

dicembre 2009

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](http://www.komyoreiki.it)  
Diffusione libera

### Reiki in ospedale

Intervista a Mirna Carosso

ed ai volontari dell'ospedale di Asti

### Posso mandarti Reiki?

L'eterno dilemma del Reiki a distanza

### L'aspettativa:

L'ostacolo che blocca

### Entrainment

Essere in risonanza con l'altro

### Meditazione

Trascendere i sensi



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

## *Komyo Reiki* MAGAZINE

Numero 1  
Dicembre 2009

Coordinatore di progetto  
Matteo Oldani

Redazione  
Matteo Oldani  
Veruska Sbrofatti

Hanno collaborato  
a questo numero  
Mirna Carosso  
Chiara Grandi  
Maria Grazia Mauri

Contatti  
Per informazioni e  
comunicazioni scrivi a:  
magazine@komyoreiki.it



### Copyright ©

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

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

## In questo numero...

Editoriale	2
Reiki in ospedale	3
La via del cuore	5
Associazione di Volontariato	6
Cosa ne pensano medico e pazienti	8
Posso mandarti Reiki?	10
Entrainment	12
Oltre i confini: Reiki a distanza	14
Sincronia dei sentimenti	14
L'aspettativa	17
Meditazione, come si fa?	18
Appuntamenti	19
Poesia: Se	20

---

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

### A.A.A. Abili traduttori cercasi

Conosci molto bene una lingua straniera? Vorresti che Komyo Reiki Magazine possa essere letto anche da altre persone?

Stiamo cercando volontari che si occupino della traduzione degli articoli anche in lingue differenti, principalmente l'inglese. Servono persone che sappiano rendere nella traduzione il significato (e non si limitino alla traduzione letterale) e che possano offrire un impegno continuativo (limitato comunque a poche uscite annuali).

Se vuoi metterti a disposizione ed aderire all'iniziativa, contattaci all'indirizzo [magazine@komyoreiki.it](mailto:magazine@komyoreiki.it) oppure a [info@komyoreiki.it](mailto:info@komyoreiki.it).

# Editoriale

Il numero "zero" del Komyo Reiki Magazine ha avuto un riscontro molto positivo e sono stati diversi i messaggi di apprezzamento. Il nostro ringraziamento vuole andare a quelle persone che hanno contribuito alla riuscita del progetto così come a coloro che hanno amplificato la visibilità del magazine pubblicandolo sul loro sito internet o ridistribuendolo fisicamente. A tal fine sarà presto disponibile, oltre al consueto, uno speciale formato pensato

appositamente per la stampa economica in bianco e nero. Il prossimo passo sarà poi di rendere il magazine multilingue, restando sempre nei tempi e nei modi del naturale fluire degli eventi.

Questo numero è incentrato su due argomenti principali:

- il volontariato Reiki negli ospedali, con l'esperienza dello Studio Rebis di Asti e con le indicazioni offerte da Mirna Carosso;
- Reiki a distanza, considerato come un momento di scambio tra operatore e ricevente.

Buona lettura.  
 Matteo Oldani





# Reiki in ospedale

di Matteo Oldani

*Mirna Carosso è la responsabile del gruppo di volontari che, in collaborazione con il prof. Franco Testore, primario del reparto oncologico, ha avviato nel 2008 un progetto pilota per sperimentare Reiki all'Ospedale Cardinal Massaia di Asti. Il gruppo di volontari dello studio Rebis è giunto al secondo anno d'esperienza con pazienti oncologici. Abbiamo raggiunto Mirna che ha cortesemente accettato di rilasciare un'intervista per condividere la sua esperienza e quella dei volontari che l'affiancano in questo splendido progetto.*

**D - Innanzitutto Mirna ti ringrazio per la disponibilità.**

**Per iniziare, vorrei chiederti chi siete e com'è nata l'idea di proporre i trattamenti Reiki all'interno dell'Ospedale di Asti.**

**R -** Tutto nasce nel febbraio del 2007, quanto un operatore Reiki afferma di aver letto un articolo nella cronaca di Torino di "La Repubblica" che riportava:

*"(...) Dall'esperienza di altri paesi nel mondo, [il reiki] è arrivato*

*negli ospedali anche in Italia ed è stato sperimentato tra i pazienti oncologici in un primo studio pilota effettuato al Coes, il centro oncologico delle Molinette. Il risultato è a dir poco sorprendente. Il 98 per cento delle persone trattate con il Reiki ha dichiarato di averne tratto un beneficio psicofisico. La sensazione descritta è di un sensibile calo dell'ansia soppiantata da un effetto di rilassamento generale, accompagnato da una piacevole sensazione di calore e da un notevole miglioramento dell'umore. In una piccola percentuale (il 10 per cento) i pazienti hanno dichiarato di aver avvertito anche una riduzione del dolore. (...)"*



*Vista della piazza interna dell'ospedale Cardinal Massaia di Asti.*

Tale articolo ha suscitato in alcuni di noi non tanto l'idea del volontariato, in quanto già facente parte del curriculum formativo del praticante Reiki e quindi ovvia per quanto riguarda il concetto d'unità e di fratellanza fra tutti gli esseri, ma piuttosto la possibilità tangibile di una collaborazione con la medicina ufficiale; appoggiata, quest'ultima, da alcuni operatori che hanno attraversato e superato il calvario della malattia. Siamo un gruppo di persone (al momento 18) che, mantenendo integri i loro rapporti di lavoro, di studio e famigliari, si prestano



ad un'opera di affiancamento con l'intento di migliorare, per quanto possibile, la qualità della vita di un altro essere umano, che per riflesso non fa altro che migliorare noi stessi.



**D – Come sono stati organizzati i trattamenti Reiki? E qual è stata la reazione del personale ospedaliero?**

**R** - La Direzione Sanitaria, grazie al Dott. Franco Testore, primario del reparto di oncologia, ci ha permesso di utilizzare due camere provviste di due letti ciascuna, all'interno delle quali possiamo praticare i trattamenti, ovviamente in orari in cui non vi siano terapie in corso. Inoltre ci è stato concesso un ufficio, condiviso da altri medici, nel quale possiamo offrire accoglienza e dare delucidazioni sul progetto e in che cosa consiste il Reiki a chiunque sia interessato.

Inizialmente vi sono state alcune difficoltà di ordine pratico, ma con il tempo si sono risolte e attualmente l'ambiente infermieristico si dimostra attento e disponibile nei nostri confronti; ineccepibile anche nella pulizia delle stanze e nel dare informazioni utili quando noi non ci siamo.

All'interno delle camere gli operatori sono soli con il paziente, la luce è soffusa ed una musica rilassante accompagna i trattamenti;

onde evitare eventuali intrusioni involontarie, all'esterno della porta vi è affisso un cartello con su scritto "non disturbare, trattamento in corso, grazie".

Così si svolgono i trattamenti, con naturalezza e semplicità, il resto viene da sé. E' come conoscersi da sempre, la risonanza accomuna i due esseri, operatore e paziente, tanto da non distinguere più chi è l'operatore e chi è il paziente, se non fosse per alcune posture scomode che riportano l'operatore all'attenzione sul corpo.

**D – Dal punto di vista dei volontari, qual è stata la loro esperienza a distanza di due anni dall'inizio del progetto?**

**R** - Coloro che persistono nel progetto, affermano che la realtà ha superato e supera le loro aspettative. L'intento iniziale era quello di alleggerire un fardello, sì pesante, ad un altro essere umano, cioè fare qualcosa di utile per qualcuno. Nel tempo la situazione si è ribaltata, vale a dire, gli operatori hanno compreso, tramite i pazienti, il vero valore dell'esistenza, la gioia che ti offre un sorriso, hanno conosciuto la vera lotta, il coraggio e la speranza. Non vi è paziente sconfitto, anche se è sopraggiunto il decesso, poiché in loro prevale la dignità priva di vittimismo e nella semplicità sconfiggono ciò che più l'uomo teme, la morte.



**D – Mi hai detto che una delle difficoltà maggiori che un volontario incontra è quella della continuità. Superato infatti il momento d’entusiasmo iniziale, non è sempre così facile mantenere un impegno che, proprio per il tipo d’intervento offerto, deve essere necessariamente costante. Come hai “selezionato” le persone che ti affiancano in questo progetto?**

**R -** I volontari da me “selezionati”, sono persone che da anni praticano il Reiki. Alcune hanno scelto il Master, altre il secondo livello ed altre ancora il primo. Tra di loro vi sono insegnanti, operai, neolaureati, pensionati, infermieri, già volontari ma quel che più conta è che tutti hanno scelto di mettersi in discussione, di aprire i loro cuori e di prendere in mano, appieno, la responsabilità della propria evoluzione senza demandare ad altri le conseguenze delle loro azioni

La selezione è avvenuta nel corso degli anni, tramite una valutazione per lo più obiettiva. Compito



## La via del cuore

Con le stesse motivazioni che hanno portato alla nascita del progetto Reiki nel reparto oncologico dell’Ospedale Cardinal Massaia, Mirna Carosso (in qualità di vice presidente) ed il Dott. Franco Testore (collaboratore nell’ambito medico scientifico) sono tra i promotori di un’iniziativa che merita sicuramente un grande supporto: La Via del Cuore.

Questa associazione intende costruire in quel di Calliano d’Asti una struttura, seguendo i principi della bio edilizia, atta ad accogliere le persone affette da neoplasia e non soltanto.

Per chi volesse sostenere questa iniziativa, è possibile consultare il sito internet [www.laviadelcuore.at.it](http://www.laviadelcuore.at.it)

certamente non facile, che mi ha vista costretta ad una costante autoanalisi e mi ha forzata al “non giudizio” ed all’ “equanimità”, inducendomi a comprendere che in realtà la selezione era volta all’interiorità di me stessa. Tenendo conto di un certo razocinio e di un’equa dose di buon senso, la selezione, si può dire, è naturale.

Avviene da sé nel tempo, se si ha fiducia nell’Intelligenza Superiore che governa e opera tramite l’energia Reiki. Proprio in base alla selezione naturale, seppur arricchiti, alcuni hanno desistito, altri si sono inseriti ed altri ancora persistono; la più fortunata sono io, che nell’altalenarsi del desistere e dell’insistere, come responsabile persisto ed alla fin fine cresco.

Non voglio analizzare i motivi personali, certamente

comprensibili e giustificabili, di chi ha desistito, ma vorrei volgere un appello a chi si è inserito e a chi ancora vorrà partecipare o iniziare tale progetto

Vi è molta differenza tra il fare e l’idea del fare. Il fare implica responsabilità di gruppo, diviene l’insieme di più organi che costituiscono un corpo e se un organo si ammala ne risente tutto l’organismo. Inoltre i pazienti nella loro sofferenza hanno come compagne la prospettiva della morte e la speranza della vita, quest’ultima significa abbracciare ancora per un po’ i loro cari, respirare l’aria del mattino, svegliarsi ancora una volta senza quel morso che li attanaglia. Quindi non vi è più Natale o Pasqua che tenga, ma la sacrosanta necessità di un

sorriso e di sentirsi dire “Non sei solo, io sono con te! Facciamo questa impervia strada insieme”. Questo va mantenuto e consolidato poiché non si ha a che fare con un oggetto che si prende e si lascia, ma con un’anima pensante che si sente sola, privata del dono più prezioso che è la salute. Hai voglia di spiegargli che non si muore e bla, bla, bla.. Vi è la paura, la realtà della sofferenza che trapela dal capo raso e dalla pelle che emana l’odore dei farmaci e come tale va considerata.

### **D – Che ruolo hanno i famigliari nel supportare i pazienti che intendono ricevere Reiki?**

**R** - In linea di massima i pazienti che partecipano al progetto non conoscono Reiki o sono poco informati in proposito. Alcuni sono dissuasi dai famigliari ed altri supportati al massimo, dipende: tante teste e tante idee. Certamente il ruolo della famiglia è molto importante, visto che alcuni di loro non sono autonomi e quindi hanno bisogno di accompagnamento.

Nel contempo è molto importante non dare false speranze al paziente ed informarlo che il Reiki non sostituisce le terapie stabilite e l’operatore non interferisce né sostituisce le prescrizioni mediche.

Sono felice di affermare che il famigliare di uno dei trenta pazienti fino ad

oggi trattati, ha chiesto di imparare Reiki per poter aiutare il proprio compagno e che un paziente ha conosciuto il primo livello in modo da essere autonomo. Alcuni pazienti inoltre, al termine del progetto che ha una durata di quattro mesi,

ci hanno chiesto di poter continuare i trattamenti Reiki. A tal proposito ci stiamo organizzando in modo da soddisfare tali richieste e sopperire al senso d’abbandono manifestato dai pazienti.

### **D – In che modo un**

### **Aprire un’Associazione Reiki di Volontariato Ospedaliero**

Abbiamo chiesto a Mirna Carosso in che modo, un gruppo di volontari, possa prestare i propri trattamenti Reiki all’interno di una struttura ospedaliera, ovvero, come mettersi al servizio di chi soffre, collaborando con le aziende sanitarie.

“Occorre innanzitutto istituire un centro o un’associazione composta di persone disposte a seguire un’etica professionale, non discosta da quella personale, sincera, disinteressata e solida.

Il secondo passo consiste nel contattare il Primario del reparto ed esporgli la proposta al progetto “come affiancamento alle terapie tradizionali”.

Sarà il Primario stesso ad indicarvi l’iter necessario, poiché presumo cambi da Comune a Comune.

In seguito a benessere, vi sarà da sottoporsi alle visite mediche e da stilare polizza assicurativa, sia quella a responsabilità civile che infortuni cumulativa; di questo dovrà occuparsene il responsabile del centro

o dell’associazione che comunque dovrà far capo, anche in seguito, a tutto ciò che necessita per mantenere in vita il progetto.

Dovrete procurarvi un lettore con relativi CD, acqua, bicchieri, tutto ciò che occorre per una seduta Reiki, affinché il paziente sia ben accolto e si senta a suo agio.

Al paziente non si devono dare informazioni di competenza medica e mai consigliarlo di sospendere le terapie stabilite; il compito dell’operatore è di dare sostegno, appoggio, comprensione, cioè di seguire semplicemente l’etica del Reiki. Ciò che più conta, vi rammento, è la continuità e la serietà nel proseguire quanto iniziato.”

Mirna si è resa disponibile a condividere maggiori dettagli in merito a come avviare un progetto di volontariato negli ospedali, anche dal punto di vista del protocollo scientifico, con quei gruppi seriamente intenzionati a prestare la loro opera a supporto dei malati oncologici. Per informazioni è possibile inviare una mail a [info@studiorebis.it](mailto:info@studiorebis.it).



**paziente può chiedere di ricevere trattamenti Reiki in ospedale?**

**R** - I pazienti si avvicinano al Progetto in ospedale tramite il passa parola. Da parte nostra vi è stata e vi è tuttora informazione tramite brochure e manifesti affissi nel reparto di oncologia; inoltre abbiamo stilato un libretto informativo sul quale spieghiamo cos'è il Reiki, i suoi effetti, in cosa consiste, il Reiki nel mondo e quant'altro necessiti per supplire alla mancanza di un'informazione seria ed affidabile.

Il paziente, di sua spontanea volontà, discute e richiede al Primario del reparto di partecipare a tale progetto; in seguito al benessere avviene l'iscrizione tramite un operatore che si trova in loco tutti i mercoledì dalla 16.00 alle 18.00. Dopo una successiva conferma, sottoscritta dal Primario, i trattamenti hanno inizio. Nonostante tutte le informazioni, il passaparola tra i pazienti resta il canale preferenziale per avvicinarsi al ciclo di trattamenti Reiki.

**D** - **Ti ringrazio Mirna per questa tua condivisione. Auguro un buon lavoro a te ed a tutto il tuo gruppo. Spero che questo intervento possa portare alla nascita di nuovi centri**

**di volontariato.**

**R** - Mi auguro di essere stata sufficientemente esauriente nel presentare l'esperienza del progetto e sono disponibile presso il mio studio per quanto riguarda la documentazione cartacea. Grazie per avermi dato l'opportunità di analizzare il mio operato e di aver potuto, ancora una volta, esaminare me stessa. Un abbraccio Reiki.



*C'è una cosa di Mirna che, durante il nostro colloquio, mi ha colpito profondamente: l'atteggiamento nei confronti di ciò che sta compiendo.*

*Sono sicuro che Mirna si rende perfettamente conto di quanto questo suo progetto sia importante nell'ambito del Reiki e quanto potrà influire, in un futuro prossimo, sull'opera di umanizzazione delle cure e delle terapie che attualmente è in atto in molte strutture sanitarie.*

*Nonostante questo, Mirna ed i suoi volontari stanno mantenendo un cosiddetto "profilo basso" e non utilizzano questo progetto*

*per pubblicizzare se' o le loro attività. Questa intervista è stata concessa non tanto per far conoscere lo studio, quanto per condividere un'esperienza e per mettersi a disposizione di chi, in altre parti d'Italia, volesse ricevere informazioni e consigli su come organizzare gruppi di volontariato simili.*

*Prima di salutarci, ho chiesto a Mirna come mai non avesse dato più risalto alla loro opera. Mi ha risposto in un modo molto semplice e, a mio avviso, molto Reiki: "Perché l'ego è sempre in agguato. Quello che stiamo facendo fa parte del nostro percorso di crescita ma non dobbiamo dimenticare le insidie dell'ego". Grazie Mirna, sei davvero un bell'esempio di cosa voglia dire vivere Reiki.*

Per informazioni è possibile rivolgersi a Mirna Carosso, presso lo Studio Rebis.

[www.studiorebis.it](http://www.studiorebis.it)  
[info@studiorebis.it](mailto:info@studiorebis.it)



# COSA NE PENSANO MEDICO E PAZIENTI?

*Riportiamo tre testimonianze tratte dalle pagine di alcuni quotidiani.*

A volte può accadere che ci sia un'informazione poco precisa attorno alla disciplina Reiki. L'introduzione del trattamento Reiki nell'Ospedale di Asti

ha infatti generato qualche

iniziale opinione

contraria in chi,

probabilmente,

non ha avuto

la possibilità

di conoscere

da vicino la

disciplina di

Usui.

Tali opinioni

errate hanno

certamente

influito

sulla figura

medica, che in

modo ben giustificato e

comprensibile ha cercato di

passare attraverso, vale a dire ha

dimostrato una forma di asetticità non

pronunciandosi o dichiarando poco in

merito. Il Dott. Franco Testore ha affrontato

questa fase iniziale con molta dignità,

intelligenza e professionalità. Riportiamo a

tal proposito due interviste dove il primario

parla del perché ha accettato di introdurre

una sperimentazione sulla disciplina Reiki.

La prima è apparsa su "La Provincia" il 30/

01/08:

(...) *"La pratica del reiki (di cui personalmente*

*non sono cultore) punta a promuovere il*

*benessere psico-fisico sfruttando l'energia*

*vitale. Primi in Italia abbiamo stabilito un*

*protocollo scientifico per testare l'eventuale*

*beneficio della tecnica sui pazienti che*

*volontariamente decidono di sperimentarla*

*con un gruppo di operatori accreditati. Il*

*percorso dura tre mesi e viene monitorato*

*attraverso una scheda di valutazione della*

*qualità della vita che è stata approvata dal*

*comitato etico interaziendale (fa capo alle*

*Asl di Asti e Alessandria). Nel 2009 saremo*

*in grado di tirare le fila della ricerca." (...)*

La seconda su "Terra Nuova" nel maggio

2008:

[*"Quasi 2 pazienti su 3 pensano che*

*qualcosa "oltre" le terapie convenzionali*

*possa essere utile, e la conclusione è*

*stata di studiare questo fenomeno con*

*metodologia scientifica, per conoscere*

*meglio e verosimilmente, mostrarne*

*anche i limiti" spiega il dottor Testore.*

*Così, chi lo desidera può ricevere il reiki*

*da operatori selezionati del centro studi*

*Rebis di Revigliasco, ovviamente senza*

*interrompere le cure farmacologiche in*

*corso. I risultati di questa sperimentazione*

*saranno pubblicati su riviste scientifiche.]*

E' capitato che l'opinione pubblica fosse

portata a considerare questa disciplina

come una sorta di credenza religiosa o

qualcosa di simile. Questa cosa ha influito

inizialmente anche sui pazienti che avevano

espresso il desiderio di poter partecipare

al ciclo di trattamenti Reiki. Ma appena

l'esperienza ha avuto avvio, è stato chiaro

a tutti cosa effettivamente Reiki fosse e

quanto potesse essere d'aiuto ai pazienti

che lo ricevevano.

A tal proposito riportiamo qui di seguito

l'articolo apparso su "La Stampa" del 8/2/08

dove una paziente dell'Ospedale Massaia

di Asti riporta quella che è stata la sua

esperienza nel ricevere i trattamenti Reiki.



## COSA NE PENSANO MEDICO E PAZIENTI?

*“[...] A seguito di cure chemioterapiche, ho*

*scelto di avvalermi di questa possibilità che il dottor Franco Testore ci ha offerto nel suo reparto di day hospital oncologico e ne sto traendo beneficio. Premetto che non conoscevo prima questa tecnica e quindi non avevo né aspettative né preconcetti.*

*Si tratta di sedute svolte in un ambiente sereno con una musica rilassante di sottofondo, due pazienti sdraiati tranquilli su due lettini ospedalieri e due volontari formati secondo le tecniche Reiki che sfiorano alcuni punti del corpo trasmettendo una sensazione di calore.*

*Ecco tutto. Nessuna filosofia orientale, nessun pericolo per le nostre convinzioni religiose. Vorrei aggiungere che il proprio credo religioso, quando c'è, non è messo in pericolo dal Reiki. Queste sedute, quindi, possono comunicare solo serenità e tranquillità o, forse a qualcuno nulla.*

*Noi siamo pazienti provenienti da cure*

*chemioterapiche debilitanti e*

*coinvolgenti, se troviamo un qualunque giovamento dal Reiki, a chi potrebbe dare fastidio?*

*Potremmo invitare ad assistere a una di queste sedute chi non conosce eppure sospetta del Reiki. Potremmo fornirgli elementi di conoscenza sempre utili prima di lanciare accuse fuorvianti. Preciso, da ultimo, che sono cristiana convinta, anche se non cattolica, e non mi lascerei facilmente convincere da mode esoteriche, orientaleggianti o quant'altro.*

*Il proposito di questo corso di Reiki, già sperimentato in altri ospedali e scientificamente monitorato è quello dunque di cercare di recare sollievo e su questo, credo che anche il Signore non possa che essere d'accordo.”*

*(Articolo firmato)*



# Posso mandarti Reiki?

di Veruska Sbrofatti

*Una delle domande più frequenti che gli insegnanti Reiki si sentono porre dai loro allievi è: “Per mandare Reiki a distanza devo chiedere il permesso o devo comunque informare il ricevente di quello che sto facendo?”.*

---

La domanda che mi sorge spontanea è: “Per amare qualcuno dobbiamo forse chiedergli il permesso o informarlo?”. Naturalmente no.

Un'altra obiezione che si sente spesso sollevare è: “Ma se la persona in questione

non desidera il mio intervento? Se la persona, mediante il suo libero arbitrio, ha deciso di portare avanti la propria sofferenza, poiché quest'ultima potrebbe servirgli allo scopo di crescere, di migliorare o comunque di raggiungere i propri traguardi?”.



Quando si pensa all'azione di inviare energia Reiki a qualcuno a distanza, immediatamente si tende a collegarla ad un atto di interventismo, ad un atto che possa in qualche modo modificare le sorti di questa persona, che possa cambiare il suo percorso e immediatamente ci si preoccupa del fatto che il destinatario delle nostre intenzioni possa non concordare con il nostro operato.

E' utile rendersi conto che non è così. Non dobbiamo confondere l'energia Reiki con pratiche mistiche di altro tipo, pratiche che hanno lo scopo di deviare, nel bene o nel male, la rotta che altre persone possono aver deciso di percorrere.

Il paradosso contenuto nell'obiezione sopraccitata sta nel fatto che mandare Reiki a qualcuno non consiste assolutamente in alcun tipo di intervento. In altre parole noi non stiamo modificando nulla. Il nostro operato lascia perfettamente intatto il libero arbitrio di chiunque possa esserne il nostro destinatario; lascia immutato il suo percorso. La persona rimane completamente libera di proseguire il proprio cammino nella direzione che è più confacente alle sue esigenze primarie.

Sorgerà in tal caso spontaneo chiedersi a cosa possa servire dunque questo gesto così apparentemente insignificante, al punto che può benissimo anche lasciare, come si suol dire, il tempo che trova.

In realtà si tratta di un fenomeno molto semplice: quando noi inviamo Reiki a distanza stiamo semplicemente mettendo a disposizione dell'altro, della persona che amiamo o che in quel momento si trova in difficoltà, una buona scorta di Energia Universale. Energia che egli può utilizzare oppure no, a seconda di quale sia il percorso che, consciamente o meno, decide di seguire. Noi ci limitiamo ad impinguare la sua riserva di energia vitale, risorsa questa che l'interessato può utilizzare nel modo che più gli aggrada, o non utilizzare affatto,

lasciandola dove si trova: non introduciamo nulla a forza dentro l'altro, non violiamo la libertà di nessuno.

Mandare Reiki a qualcuno consiste semplicemente nel fargli un dono, libero e gratuito, che non vincola colui che lo riceve né lo obbliga in alcun modo ad utilizzarlo per forza.

In un certo senso potremmo paragonare Reiki a distanza alla famosa "busta" che viene portata ai novelli sposi; si tratta di un regalo che i riceventi possono utilizzare secondo le loro esigenze, possono mettere da parte oppure possono decidere di non utilizzare e di dare in beneficenza ad altri che ne sono in quel momento più bisognosi.





# *Entrainment*

di Maria Grazia Mauri

Dicembre 2009 - Numero 1

***Il trattamento Reiki a distanza è una bellissima esperienza ed il semplice segreto di questa tecnica è quello di operare con Amore ed umiltà nei confronti di chi riceve il trattamento..***

..la stessa energia del Reiki è un'onda d'Amore e d'armonia, emanata dal grande Universo, per tutte le vite.

Il trattamento a distanza fa parte dell'insegnamento che si apprende nel secondo livello Reiki. Insieme ad esso si ricevono anche tre simboli per rafforzare l'Energia ed altre tecniche. All'operatore Reiki viene fornita una "cassetta degli attrezzi" che vanno considerati alla stessa stregua delle barche: sono strumenti per attraversare il fiume. Usiamo questi strumenti durante l'attraversata del fiume, poi abbandoniamoli. Dopo aver praticato con costanza il Reiki ed aver approfondito la pratica con i simboli, la maggior parte degli studenti li abbandonano. Questo avviene quando l'onda di consapevolezza di se stessi si eleva e si comprende che i simboli non sono essenziali. Il Reverendo Inamoto [fondatore della scuola Komyo Reiki Kai di Kyoto, n.d.r.], durante un corso di aggiornamento per insegnanti Komyo Reiki, ha ripetuto spesso: "Nel Reiki non c'è dipendenza, nemmeno dai simboli, dalle tecniche o dai mantra. La cosa più importante è la nostra crescita".

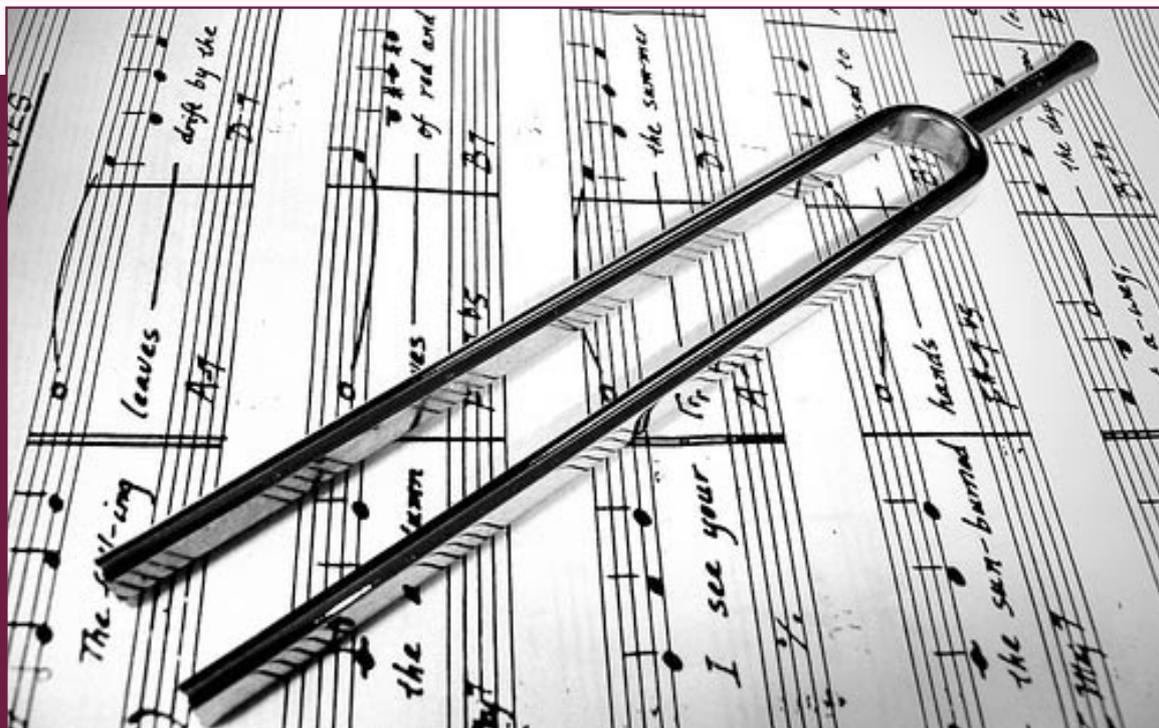
La crescita spirituale è veramente importante nel Reiki ed il livello spirituale del praticante fa la differenza anche nei trattamenti, poiché l'onda Reiki è in risonanza con la vibrazione di chi lo pratica. A sua volta se il praticante trasmette una pura vibrazione Reiki, entra in risonanza con la vibrazione della coscienza del ricevente e può aiutarlo ad acquisire la sua naturale consapevolezza. Per accrescere il nostro livello di energia Reiki è fondamentale coltivare la propria spiritualità, ricevere Reiju e meditare spesso.

Gli esseri umani sono simili ad un diapason che risuona con l'energia dell'Universo. La frequenza si trasforma continuamente ed immediatamente per mezzo della nostra coscienza e cominciamo a risuonare con la stessa lunghezza d'onda. E' fondamentale mantenere un elevato stato di consapevolezza per continuare a risuonare con l'onda superiore. "Entrainment" è un termine della fisica che indica la situazione in cui due sistemi oscillanti, che hanno una debole interazione, finiscono per oscillare in sincronia. Fu lo

scienziato olandese C.Huygens a coniare questo termine, nel 1665, dopo aver scoperto che due dei suoi orologi a pendolo, molto vicini tra loro, avevano iniziato ad oscillare all'unisono. Giocherellando con gli orologi, Huygens scoprì che se faceva partire l'oscillazione di uno dei due pendoli da una parte e l'altro dalla parte opposta, alla fine essi oscillavano all'unisono. Due onde della stessa frequenza le cui rispettive creste e valli coincidono si dicono "in fase", mentre nella situazione in cui le creste di una coincidono con le valli dell'altra si dicono "in opposizione di fase". I fisici ritengono che l'entrainment sia il risultato di piccolissimi scambi di energia tra i due sistemi, che fanno rallentare uno dei due ed accelerare l'altro finché entrambi arrivano ad oscillare alla stessa frequenza. Il fenomeno è collegato anche alla risonanza ed alla capacità di un sistema oscillante di assorbire energia in modo accentuato a particolari frequenze. Ogni oggetto vibrante ha le sue frequenze preferenziali



(o modi di risonanza) a cui gli è più facile vibrare. Quando esso è stimolato da oscillazioni a diverse frequenze, esso tende a sintonizzarsi principalmente con quella che risuona con la propria (le frequenze possono essere in generale multiple), vibrando a tale frequenza ed escludendo le altre (così come una madre riconosce istantaneamente il proprio figlio anche in mezzo ad una folla di scolari). Una volta che marciano allo stesso ritmo, cioè sono in fase, i sistemi oscillanti inviano un segnale più intenso di quello inviato individualmente. Forse, questo succede anche in un trattamento Reiki a distanza: chi riceve l'energia nella profondità del suo corpo, si ri-sintonizza con l'energia più coerente del Reiki.



# Oltre i confini: Reiki a distanza

di Maria Grazia Mauri

*L'esperienza del Reiki a distanza raccontata da un'insegnante della Komyo fa emergere quanto sia importante la pratica per allenare le proprie sensibilità anche nell'uso di questa tecnica.*

Reiki è entrato nella mia vita nell'anno 2000, da allora non ho mai smesso di usarlo, amarlo, sperimentarlo, ma prima di tutto di viverlo. Sei mesi dopo aver frequentato il corso di primo livello, partecipai anche a quello di secondo. Subito dopo il seminario iniziai a praticare: la sera, dopo il lavoro, trattavo parenti ed amici a distanza. Arrivai a trattare quotidianamente per due ore consecutive ed iniziarono ad arrivare i primi risultati.

Molto probabilmente questa costante ed esuberante pratica favorì in me il fluire del Reiki, ma presto focalizzai che non potevo andare avanti così tutte le sere. Iniziai quindi a trattare le persone che me lo chiedevano, non tanto per provare, come facevo all'inizio, ma perché esse ne avevano realmente bisogno.

Oggi preferisco che siano le persone a chiedermi di inviar loro Reiki, perché si mettono nella condizione di ricevere e ciò è molto importante. Di solito mi accordo anche per l'orario di invio, diviene così un appuntamento, un momento di condivisione, per favorire il rilassamento e per sintonizzarmi meglio con loro. C'è una comunicazione sottile fra chi invia e chi riceve, e se si pratica con costanza Reiki, si impara ad avvertirlo molto bene.

Ho sperimentato molti metodi di trattamento a distanza: nome e cognome scritto su un biglietto, fotografie, peluche come tramite, creando bolle, immaginando la persona rimpicciolita fra le mie mani,

## Sincronia dei sentimenti

Il recente studio neuroscientifico, pubblicato sulla rivista *Journal of Neuroscience* è stato condotto da una équipe italiana proveniente da diversi centri di ricerca e istituti ospedalieri, sotto la guida del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR-ISTC).

Autori dell'articolo: Viviana Betti, Filippo Zappasodi, Paolo Maria Rossini, Salvatore Maria Aglioti e Franca Tecchio.

Gli studi di neuroscienza sulla condivisione sociale del dolore, osservato o immaginato, si focalizzano sulla possibilità che la risonanza del dolore empatica sia interconnessa a reti affettive o sensoriali, appartenenti alla matrice del dolore. L'empatia, come altri complessi processi cognitivi, è legata all'attivazione delle reti funzionali, piuttosto che da aree separate del cervello.

La compartecipazione emotiva che proviamo di fronte alla sofferenza altrui ha dunque una radice scientifica. Una rete neurale, composta di neuroni della corteccia sensoriale e di quella motoria che, nel momento

in cui entrano in contatto, ci rendono partecipi del dolore di un'altra persona.

I ricercatori hanno usato un magnetoencefalografo (MEG) per studiare l'attività del cervello di un gruppo di volontari mentre osservavano la mano di una persona, punta in profondità da un ago. Nel momento dell'osservazione del "dolore altrui" si è registrata la reazione del loro cervello in cui si è attivato naturalmente un canale di comunicazione tra i neuroni della corteccia sensoriale e motoria.



Articolo tratto da:

<http://www.corriereuniv.it/2009/10/sincronia-dei-sentimenti/>

usando parti del mio corpo (leginocchiarappresentano la testa della persona trattata ecc.), creando con la mente stanze immaginarie con persone, usando piccoli contenitori in cui mettevo idealmente le persone ed a cui inviavo energia, attraverso dei mudra e salmodiando i simboli, in meditazione e non. Ogni metodo mi è stato utile ed è servito a farmi comprendere quello con quale sono in sintonia. Riportare i risultati belli del Reiki a distanza sarebbe facile, ne ho visti tanti. Tuttavia sono stati i trattamenti psicologicamente più duri ad avermi insegnato moltissimo, la pratica costante è un addestramento molto importante. Ho imparato velocemente a non avere aspettative durante i trattamenti e lascio che l'Energia fluisca liberamente.

La nascita e la morte sono le leggi di questa vita, è possibile osservare l'incessante ciclo del divenire e del passare in tutto ciò che ci circonda, anche guardando un fiore: mentre sboccia, muore il suo bocciolo; mentre si sviluppa il frutto, muore il suo fiore e dal

decadimento del frutto nasce una nuova pianta. In questi anni, ho accompagnato con Reiki anche alcune persone verso la morte. Lo spirito è qualcosa che esiste indipendentemente dal corpo, la morte è un passaggio ad un'altra forma dell'essere, in una dimensione che può essere vista con gli occhi dell'anima immortale. Non è facile vivere con serenità questi episodi anche se con il tempo e l'esperienza ho imparato ad essere forte emotivamente. Purtroppo nel cammino con Reiki capita spesso di trattare anche persone gravemente malate, ma so che se sono tranquilla e "luminosa" durante il trattamento, anche loro riusciranno

ad andarsene in pace e sereni, accompagnati dalla magnifica energia del Reiki.

Ho inviato Reiki a bambini gravemente malati, questi sono i casi che non vorresti mai sentire, vedere, trattare... tuttavia sono molto grata al Reiki, perché mi permette di raggiungere questi piccoli, portando loro Luce ed Energia.

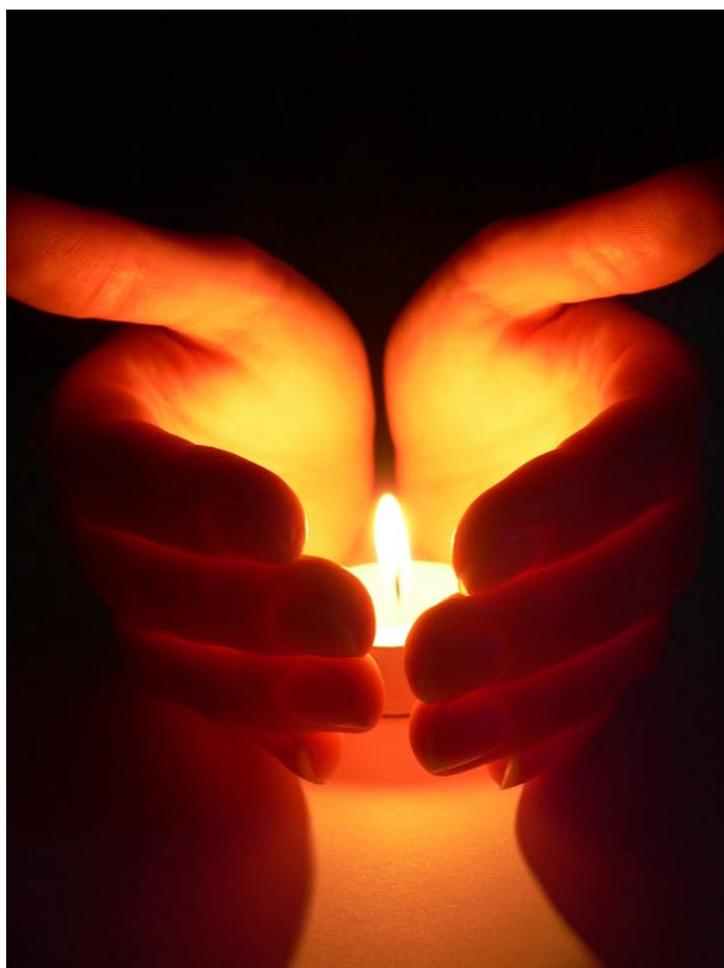
Sviluppare un'autentica comprensione della sofferenza altrui ed affrontarla senza esserne oppressi, permette di trasformare l'energia inviata.

Risultati favorevoli con Reiki a distanza ci sono stati anche trattando persone anziane.

Per questo motivo ritengo che sia un'ottima idea quella di far entrare Reiki

negli ospizi, dove ci sono esseri umani spesso dimenticati da tutti.

Continuando a trattare molte persone, iniziai a succedermi qualcosa di strano. Una sera, mentre inviavo Reiki a distanza ad una zia, improvvisamente iniziai a sentire su di me un lieve picchiare interno nel mio ginocchio. Durò per tutto il tempo del trattamento e

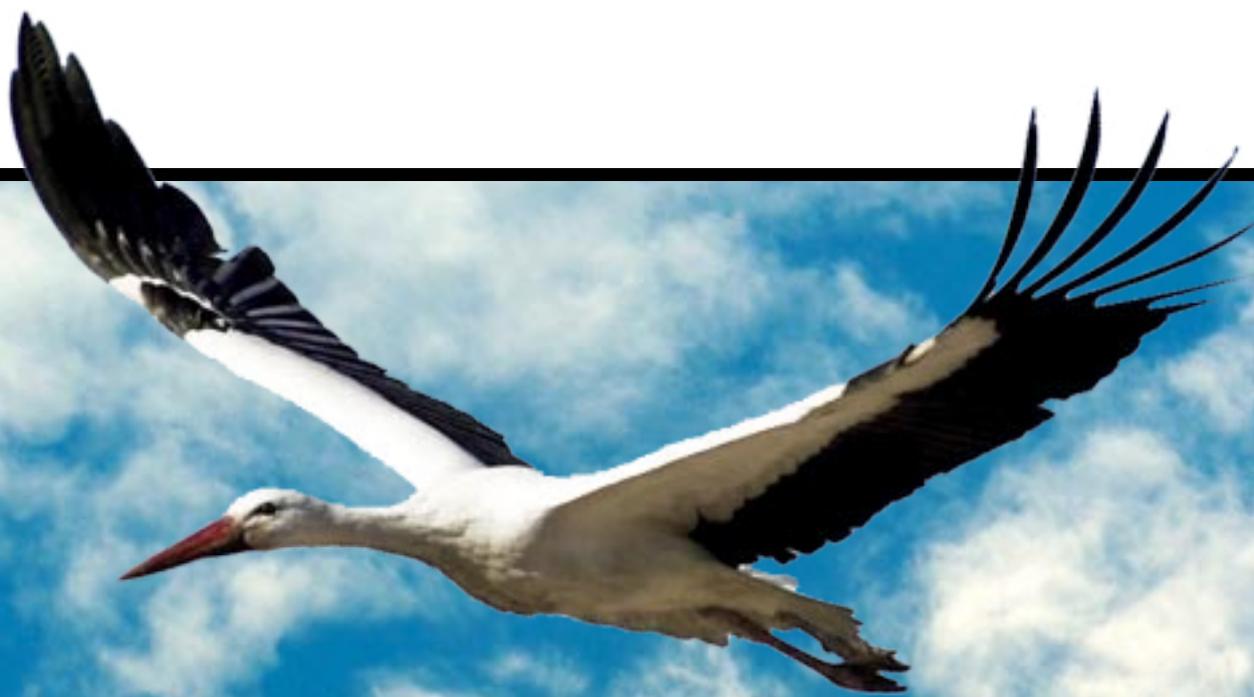


quando terminai smise di picchiare. Il giorno dopo rifeci il trattamento alla zia ed ancora in quel punto sentii picchiettare. Un'intuizione illuminò la mia mente. Finito il trattamento telefonai alla zia e chiesi se quel ginocchio, il destro, fosse dolorante. Confermò subito. La sera dopo, quando mi "collegai" a Lei, subito misi le mani sul punto che sentivo battere in me tenendolo fino a quando non avvertii più il picchietto. Beh... alla zia scomparve il dolore al ginocchio. Ero incredula.

L'Energia ha scelto questo modo per segnalarmi un *byosen* a distanza: avverto su me stessa qualcosa che pulsa, si muove, ed avverto anche le emozioni di chi riceve Reiki.

Da allora mi è capitato di sentire di tutto durante i trattamenti a distanza: crisi di asma della persona trattata, di sentirne l'agitazione, i battiti accelerati, di percepire la malinconia o l'allegria, di sentire i polmoni pieni di fumo (io, che non fumo), i mal di gola e i mal di schiena, le spalle dolenti o percepire profumi personali, perfino sentire il sapore in bocca di una bevanda che aveva appena bevuto la persona trattata e molte sono le conferme di questo sentire.

Reiki favorisce lo sviluppo dei talenti di chi lo pratica, senza dimenticare che anche nei trattamenti a distanza, "non insistere", "lasciar scorrere", "senza preoccupazione" e "senza aspettative", restano le parole d'ordine.



# L'aspettativa

di Chiara Grandi

L'abbandono all'Universo, messo in evidenza nel Reiki tradizionale giapponese, serve ad essere felici qualunque cosa accada.

L'aspettativa impedisce di lasciarsi andare, di abbandonarsi completamente cullati dalle buone mani dell'Energia cosmica. Si tratta di un'emozione plasmata dagli esseri umani, creata dalla mente, che non sempre ha ragione.

Al contrario tutto ciò che accade è dettato da una saggia legge, che regola il "Tutto" del quale facciamo parte e che tende sempre a creare armonia fra le varie forme di vita.

Se ci si aspetta che l'universo mandi qualcosa, proprio l'aspettativa lo può bloccare.

Ad esempio: una persona può non aspettarsi una vincita al lotto solo per il piacere di farlo. Ad un tratto si sente dire da un'esperta sensitiva (in grado di leggere le vibrazioni che questa persona emana

in quel momento e quindi di prevedere ciò che essa sta attirando a sé in quel preciso istante) che vincerà una grossa somma al gioco; può accadere che la persona così informata cominci a creare un'aspettativa sulla vincita predetta, modificando così le proprie vibrazioni e perdendo la sintonia con le frequenze precedenti. La persona, così facendo, bloccherà l'arrivo della vincita proprio per mezzo di quell'aspettativa.

Non è detto che debbano per forza esserci sofferenza, poi felicità e poi di nuovo sofferenza... può esserci la

felicità, seguita da un altro tipo di felicità e poi ancora da un'altra felicità.

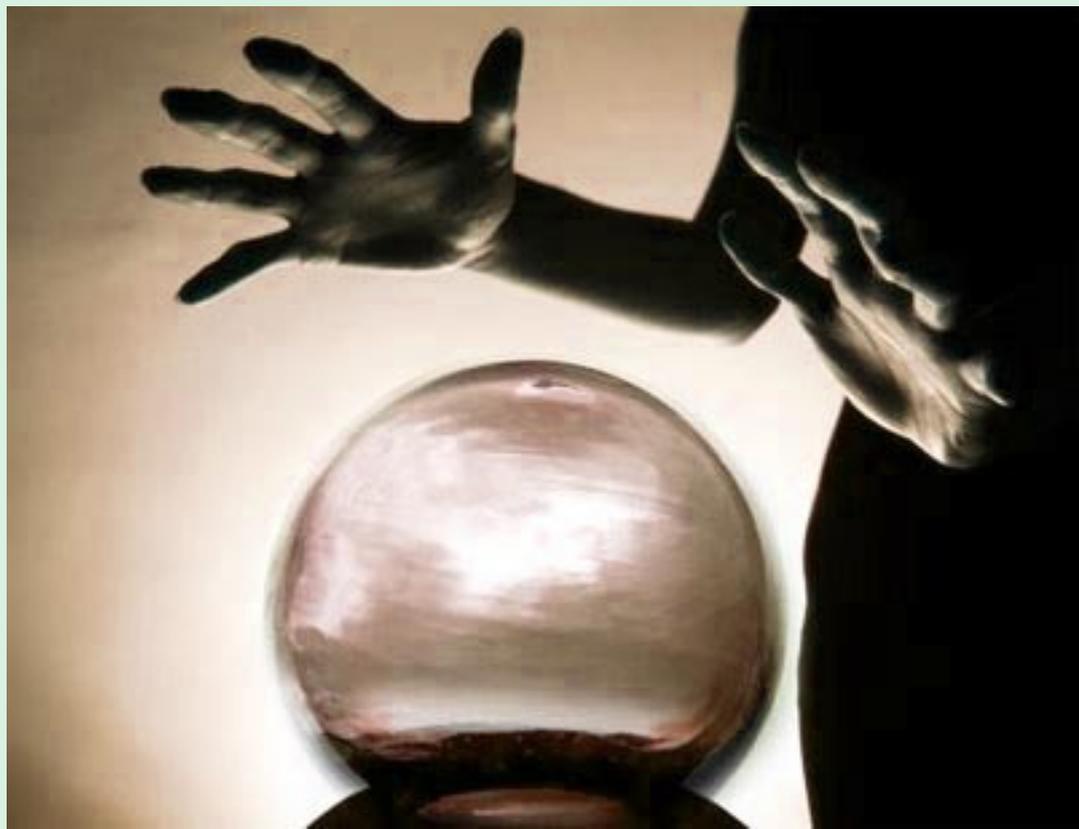
Un'unica felicità potrebbe trasformarsi in noia, se invece le permettiamo di variare, potrebbe durare più a lungo.

Basta essere sereni durante il cambiamento.

Basta seguire il naturale andamento dell'Universo.

E quale modo migliore, se non canalizzando e restando sempre in contatto con le vibrazioni della positiva energia che lo muove?

Quest'energia in Giappone è chiamata Reiki.



# Come si fa?!?!

Piccola guida alla meditazione

di Veruska Sbrofatti

*Ogni stimolazione odorosa provoca una corrispondente risposta emotiva, come sanno bene gli studiosi di aromaterapia.*

*Proviamo ora a sperimentare una semplice forma di meditazione che utilizza come strumento la stimolazione olfattiva.*

Per prima cosa procuriamoci degli incensi o dei fiori dal profumo gradevole.

(Il termine "profumo" proviene dall'antica usanza di offrire alle divinità fragranze gradevoli, solitamente di fiori, come sacrificio rituale attraverso il fumo, dal latino: *pro-fumo*).

Cerchiamo un ambiente silenzioso, non troppo illuminato e ben areato (nel caso si brucino incensi).

Assumiamo una postura comoda, ad esempio sediamoci con la schiena dritta e le gambe incrociate.

Accendiamo l'incenso mantenendolo ad una distanza media, oppure prendiamo in mano i fiori.

Respiriamo lentamente e profonda-



mente, senza forzare il ritmo, concentrandoci sulle sensazioni che la stimolazione olfattiva provoca in noi. Accogliamo, assaporiamo ed ascoltiamo ogni emozione che la fragranza ci fa rivivere. Potremmo scoprire che un determinato profumo ci fa rievocare una scena della nostra infanzia o che un altro tipo di fragranza può "connetterci" con alcuni aspetti inesplorati dell'inconscio.

Se alcuni pensieri dovessero sopraggiungere ad interrompere la nostra meditazione, immaginiamo di vederli scorrere via come gocce d'acqua sopra una superficie di vetro, senza tentare di trattenerli.



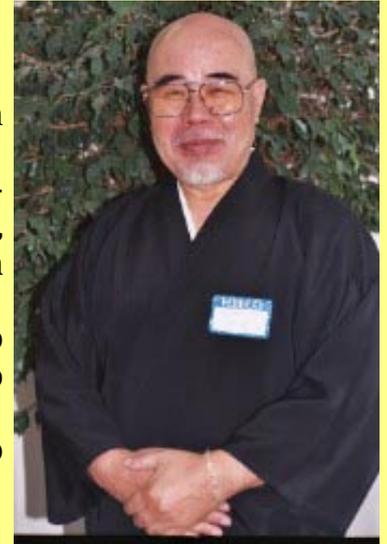
## Marzo 2010 - Hyakuten Inamoto in Italia

Anche nel 2010 Komyo Reiki Kai Italia ospiterà il Maestro Hyakuten Inamoto, fondatore della scuola Komyo Reiki.

Gli appuntamenti di quest'anno sono in fase di definizione e si sta pensando, oltre al consueto corso Shinpiden per i nuovi insegnanti Komyo, all'approfondimento per gli insegnanti ed all'incontro con gli allievi, a qualche novità.

Indicativamente il Rev. Hyakuten sarà nostro ospite dal 18 al 24 marzo 2010. Dal 25 al 28 marzo 2010, il Rev. Hyakuten parteciperà al "Cerchio della Vita" di Trieste.

Maggiori informazioni saranno presto disponibili sul sito di Komyo Reiki Kai Italia: [www.komyoreiki.it](http://www.komyoreiki.it).



## Cerchio della Vita

molte voci, una sola canzone

Dal **25 al 28 marzo 2010**, Trieste sarà teatro di un evento di portata internazionale:

*Il cerchio della Vita  
molte voci, una sola canzone.*

Sul palco si alterneranno personalità tra le più rappresentative delle varie discipline, tra le quali il Rev Hyakuten Inamoto.

Per visionare il programma completo e per maggiori informazioni, è disponibile il sito internet:

[www.circle-of-life.org](http://www.circle-of-life.org)



**Hyakuten Inamoto - Giappone**  
Monaco buddista ed insegnante Reiki, è il fondatore di Komyo Reiki Kai, la scuola di Reiki tradizionale giapponese



**Anton Ponce de Leon - Perù**  
Metafisico e terapeuta psicofisico, ha ricevuto gli insegnamenti dai Maestri andini eredi della Conoscenza Solare Muriana.



**Masaru Emoto - Giappone**  
Ricercatore internazionale, è conosciuto per i suoi lavori circa la memoria dell'acqua.



**Serge Kahili King - Hawaii**  
Sciamano Huna, diffonde la filosofia e la pratica di vita sullo spirito Aloha, l'attitudine all'amore ed alla pace



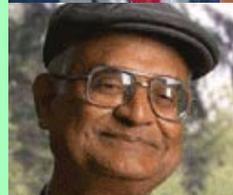
**Hiroshi Doi - Giappone**  
Insegnante Reiki, è il fondatore della Gendai Reiki Ho (moderno metodo Reiki) unione tra la tradizione e l'occidente.



**Manitonquat & Ellika - USA**  
Cantastorie, filosofo e poeta, è custode della tradizione della tribù degli Assonet. Il suo nome significa la "storia che cura".



**Bob Randall - Australia**  
Anziano della tribù Yankunytjatjara, è un custode ufficiale della tradizione di Uluru.



**Amit Goswami - India/USA**  
Fisico teorico nucleare, si occupa di cosmologia quantistica ed applicazioni della meccanica dei quanti ai problemi psicofisici.

SE *di Rudyard Kipling*

Se riuscirai a non perdere la testa quando tutti  
la perdono intorno a te, dandone a te la colpa;  
se riuscirai ad aver fede in te quando tutti ne dubitano,  
ma anche a tener conto del loro dubitare;  
se riuscirai ad attendere senza stancarti nell'attesa,  
o, se calunniato, a non ricambiare con calunnie,  
o, se odiato, a non farti prendere dall'odio,  
senza però apparire troppo buono o troppo saggio;

se riuscirai a sognare - ed a non fare del sogno il tuo padrone;  
se riuscirai a pensare - ed a non fare del pensiero il tuo scopo;  
se riuscirai ad incontrare il trionfo e la rovina  
trattando quei due impostori allo stesso modo;  
se riuscirai a sopportare di udire la verità che hai detto  
distorta da furfanti per ingannare gli sciocchi,  
o a veder crollare le cose cui hai dedicato la vita,  
ed a chinarti per rimetterle insieme con mezzi di ripiego;

se riuscirai a fare un mucchio di tutte le tue vincite  
ed a rischiarle in un colpo solo a testa o croce,  
e perdere, e ricominciare tutto dal principio  
e non dire mai una parola sulla perdita;  
se riuscirai a costringere cuore, nervi e muscoli  
a servire al tuo scopo quando sono da tempo sfiniti,  
e a tener duro quando niente più resta in te  
tranne la volontà che dice loro: "Tieni duro!";

se riuscirai a parlare con la folle ed a conservare la tua virtù,  
o a passeggiare coi Re - senza perdere il tuo fare ordinario;  
se né i nemici né i più cari amici riusciranno a ferirti;  
se tutti contano per te, ma nessuno mai troppo;  
se riuscirai a riempire il minuto inesorabile  
e a dar valore ad ognuno dei suoi sessanta secondi,  
il mondo sarà tuo con quanto contiene,  
e - quel che conta di più - tu sarai un Uomo, ragazzo mio!

