

Master Komyo Reiki Federica Rova

Erboristeria Natureiki

Vi presentano



KOMYO REIKI DO ITALIA

Corsi di Reiki Tradizionale
Giapponese

La storia

Sede di:

Galleria IV Novembre, n° 5

31029 Vittorio Veneto (TV)

Tel 0438 57987

www.natureiki.it

e-mail: erboristeria@natureiki.it

Sono Federica Rova e sono nata a Cappella Maggiore, un piccolo paese in provincia di Treviso, sono MASTER REIKI, Naturopata, Operatrice Shiatsu e Riflessologia.

Sono nata nel 1983 e mi sono formata nei trattamenti di benessere della filosofia giapponese, in particolare il reiki tradizionale giapponese (del Maestro Mikao Usui) e lo zen shiatsu (del Maestro Shizuko Masunaga).

Da qualche anno opero per aiutare le persone a migliorare la propria vita sia dal punto di vista fisico che mentale e informare e per consigliare prodotti naturali per il benessere psicofisico.

Quand'ero piccola, circa 12 anni, ho iniziato ad avere qualche problematica a livello della schiena, fino a che, ad un certo punto mi sono ritrovata con la schiena bloccata e di conseguenza con molti dolori. Tramite conoscenze, ho iniziato così a frequentare spesso lo studio di un bravo operatore Shiatsu.

Durante gli anni poi la mia adolescenza è stata segnata da alcuni problemi di emotività, scatenando momenti di ansia che hanno cominciato a condizionare la mia vita. Gli anni poi passarono e finite le scuole superiori ho deciso che era il momento di far cessare questi problemi, inoltre dentro di me sentivo la necessità di trovare un qualcosa adatto a me, per aiutare le persone e così ho iniziato la mia formazione, a partire dai 20 anni, prima con un livello base di Shiatsu e poi ho approfondito finendo i 3 anni di scuola necessari per l'abilitazione. Ho frequentato successivamente un 4° livello master per l'approfondimento finale.

Durante il percorso di formazione il mio modo di vivere la vita è cambiata positivamente, è stato non solo un corso di formazione per poter aiutare le persone che necessitano aiuto, ma soprattutto un percorso interiore che mi ha portato a conoscere gioia, serenità e numerosi aspetti della vita a cui non siamo abituati a pensare, lo shiatsu è dunque uno stile di vita da seguire, un mondo pieno d'insegnamenti e verità illuminanti.

Dopo quindi i 4 anni di formazione per apprendere lo shiatsu presso l'Istituto Olistico di Vittorio Veneto ho voluto approfondire le mie conoscenze per quanto riguarda i diversi tipi di massaggio occidentale, con lo scopo di trovare eventualmente più modi di aiutare le persone. A questo punto ho conosciuto la scuola professionale A.I.R.F. di Pove del Grappa (VI) e qui ho cominciato a frequentare diversi tipi di corsi, tra cui la Riflessologia Plantare e Palmare.

Arrivata a questo punto sentivo che mancava ancora qualcosa, non mi sentivo completa..... ad un certo punto, una sera parlando con un amico, mi dice di aver cominciato un corso di REIKI TRADIZIONALE GIAPPONESE e che gli stava cambiando la vita, non accusava più alcun disturbo e stava veramente bene! Anch'io notai il suo cambiamento!

Mossa dalla curiosità ed essendo a conoscenza della meravigliosa filosofia giapponese, provai ad andare al corso del 1° livello di Reiki Tradizionale. Il corso che iniziai a frequentare era con la Master Reiki Chiara Grandi (discepola del Reverendo Hyakuten Inamoto) presso la 1° sede fondatrice della KOMYO REIKI DO ITALIA (sede staccata della

Komyo Reiki Do di Kyoto, Giappone, del Fondatore della Scuola Monaco Hyakuten Inamoto (discendente dalla scuola di Mikao Usui, colui che ha fondato il Reiki)).

Nel frattempo iniziai anche la scuola di Naturopatia, finita nell'Estate del 2012, un'insieme di tecniche e molte conoscenze per aiutare tutte le problematiche attraverso esclusivamente tecniche e prodotti naturali.

Torniamo ora al Reiki, prima di iniziare la scuola ho passato un momento di una fastidiosa ansia, anche questo mi ha dato la spinta per provare ed iniziare il 1° corso, volevo liberarmi completamente di quest'ansia, non solo tenerla sotto controllo!

Anche il Reiki, come lo Shiatsu (e la cultura orientale in generale), non separa la mente dal corpo e dalle emozioni, come invece lo fa la medicina ufficiale in occidente, ma li tratta come se fossero un tutt'uno.

Durante il corso mi sono stati fatti dei REIJU, in occidente chiamati "armonizzazioni", che servono ad aprire i "canali energetici" della persona. Dopo aver fatto il corso di primo livello mi sentivo benissimo, molto rilassata, proprio io che in quel periodo ero agitata.

Con il passare dei giorni successivi al corso, praticando il reiki su me stessa, come suggerito dalla mia Master Reiki, la mia ansia diminuiva sempre più in fretta. Appoggiare le mani su di me mi dava calma e pace, sentire le mani calde, piene di questa energia benefica è qualcosa di indescrivibile, solo chi pratica Reiki lo sa!

Le mani, dal mio 1° livello, sono sempre rimaste calde e a volte bollenti! Prima invece erano sempre fredde! Così pure per i piedi!

Il Maestro Hyakuten Inamoto dice che un insegnante Reiki (Reiki Master) è una persona che mentre insegna impara sempre qualcosa dai propri allievi.

Il Reiki, dal punto di vista del Maestro Hyakuten era il metodo più semplice del mondo e funziona sempre! E ripete " SE DAVVERO VUOI GUARIRE, SEI GIA' GUARITA"

La vera storia del Reiki

Ecco di seguito come il Reverendo Inamoto ha raccontato la storia alla mia Maestra Chiara Grandi (allieva di Inamoto).

"Il reverendo Inamoto mi parlò della sua vocazione, tanto forte da fargli lasciare il lavoro per cambiare totalmente vita.

Mi parlò del suo insegnante buddista. Maestro e discepolo devono accettarsi a vicenda, altrimenti non riescono ad insegnare bene l'uno, e ad imparare bene l'altro.

Si soffermò poi sulla sua maestra Reiki, di nome Yamaguchi, come l' ha trovata e cosa gli ha trasmesso.

Anni prima, quando aveva scoperto l'esistenza del Reiki, aveva chiesto in giro e qualcuno lo aveva indirizzato a lei.

A questo proposito aggiunse: "La mia maestra Reiki, che è morta l'estate scorsa (2003 n.d.r.), era stata iniziata al Reiki nel 1938 da Chujiro Hayashi, allievo di

Usui. Lei aveva solo diciassette anni, era molto giovane. E' lei che mi raccontò la vera storia di Usui e del Reiki.

Ho poi trovato la tomba di Usui ed ho tradotto in inglese ciò che era scritto sulla lapide."

Il reverendo Inamoto mi spiegò perché la versione del Reiki che gira in Italia è diversa dalla sua. Mi raccontò che quando la signora Takata, un'altra allieva di Chujiro Hayashi, arrivò in America con le nuove tecniche, aveva paura che gli Occidentali non avrebbero accettato qualcosa che veniva dall'Oriente. Anche perché era in atto la guerra che vedeva i giapponesi come nemici. Allora inventò che Usui era cattolico e che era professore universitario e che avrebbe scoperto in Tibet il Reiki, in modo da dar più credito alla sua storia, e farla accettare.

Allora qual era la vera storia? Finalmente la potevo sentire da qualcuno con un rapporto molto vicino a Usui.

La realtà è che Mikao Usui aveva viaggiato molto, era stato in Asia, ma non era mai andato in India, e quindi mai in Tibet.

In Giappone aveva cambiato diversi lavori quando, nella ricerca di una verità interiore, andò a meditare sulla sacra montagna Kurama, dove scoprì il Reiki.

Non era nè cattolico, nè monaco buddista, nè professore universitario, come si sosteneva erroneamente: era semplicemente un uomo di religione buddista.

Il reverendo Inamoto aveva conosciuto qualcuno della Usui Reiki Ryoho Gakkai, la scuola fondata da Mikao Usui a Tokyo. A tale proposito mi precisa che: "Questa scuola è come una società segreta nella quale non fanno entrare nessuno. Al contrario della volontà testamentaria di Usui, tengono segreti i suoi insegnamenti. Solo Chujiro Hayashi, della stessa scuola e che era medico, aveva reso più pratico il metodo e l'aveva insegnato alla Takata e alla mia maestra."

Il reverendo Inamoto mi riferisce ancora come da noi, in occidente, sono state

aggiunte tante regole (come quella di non incrociare braccia e gambe) al Reiki, quando è passato dal Giappone all'America e da lì all'Europa. Sono stati importati

diversi reiju e sono stati aggiunti simboli che Mikao Usui non aveva ideato.

Il Reiki è semplice. Gli occidentali non riescono a concepire il fatto che una cosa così semplice, come appoggiare le mani sulla parte malata, possa guarirla. Hanno inventato regole perchè secondo loro ciò che è più complicato è più efficace, anche

perché diventa più costoso.... Ma il Reiki è una tecnica elementare."

I 5 PRECETTI

Usui ha lasciato 5 principi, i quali noi tutti dovremmo osservare, partendo da "SOLO PER OGGI" che significa "BISOGNA VIVERE IL PRESENTE".

Il passato è ricordo. Il futuro è un'illusione.

Va bene fare progetti per il futuro, ma non bisogna preoccuparsene. Il futuro non è ancora stato scritto.

"NON TI ARRABBIARE"

Non arrabbiarti perché la rabbia fa male solo a te, non a chi te
l' ha fatta venire.
E' normale provare risentimento quando si subisce un torto, ma non
trattenere la
rabbia: portare rancore fa malissimo.

"NON TI PREOCCUPARE"

Preoccuparsi è la cosa più inutile del mondo: non risolve i
problemi, li peggiora!
L'ansia creata dalle preoccupazioni è la causa di molte malattie.

"SII GRATO"

E' un grave errore dare tutto per scontato. Sii riconoscente.
Ringrazia sempre chi ti ha fatto un dono o chi è stato gentile con
te.
Ringrazia l'Energia Universale per la vita che ti ha donato,
sempre, e per tutte le
lezioni quotidiane che ti da.

"LAVORA DILIGENTEMENTE"

Qualunque lavoro va bene, purchè sia onesto.
Senza lavoro affonderemmo nella comodità e nella noia; il lavoro
ci fa muovere la
mente e tener in esercizio il corpo.
Senza movimento l'energia stagna. Mentre essa è un flusso
continuo.

"SII GENTILE CON GLI ALTRI"

Sorridi. Se sei gentile con gli altri, sei gentile con te stesso:
tutta l'energia positiva
che mandi fuori prima o poi tornerà indietro moltiplicata, o in
questa o nella
prossima vita.
E' matematico che ritorni

Tutto ciò sembra più facile a dirsi che a farsi! Ma se si vive il presente, se ci si concentra sul
"qui e ora", allora non ci si preoccupa e non si porta rancore.

L'obbiettivo principale del Komyo Reiki è l'ANSHIN RITSUMEI, e cioè la vera pace interiore.
Il motto della Komyo Reiki Kai è:

VIVI TRANQUILLAMENTE SIA NELLA LODE CHE NEL BIASIMO

Qualunque cosa accade non deve alterare la tua pace interiore.

Proverai sempre emozioni belle o brutte, a seconda di ciò che accade intorno a te, ma
queste non ti esalteranno troppo né ti butteranno a terra.

La vera guarigione è spirituale. La vera felicità è questa."

IL TRATTAMENTO

Quando una persona segue un sentiero d'integrità, non ha nulla da temere. Le avversità della vita non potranno mai scuoterla e farla tremare.

Questa filosofia Reiki ci aiuta nella vita di tutti i giorni, ed è diversa dal trattamento Reiki, nel quale dobbiamo invece imparare ad abbandonarci totalmente all' Energia Universale. Quando trattiamo una persona non deve essere coinvolta alcuna parte di noi stessi, intesa come aspettativa e desiderio: l'ego deve restare il più lontano possibile, per lasciar fluire liberamente l'Energia Universale. Questa ha un potere illimitato.

Mentre, se pratichiamo Reiki pensando: "Sto guarendo una persona", allora lì portiamo la nostra personale energia, che è limitata e quindi ci sfianca senza ottenere analoghi risultati.

Se il Reiki è usato in modo corretto può fare grandi cose.

Ciò che mi ha consigliato la mia Master Chiara Grandi dall'inizio, è stato di fare trattamenti Reiki per esempio guardando la televisione o chiacchierando, in modo da estraniarmi completamente. Tutto ciò allontanava la mia attenzione su ciò che stavo facendo, l'attenzione ritornava solo quando dovevo cambiare posizione delle mani. Unendo filosofia e tecnica, il Reiki ci aiuta a star bene.

Imparare il Reiki è facilissimo: dopo aver ricevuto i quattro reiju del primo livello da un insegnante, ci si auto-attiva applicando al nostro corpo il riequilibrio energetico per ventuno giorni, come minimo.

Questo non solo aiuta ad attivarci, ma equilibra nel globale l'energia di mente, corpo e spirito.

Durante l' auto-trattamento le mani devono restare nella stessa posizione per tre minuti. A volte anche cinque o più, quanto ti senti. Dopo il trattamento completo, metti le mani sulla parte del corpo che vuoi trattare. In totale, un trattamento Reiki dura almeno mezz'ora.

Un trattamento Reiki di 36 minuti tutti i giorni è meglio di una sessione di un' ora una volta ogni tanto.

Persone che non riescono a trovare mezz'ora al giorno per prendersi cura di sé, non vogliono veramente guarire. Sono persone che non si rendono conto dell'opportunità che stanno sprecando perché non capiscono che la responsabilità della propria guarigione dipende esclusivamente da noi stessi. Noi non possiamo decidere per loro, né cambiare la loro mente, la loro volontà, il loro pensiero.

Solo loro sanno di cosa hanno bisogno. Comunque nessuno li deve giudicare.

Se si sbaglia posizione durante l'auto-trattamento, non importa. Anche se la parte trattata non è esattamente dove ha insegnato Usui, va bene ugualmente: l'energia Reiki sa dove deve andare.

Nel Komyo Reiki, portato in Italia dalla Master Chiara Grandi (in occidente il Reiki che viene di solito insegnato non è il Reiki tradizionale, quello insegnato da Usui – IL REIKI E' SOLO GIAPPONESE!), viene insegnato anche il metodo tradizionale di imposizione delle mani, un trattamento specifico per trattare il dolore cronico.

La maggior parte delle volte il dolore sparisce poco a poco, giorno dopo giorno. A volte accade invece che il dolore si acutizzi fino a divenire insopportabile, per poi scomparire del tutto e non tornare più.

Per passare dal primo al secondo livello occorre tanto esercizio: almeno 1 mese.

Non servono regole o concentrazione mentale, basta usare periodicamente l'Energia Reiki per poterla avere a disposizione ogni volta che vogliamo, quasi come un allenamento quotidiano. In modo naturale, appoggiando le mani. Come diceva Hawayo Takata: "Reiki on, Reiki off."

Il reverendo Inamoto ci informò anche che è corretto strofinare le mani per terminare la sessione Reiki. Altrimenti quando senti troppa energia, puoi scuoterle per fermare il flusso.

Aggiunse anche che il Reiki non esce solo dal palmo delle mani ma anche dalla punta delle dita. Anche da un solo dito, se l'indirizzi in un punto preciso.

È indifferente come si pongono le mani: destra e sinistra si possono indifferentemente sovrapporre, oppure anche allineate, come ci si sente, dove guida l'istinto. Mano su mano rafforza l'energia. Hyakuten mette di solito sotto la manosinistra. E' personale. Ognuno deve seguire il proprio intuito e la propria esperienza, non quella degli altri. Ciò di cui ha bisogno una persona, potrebbe non corrispondere al bisogno di un'altra.

Osservazioni tra il Maestro Hyakuten e la Master Chiara Grandi (Chiara ha imparato il reiki a kyoto (giappone)) Miti da sfatare tratto dal libro della Master Reiki Chiara Grandi

“Quando avevo imparato Reiki in Italia, il master del Reiki “americanizzato” riferiva che non potevo staccare le mani dal paziente durante un trattamento, altrimenti avrei dovuto ricominciare da capo. Hyakuten mi spiegò che non è vero, che dipende da quanto tempo si rimane staccati:

“Se ti allontani solo per rispondere al telefono e torni subito, puoi riprendere dal punto sul quale ti trovavi. Se torni dopo un'ora devi ricominciare dall' inizio.”

Gli chiesi ancora: “In Italia un Reiki master m'aveva insegnato che la centratura (concentrazione delle mani sul cuore) è molto importante, e che devo utilizzarla sempre prima di iniziare ogni trattamento. Perché mi ha insegnato una cosa che tu invece non adoperi?” “Si vede che il suo maestro gli aveva insegnato così. A me è stato insegnato che il Reiki parte da solo, basta appoggiare le mani. Se invece senti che hai bisogno della centratura per farlo partire, fai pure.” Così discorrendo sfatava ogni falso mito trasmessomi in Italia. Come la falsa credenza che bisogna per forza pagare cifre astronomiche per imparare il Reiki. Usui stesso non voleva questo: sosteneva che l'Energia Universale è di tutti, ogni persona ha il diritto di potersene servire per guarire.

Domandai ancora: “E' vero che non bisogna fare trattamenti Reiki sul collo dell'utero di una donna incinta altrimenti può provocare aborto?” Hyakuten, perplesso: “Ma chi ha messo in giro questa falsa voce? L'avevo già sentita! Com'è possibile che un qualcosa che dà la vita, possa ucciderla? Al contrario!”

Gli spiegai anche la mia difficoltà nel credere al Reiki a distanza. Mi rispose: “Perché hai la mente chiusa a causa dei limiti di ciò che ti è stato insegnato. L'Energia Universale è trascendente, travalica più dimensioni. Può attraversare lo spazio e il tempo in questo preciso istante. Non ce ne rendiamo conto perché la concezione che abbiamo di essi è limitata”.

Non ero nemmeno tanto sicura dei simboli che mi spiegava nel secondo livello: quando li avrei dovuti usare? Era necessario utilizzarli ad ogni trattamento? Come li disegno? Hyakuten, con la sua infinita pazienza, scioglieva ogni mio dubbio: “I simboli vanno disegnati dritti davanti a te. Se pensi di aver bisogno di loro, usali. Altrimenti non sono necessari, puoi fare trattamenti anche senza. I simboli sono stati creati da Usui per noi, per insegnarci a utilizzare al meglio l'energia. Lui non ne aveva bisogno perché aveva raggiunto una tale spiritualità che poteva guarire un paziente solo toccandolo, come realizzavano Gesù e Buddha. Quando anche noi arriveremo al suo livello non avremo più bisogno dei simboli.”

La mia curiosità mi portava a cercare di scoprire il perché di ogni cosa, per esempio, come erano stati creati questi simboli e se avevano a che fare con la religione del fondatore. Il Buddismo non ha niente a che vedere con i simboli del Reiki: questa tecnica non è una religione, anche se Reiki e Buddismo condividono la stessa filosofia. Mi sentii dire dal maestro che ero, come gli occidentali, troppo analitica, che avrei dovuto accettare le cose così com'erano, senza soffermarmi sempre ad esaminarle nei particolari.

Infatti mi parlò delle diversità fra medicina orientale e occidentale: la differenza basilare fra le due è che la prima è olistica, perché considera il corpo e la mente un tutt'uno; mentre la seconda è analitica, perché separa il corpo dalla mente. La medicina occidentale, comunque, ha perfezionato pratiche poi mutate dalla stessa medicina orientale, quali la chirurgia. Infatti se hai un incidente d'auto o se qualcuno ti spara, non puoi estrarre una pallottola o ricucire un braccio tagliato, se non chirurgicamente.

Ogni volta che chiedevo come avessi dovuto comportarmi in una determinata situazione, il monaco rispondeva che dovevo sempre seguire il mio istinto. "Allora, siccome sostieni che non esistono regole nel Reiki, che succederebbe se io partissi dal basso invece che dall'alto, per farmi l'autotrattamento?" "È meglio partire dalla testa come ha insegnato Usui, ma si può anche partire dal basso. La mente crea le malattie, la mente le può guarire. Col Reiki si può fare tutto. Sii creativa."

Come succedeva in ogni diverso stato che visitavo, anche in Giappone divoravo qualunque cibo nuovo che trovavo, soprattutto "snack", come patatine e dolci. Mi trovavo con Hyakuten e gli dicevo che da un po' sentivo uno strano dolorino allo stomaco. Tranquillo come al solito, mi rispose: "Non pensare che sia qualcosa di grave, altrimenti porti l'energia negativa in quel punto. Fatti Reiki, a cuor leggero."

Una persona a me cara in Italia praticava Reiki, ma la malattia non accennava a migliorare, così chiesi consiglio al mio maestro: "Hyakuten, se provo a curare una malattia con il Reiki, ma la persona non guarisce, cosa devo fare?" "A volte il Reiki non funziona perché è troppo tardi. Altre perché questa è la volontà dell'Energia Universale."

Il Reiki guarisce lo spirito. Può darsi che quella persona, dentro di sé, non voglia realmente guarire. Magari ha bisogno di quella malattia per elevarsi. Cerca di guarire ma, inconsapevolmente, la sua anima desidera liberarsi da quel corpo." Per quel che mi riguarda non riuscirei ad assistere impassibile alla morte di qualcuno che amo, seppure per sua libera scelta. Domandai a Hyakuten se c'era qualcosa che io avrei potuto fare per aiutare una persona cara a guarire, anche se la sua anima desiderava andarsene. Mi rispose tranquillo: "Continua a mandarle Reiki: questo potrebbe farle cambiare idea. Quando tu desideri qualcosa, e hai fatto del tuo meglio per ottenerla, dopo aver provato tutto, l'unica cosa da fare è arrendersi all'Energia Universale. Lasciar fare ad Essa ciò che è giusto." Gli posi un quesito, come già avevano fatto molti suoi studenti prima di me: se davvero il Reiki fa miracoli come diceva Mikao Usui, perché quest'ultimo era morto a soli sessantadue anni? Semplice risposta: all'epoca di Mikao Usui, un uomo di quell'età era molto vecchio, per di più il maestro Usui voleva diffondere il Reiki e per questo motivo lavorava tantissimo, forse troppo, e questa poteva essere stata la causa della sua morte.

Le mie domande aumentavano ogni momento che trascorrevi con il reverendo Inamoto: "Sai che in Italia ho conosciuto un maestro Reiki arrogante? Com'è possibile che uno così prepotente riesca a condurre una persona alla guarigione spirituale?" "Ci sono maestri così. Ma il percorso spirituale non dipende dal maestro, ma dallo studente. Se il maestro utilizza le giuste tecniche per iniziare lo studente, quest'ultimo può comunque diventare un bravo praticante Reiki."

L'obiettivo finale del Reiki è l'assoluta pace interiore. La forza di passare attraverso l'inferno e uscirne indenne e felice. Chiesi al mio maestro se avesse già raggiunto questo stato.

"Non ancora!", rispose.

Ma sul sentiero era comunque molto più avanti di me e di chiunque io avessi conosciuto.

Un giorno domandai qualcosa che mi stava a cuore da tempo: "Sai, Hyakuten, quando tornerò in Europa dovrò fare trattamenti Reiki ad una ragazza con una grave malattia che vive lontano da me, quindi ho solo un weekend di tempo. Come li devo disporre? E quanti gliene devo fare?" "Le devi fare un trattamento subito, appena arrivi da lei, poi nei giorni seguenti, uno di mattina e uno di sera. A volte basta un solo trattamento per guarire una persona, a volte non ne bastano dieci per un' altra."

Mi spiegò anche perché quando avevo fatto il primo livello la prima volta in Italia, avevo sentito il bisogno di dormire così tanto e mi ero sentita stanca per una settimana. L'energia si ripristina, il corpo si depura in diversi modi. Lui, per esempio, aveva avuto l'emicrania per un paio di giorni. Altri hanno incubi o diarrea, sempre per un breve periodo. Ad alcuni, invece, non succede niente.

Il primo e il secondo livello Reiki hanno uno scopo terapeutico, invece il terzo e il quarto sono focalizzati sulla spiritualità. Il terzo mira alla pace interiore; con il quarto livello, qualunque cosa hai, devi dividerla con gli altri.

Si possono dare e ricevere reiju anche subito dopo aver mangiato, non ci sono problemi.

Anche una donna incinta, se sta bene, può dare e ricevere reiju.

Ho chiesto al monaco perché le mie mani si scaldavano solo quando praticavo Reiki, e nel resto del tempo erano sempre gelate. Perché non restavano sempre tiepide come quelle degli altri?

Mi rispose: "Anch'io, anni fa, avevo sempre le mani e i piedi freddi. Poi mi addormentavo sempre con le mani appoggiate sotto le anche, facendomi Reiki all'attaccatura delle gambe. Ora non sono mai freddi, nemmeno in inverno. Quando le tue mani sono troppo fredde, prima di toccare il corpo di una persona per farle Reiki, inizia il trattamento tenendole staccate di un centimetro circa. Poi, appena diventano calde, le appoggi." Mi facevo l'auto-trattamento tutti i giorni, ero equilibrata come non ero mai stata negli ultimi vent'anni. Il reverendo Inamoto, invece, alternava meditazioni e preghiere all' auto-trattamento, ma anche quando non riusciva a farselo, s' addormentava con una mano sul cuore e una sulla pancia.

Mi restava un dubbio: quando il reverendo Inamoto parlava d'energia negativa, cosa intendeva? "E' l'energia che ti fa star male o che ti dà un senso di disagio. Se continui a ricevere energia negativa, ti sentirai esausta o limitata fisicamente ed energeticamente. Sono stata con lui anche a casa di miss Yoko, in centro a Osaka, dove si svolgono in centri settimanali. S'inizia con il cerchio Reiki, per poi passare alla maratona Reiki. Nel luogo non c'era solenne silenzio, ma persone allegre che chiacchieravano mettendo le mani a caso sul corpo. Partendo dalla pianta dei piedi, proseguendo sulle caviglie fino alla testa.

Alcuni avevano una mano sul corpo del ricevente e con l'altra facevano altro, per esempio mangiavano biscottini.

Il monaco Hyakuten Inamoto sedeva in mezzo a loro, appoggiava le mani in mezzo alle scapole di una ragazza che stava facendo Reiki a qualcuno sdraiato. Mi dice di fare altrettanto, spiegandomi che il Reiki passa da una schiena all'altra, attraverso le persone, come un trenino. C'era una bambina che gattonava nella stanza. Il reverendo Inamoto

la chiamava "Baby Reiki", spiegandomi che la madre aveva ricevuto il secondo livello quando era incinta di lei. Ad un certo punto entrò una ragazza con un enorme pancione, e il reverendo Inamoto mi raccontò che i medici le avevano detto che non avrebbe mai potuto avere figli a causa di gravi problemi all'apparato riproduttivo. Lei però ha sempre fatto Reiki e non si è più preoccupata. Ed eccola lì, davanti a noi, all'ottavo mese di gravidanza.

Il reverendo Inamoto non m'imponeva esercizi o disciplina. La sua tecnica era semplice: se vuoi sentire, sperimenta e sentirai. Ad ogni domanda la stessa risposta: "Se senti che devi far così, fallo.""

Sempre tratto dal libro di Chiara Grandi:

"Andai con il maestro in un ristorante giapponese, dove scoprivo sapori buonissimi, a me fino allora sconosciuti. E' importante cosa mangiamo e come: non siamo cani e gatti che ingoiano qualunque cosa commestibile quando hanno fame. Loro soddisfano solo il loro stomaco che reclama per la fame, noi uomini, invece, soddisfiamo l'appetito anche apprezzando gli alimenti. Il maestro mi parlava dietro la sua ciotola di "noodles": "Vedi, Chiara, noi diamo tutto per scontato. Ma qualcuno ha lavorato per creare questo piatto. Noi vediamo solo i camerieri, ma in Giappone ringraziamo tutti, anche le "ombre", ovvero coloro che non si vedono, come il cuoco del ristorante.

La buona qualità del cibo è importante, quindi è bene non mangiare cibi non sempre genuini. Il buon cibo guarisce. Tutto nella vita quotidiana può guarire: anche i vestiti. L'arte può guarire. Per esempio, la casa in cui viviamo dev'essere in armonia, piena d'amore." Era nuovo, per me, questo modo di pensare giapponese basato sul Buddismo: tutto è arte. Perché l'arte aiuta la gente a star meglio. Perché l'arte viene dal cuore.

Chiesi al reverendo Inamoto: "Mi hai detto che facendo trattamenti non si passa negatività agli altri. Quando ero in Italia facevo tanti trattamenti e poi mi sentivo stanca..." Rispose sicuro: "Probabilmente perchè non utilizzavi il Reiki in modo corretto: non riuscivi ad abbandonarti totalmente all'Energia Universale. Se desideravi anche minimamente che la persona stesse meglio, lì c'era il tuo desiderio, quindi il tuo ego, quindi lì portavi la tua energia.

Tieni bene in mente che tu sei solo un canale: l'Energia Universale che passa attraverso di te cura la persona. Puoi fare Reiki anche quando sei malata e puoi dare comunque beneficio alla persona senza stancarti o trasmetterle malattie." Era un bene che mi rimarcasse queste semplici norme, ed era un bene che io continuassi a chiedergli qualunque cosa mi passasse per la mente: "Allora anche quando sono arrabbiata non influenzo il paziente?" Il reverendo precisò: "Quando sei arrabbiata le tue mani sono chiuse a pugno, quando pratichi Reiki le tieni aperte e le appoggi sull'altra persona. Se riesci a far Reiki, allora non sei arrabbiata."

L'universo è macrocosmo, noi siamo parte di esso. Lui cambia, noi cambiamo. L'universo si muove e noi dobbiamo seguirlo.

I bambini appena nati sono già in contatto con l'Energia Universale. Quando crescono, piano piano perdono questo contatto. Grazie alla tecnica Reiki, riesci ad acquisire di

nuovo un collegamento con il Potere Universale. Puoi parlarGli. Puoi chiederGli quello che vuoi”

Conclusione personale

Non sono passati molti anni da quando pratico Reiki eppure lo sento mio dalla nascita. Nel Reiki ho trovato le risposte a molte domande, le soddisfazioni che mi ha portato e che continua ancora (e sempre di più) a portarmi sono difficili da esprimere a parole.

Ho trattato molte persone da quando ho fatto il 1° livello dalla Master Chiara, grazie al suo insegnamento ho potuto scoprire una tecnica per me “salva vita”.

Molto diverse fra loro sono le persone che ho trattato e i disturbi che ho risolto (o meglio che il Reiki ha risolto!), dai più piccoli come mal di stomaco, emicranie etc a disturbi più seri come spalle praticamente immobili, cisti, ansie, depressioni.... e molto altro ancora.

Fare e ricevere trattamenti Reiki è un'esperienza che consiglio a tutti senza distinzione di età, stato psichico-fisiologico o sesso. E' un'esperienza unica che ti fa davvero stare bene a 360°, solo chi l'ha provato può capire di cosa sto parlando. Certo, ognuno di noi avverte in maniera diversa l'energia Reiki e a volte un trattamento non basta ma è sicuro che primo o poi tutti possono sentire questa calda energia; calda in tutti i sensi!!

Ancora di più consiglio a tutte le persone, principalmente a chi ha diverse problematiche, di fare il CORSO di Komyo Reiki, almeno il 1° livello, in modo di potersi auto-trattare in qualsiasi momento e per qualunque cosa e anche per aiutare le persone care che si hanno vicino o no.

Il Reiki tradizionale giapponese è la migliore tecnica che ho imparato e ringrazio immensamente Master Chiara (e tutti i Master precedenti fino ad Usui) per avermi dato questa opportunità.

Ora il mio obiettivo è quello di aiutare più gente possibile con il Reiki, di diffondere il più possibile il Reiki Tradizionale Giapponese, il Komyo Reiki attraverso lo stesso insegnamento imparato a mia volta, in modo così da poter continuare l'insegnamento di Mikao Usui e che il Reiki non perda il suo immenso valore.

Per qualsiasi altra domanda, informazione o altro contattatemi!

Molte informazioni del libro sono tratte dal libro “Komyo Reiki Kai Italia le origini” di Chiara Grandi.