

Komyo ReikiDo

MAGAZINE

Periodico di informazione per praticanti Komyo ReikiDo
a cura della Associazione Komyo ReikiDo Italia © -
www.komyoreiki.it

Copia gratuita - Diffusione libera

AUTUNNO 2024



Komyo ReikiDo

MAGAZINE

AUTUNNO 2024

Hanno collaborato a questo numero:

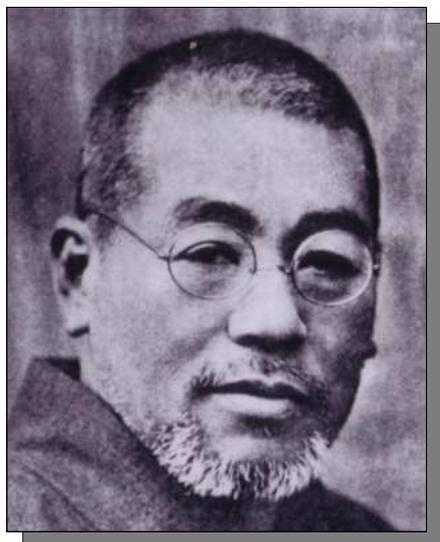
Chiara Grandi
Tatiana Antonioli
Luisa Faccin
Patrizia Freiles
Victoria Romanova
Rita Saccagno
Ubaldo Saltarelli
Margherita Tanzini



In copertina fotografia di
Giuseppe Masini ©



Composizione a cura di
Filippo Fornari
Veruska Sbrofatti



KOMYO REIKIDO MAGAZINE

A cura della Associazione
Komyo ReikiDo Italia©

Sede: Via Milano, 99
25086 Rezzato (Bs)

Coordinatore e direttore

Chiara Grandi

www.komyoreiki.it

info@komyoreiki.it

Editoriale

3

2

Esperienze Reiki

4

Reiki e Viktor

5

Dien Chan

7

Sindrome di Pandas

8

PNL è libertà

11

Come usare i sogni

13

Immersione culturale

14



Hanko ispirato allo Jūgyūzu

Buongiorno a tutti i lettori del Komyo ReikiDo magazine.

Molte persone mi chiedono: "Se io mi collego spesso con l'Universo, grazie alla canalizzazione Reiki, prima o poi rimango connesso?"

Quale "io" si collega all'Universo?

Solitamente ciò che chiamiamo "io" è solo il nostro corpo fisico, o l'idea che la nostra mente si è fatta di noi stessi, qualcosa creato dalla società che ci ha cresciuti trasmettendoci le esperienze e le opinioni degli altri.

Potremmo aggiungere che, oltre a questo "io", ve n'è un altro fatto di energia, chiamato anche "coscienza".

Il nostro *io* più profondo, quello vero, quello che se riusciamo ad esserlo, a diventarlo, troviamo l'illuminazione.

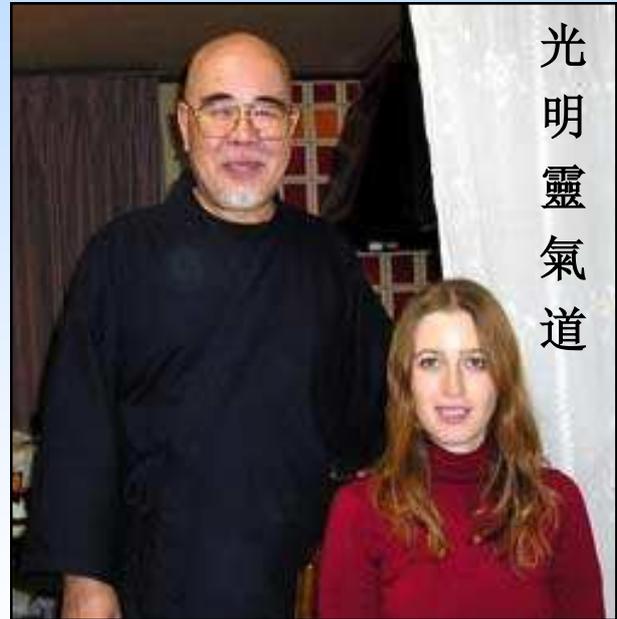
Troviamo la perfetta connessione con il Tutto e stiamo sempre bene.

Come trovare questo "io-energetico-inconscio"? Come capire che stiamo comunicando con lui e non con una nostra proiezione mentale-razionale?

Il razionale a volte elabora ma a volte deforma le informazioni dell'inconscio. Sta a noi cercare di ascoltare le nostre sensazioni e provare ad elaborarle. Esse sono immediate, durano solitamente una frazione di secondo, ma se le ascoltiamo diventano più forti e più facili da elaborare.

Solo seguendo le nostre sensazioni, il nostro intuito, riusciremo a capire qual è la forza vitale che ci muove, che ci fa vivere, che viene chiamata Reiki. Quella nostra forza vitale, quel nostro "io" che si connette con l'Universo quando pratichiamo trattamenti Reiki.

Buona lettura



Chiara Grandi

ESPERIENZE CON REIKI

di Luisa Faccin

Quando ho iniziato a praticare Reiki, dopo aver seguito attentamente il corso per una giornata senza mai avere staccato gli occhi e le orecchie dal maestro, ero tornata a casa felice e contenta, con mille obiettivi nella testa: *"da domani farò l' autotrattamento quotidiano, e lo farò anche ai miei genitori, e ai nonni, fratelli, cugini, amici..."*, invece ogni volta che stavo per iniziare l' autotrattamento o mi telefonava qualcuno oppure dovevo studiare o mi chiedevano di fare una qualche commissione e rimandavo al giorno successivo.

Trascorso un mese, tutti coloro che avevano frequentato il corso con me potevano già accedere al corso di Secondo livello mentre io non avevo portato a termine nemmeno una settimana di auto trattamento !

Mi sono chiesta cosa non andasse in me: perché *tutti* erano riusciti a fare una cosa così semplice e così efficace mentre io no? Ho poi letto qualcosa su internet sull'autosabotaggio: *"il nostro inconscio non vuole cambiare, nemmeno quando si tratta di stare meglio."*

Ho elaborato la cosa ed ho scritto sulla porta in caratteri cubitali *"Devo farmi Reiki perchè voglio stare BENE!"* ed ho messo la sveglia 45 minuti prima del solito.

La mattina dopo, nel letto, ho usato il cel-

lulare per scandire i 3 minuti di ogni posizione, e finalmente sono partita con il mio percorso verso il riequilibrio energetico. E da allora lo pratico quotidianamente, anche se ho già frequentato i livelli successivi, perché per me è una piacevole abitudine: vado a letto un po' prima e mi sveglio rimettendo in forma il mio sistema.



II REIKI E VIKTOR

di Rita Saccagno

Il Reiki sugli animali è, a parer mio, anche più efficace che sugli esseri umani. Gli animali, infatti, non hanno aspettative e vivono nel presente, accettando la loro condizione come la migliore possibile.

Il mio amatissimo Victor, per es. ha continuato a mostrare curiosità verso il mondo circostante fino al giorno prima di lasciare questa terra. Partendo da una condizione molto complessa, che comprendeva un'infezione a entrambe le orecchie, una infezione fungina sul mantello, un osso della colonna vertebrale che sporgeva e gli conferiva un'andatura con il bacino spostato verso sinistra... tante tante paure dovute alle botte prese e l'estremo tentativo di manifestare il suo disagio con una settimana intera di digiuno, che lo aveva ridotto a pelle e ossa... la sua nuova vita con me è stata costellata da piccoli e grandi successi di guarigione.

Attraverso quotidiane sessioni di trattamenti Reiki a distanza, perché la fiducia non si accorda velocemente, mi ha permesso di fare quello che per me è stato un piccolo grande capolavoro: regalargli una vita quanto più serena possibile. Giorno dopo giorno la sua fiducia è cresciuta, fino al punto di lasciarsi curare le orecchie, con sessioni di coccole e massaggi poco alla volta la colonna vertebrale si è riallineata e grazie a una alimentazione con crocchette potenziate con il Reiki nel giro di un anno il suo corpo fisico si era completamente ripreso dai problemi del suo periodo precedente.

Chiaramente il tempo di un cucciolo è fondamentale per la crescita di qualsiasi animale, come lo è l'infanzia per gli esseri umani. Se l'educazione avviene a suon di botte o grida scomposte, nell'animale, come nell'umano, si può generare soltanto confusione e insicurezza, ma se si ha un buon carattere e la paradossale fortuna, come Victor, di essere abbandonati e trovare una nuova famiglia che con amorevolezza e un po' di buon senso è in grado di ricreare la fiducia nell'umano, si può stabilire un forte legame che riappiana tutto il male subito. Il lavoro sul legame di fiducia, per come l'ho ricreato io, non ha mai previsto l'uso di crocchette o *premietti* di rinforzo, nel momento della performance, ma una carezza e un "bravo" detto con gioia. I *premietti* e qualche sapore speciale erano riservati alla conclusione del pasto serale, perché un cane amato si premia "a prescindere". E quando un cane si sente amato è disposto ad accordare la propria fiducia in modo completo. Victor prendeva con me treni, auto, persino scale mobili senza battere ciglio. Una volta, dopo una delle tante grandi piogge passeggiavamo sul bagnasciuga e ci siamo trovati nelle sabbie mobili e guardandoci negli occhi siamo usciti anche da lì. Con lui ho applicato lo stesso tipo di cura quotidiana che pratico su me stessa e nei suoi dieci anni di vita ha avuto ben pochi problemi di salute. Uno in particolare lo ricordo perché legato strettamente al Reiki. Durante il periodo di chiusura, nel 2020, ci riunivamo su Zoom con due gruppi, uno internazionale e uno italiano.

Naturalmente Victor era accanto a me (per questo ho usato il plurale) in ogni evento e quindi anche durante le sessioni Reiki. Aveva da qualche giorno sviluppato un'escrecenza

rossa tra un dito e l'altro della zampa anteriore sinistra e pensavo l'indomani di prendere appuntamento con il veterinario per capire di cosa si trattava. Quella sera io conducevo il Cerchio Reiki, l'energia era fortissima e naturalmente nel momento in cui ciascuno nel silenzio della propria pratica introduceva nel Cerchio le persone a cui inviare l'energia io ho inserito, tra gli altri, il mio cane. A fine pratica mi sono voltata verso di lui, come facevo normalmente alla fine di ogni pratica e lo sguardo è andato anche alla zampa... la pallina rossa era sparita! Ho pensato di non aver visto bene e ho continuato la serata fino alla fine. Conclusa la serata ho preso la zampa di Victor e l'ho controllata perlustrando con la mano tutta la sua superficie. La pallina era davvero sparita completamente e non è mai più tornata.

Anche nell'ultima parte della sua vita il Reiki è stato fondamentale: un giorno non si alzava dalla cuccia e ho capito che iniziava il nostro ultimo tempo insieme... coccole e carezze, ma non voleva neanche un po' di colazione... e allora ho chiamato i rinforzi: ho chiesto aiuto al gruppo del Ritiro a cui eravamo stati in Settembre e gli aiuti sono arrivati... dopo un po' Victor ha accettato il cibo e dopo due orette era in piedi, pronto per la passeggiata. Questa è la nostra occasione per ringraziare con tutto il cuore chi ci ha supportato in quegli ultimi quindici giorni di vita insieme. La consapevolezza di non essere soli di fronte al baratro è stata fondamentale per riuscire ad accettare il distacco.

Nella notte di luna piena di Pasqua l'ho accompagnato su per il Ponte dell' Arcobaleno e con la dignità e la leggerezza impregnata di Luce con cui è vissuto, così se ne è andato.



Victor nel viaggio di ritorno dal Ritiro con Inamoto Sensei. Stazione Centrale di Milano Settembre 2023

DIEN CHAN

di Patrizia Freiles

Il Dien Chan è una tecnica semplice, alla portata di tutti per il benessere personale e per i propri cari, ma allo stesso tempo un valido strumento per gli operatori olistici sempre pronti allo studio ed a mettersi al servizio dell'Universo.

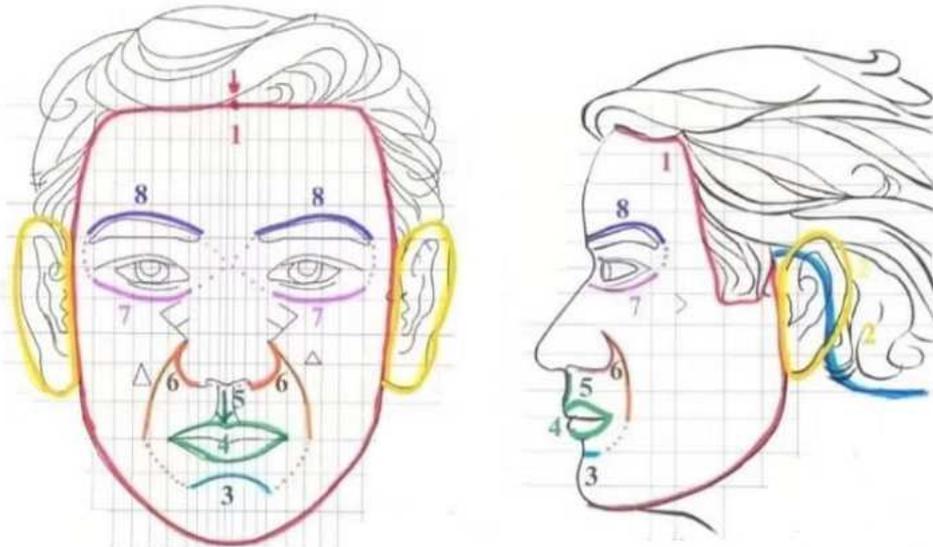
Se fatto con costanza, porta ottimi risultati: i trattamenti base come il linfodrenaggio, *shock termico*, massaggi mattutini che si imparano nel corso base, regalano un benessere immediato, una migliore energia ed un aspetto luminoso.

La tecnica di Riflessologia Facciale nata dallo studio ed intuizioni del Professore Bui Quoc Chau utilizza punti sul viso per stimolare e sbloccare l'energia stagnante causa di malattie e disturbi fisici.

Il massaggio può essere fatto con le dita o le nocche delle mani o utilizzando strumenti specifici, creati dal Professore, per un lavoro più in profondità e più diretto.

L'energia va dove deve, non ci sono quindi pericoli nell'utilizzo della tecnica, solo come in tutte le cose umiltà e tanto amore del dare senza riserve, aggiungendo pazienza e tanta costanza nel applicarla.

Una ragazza venne da me per problemi di schiena e cervicale, collo rigido e la scapola dx presentava un piccolo rigonfiamento con blocco del braccio. Tratto la persona prima con strumenti del caso e poi con moxa. Tutta la zona dolorante(abbastanza estesa) interessata era diventata rossa e la persona accusava dolori fortissimi al passaggio della moxa. Per farla breve dopo il trattamento la ragazza riusciva a muovere meglio il collo e la sera a casa mi ha telefonato dicendomi che dopo giorni e giorni che non riusciva nemmeno a riporre un piatto nello scolapiatti, era riuscita a distendere senza dolore il braccio per fare questo gesto. Fantastica la moxa.



LA SINDROME DI PANDAS

di Tatiana Antonioli

L'hanno chiamata *Pandas* perché chiamarla *danno da vaccino a medio lungo termine*, pareva brutto. Questa è la storia, purtroppo vera, di un bambino, una mamma e la sua famiglia che ha attraversato l'inferno.

Il nostro esordio è stato come entrare in un tunnel buio e stretto nel quale non si vedeva la luce: mio figlio E. bello come il sole, affettuoso, sorridente e dolcissimo dopo i vaccini pediatrici obbligatori, inizia ad avere una forte dermatite atopica che prende gambe e braccia: il corpo, in tuta evidenza, cercava di eliminare a suo modo le tossine... e noi di risposta glielo impedivamo con il cortisone. Poi cominciò a perdere l'equilibrio, anche da fermo: questo avvenne intorno ai due anni: cadeva senza motivo e aveva delle reazioni esagerate ai rumori improvvisi. Ha iniziato anche ad avere grossi problemi quando lo lascio alla materna, luogo in cui fino ad allora, al contrario, andava volentieri, ma ora il distacco era diventato per lui insopportabile; iniziò quindi anche a manifestare atteggiamenti molto aggressivi lanciando gli oggetti, urlando e pronunciando parolacce, la sera diventava iperattivo e cominciava fin da piccolo ad avere ricorrenti episodi legati allo streptococco A beta emolitico, come: otiti e placche con febbri alte: La pediatra ci prescrisse cicli di antibiotico. Di seguito iniziò ad avere i primi doc (disturbo ossessivo compulsivo), ma questi sintomi si manifestavano a *dente di sega*, quindi fuorvianti; pensavamo quindi ad una richiesta di attenzioni da parte sua, avendo un figlio anche di qualche anno più grande di lui. Tra i suoi atti compulsivi vi era il lavaggio delle mani anche troppo assiduo tanto da procurarsi abrasioni, inoltre non voleva essere toccato da nessuno, se non da me; cominciò anche a non dormire più nel suo letto, manifestare paure infondate, tra cui soprattutto la paura di contaminazione, la selezione del cibo, non toccò più nulla con le mani, neppure le posate per mangiare, non toccò maniglie, rubinetti, e di conseguenza doveva essere assistito in tutte le sue funzioni anche minime, con il risultato finale che iniziò a mangiare sempre meno per la paura di sentirsi troppo sazio e di soffocare. Poi iniziò ad urinare di continuo, anche 50 volte al giorno.

Una mia amica lesse di questa sindrome dopo aver trascorso un fine settimana insieme, e comprende che il bambino ha un evidente problema. Mi mise così la pulce nell'orecchio, sulla base della quale io assunsi informazioni e due giorni dopo eravamo al Policlinico dal neurologo, che dopo aver ascoltato dei problemi di mio figlio, applicò una terapia secondo protocollo: penicillina intramuscolo ogni 21 gg con la quale effettivamente riscontriamo un accenno di miglioramento. Quindi seguitammo per circa undici mesi con antibiotico, anche via orale all'occorrenza, ma gli effetti erano fittizi non riuscivamo mai ad arrivare ai 21 gg ed E. stava sempre peggio. Non avendo noi competenze specifiche, non potevamo sapere che la cura stava solo peggiorando la situazione.

Mio figlio iniziò a spegnersi lentamente ma totalmente, dal bambino solare quale era ora

divenne apatico, in classe si isolava, aveva ha rossi problemi nella letto-scrittura con diagnosi Dsa già dalla prima elementare. La nausea iniziò ad accompagnarlo sempre: da quando apre gli occhi la mattina fino alla sera, e divenne una costante della sua giornata. Perse peso, ...era consumato, non riusciva più a ricevere il nutrimento necessario per il suo organismo in crescita ed il segno di questo lo porta ancora oggi, avendo devastato il suo microbiota intestinale dopo un anno di penicillina, e c'era da immaginarlo.

Alla fine presa dallo sconforto mi decido, dopo aver studiato e supportata da un gruppo di mamme italiane che si trovavano nella mia stessa situazione e con cui ho fondato una pagina attiva su Facebook, SINDROME PANDAS E MICROBIOTA, sospesi la penicillina e iniziai a studiare nuovi sistemi per riportarlo alla vita, perché quella che conduceva non poteva chiamarsi vita.

Iniziamo quindi dei trattamenti di biorisonanza, e grazie ad bravissimo omeopata, mi si aprì un mondo intero: lui mi parlava in di asse intestino-cervello, di microbiota, di parassitosi e già dalla prima terapia E. manifestò un netto miglioramento. Cominciamo quindi una terapia alimentare e da aprile a settembre facemmo biorisonanza. Mio figlio iniziò a stare palesemente e decisamente meglio: era un altro bambino, vivemmo una estate meravigliosa, finché a settembre non fu colpito da stafilococco aureo e precipitò in una ricaduta orribile. L'infezione ci costrinse ad assumere di nuovo antibiotici per due settimane ma senza risultati evidenti ...iniziò quindi ad avere stereotipie allucinanti, antigieniche ed ossessive. Ci fu indicato quindi di dare corso ad una terapia comportamentale comportamentale, ma senza alcun successo. Disperata inizia di mia spontaneità un trattamento con *serplus complex*, un integratore alimentare, e nel giro di neanche un mese E. sta meglio e, visitato da un altro omeopata, ci viene indicata una terapia omeopatica per lo streptococco a titolo preventivo, unitamente ad una alimentazione controllata sotto la guida di un bravo nutrizionista, a base di glutazione, per disintossicare dai metalli pesanti. Iniziammo anche un percorso sotto la guida della Associazione svizzera Steilor, a base di vitamine ed integratori. Da loro ottenni la conferma ma solo verbale e non sceitta, eseguite le opportune analisi cliniche, che quello che mio figlio E. ha, altro non è che un danno da vaccino (MPR). Non solo, ma mi dissero anche che nonostante tutto, mio figlio è stato anche relativamente fortunato perché altri bambini, in cura presso il centro, hanno subito conseguenze molto più gravi, fino ad arrivare a forme di autismo.

Iniziai quindi a prendermi cura anche del suo spirito per capire quale fosse la sua missione nelle vita. Oggi E. ha 15 anni, va normalmente a scuola è anche molto brillante, ha una buona media, è molto bravo in inglese, è tornato aperto, socievole ed estremamente educato.

La sua sindrome lo ha compromesso sicuramente a livello fisico e di salute, infatti soffre ancora di astenia più accentuata in alcuni mesi dell'anno, e se eccede in una alimentazione non corretta ha disturbi allo stomaco, per via della sua corporatura estremamente gracile.

Nel frattempo ho iniziato a studiare la biorisonanza: sono diventata operatrice olistica, ho acquistato il macchinario Bioplasm che utilizzo per fare trattamenti e sono certa che riuscirà a recuperare tutto ciò che gli è stato tolto a suo tempo.

Mi sento di dover ringraziare mio figlio con tutta la mia essenza e non finirò mai di farlo, glielo dico in continuazione: lui è stato il mio Maestro, mi ha insegnato che non c'è una strada facile, non esiste una *pillola magica*, la cosa più difficile è la costanza e lo studio e se sono quella che sono oggi, lo devo a lui. Posso quindi dire con piena convinzione che da questo grande dolore condiviso con lui sono nate la mia consapevolezza, la voglia di aiutare gli altri e la dedizione al prossimo.

Oggi so come funziona il sistema immunitario, la salute di E. e quella dei miei cari, ed ho capito che la stessa non può essere delegata a nessuno: siamo ciò che mangiamo e le terapie devono essere a 360° e devono ricomprendere mente, spirito e corpo. Sono grata della opportunità di aver potuto condividere la mia esperienza con voi, spero che possa essere di supporto e speranza. Chi mi vuole seguire mi trova sulla pagina FB e su IG Medicina Ancestrale, o alla mail medicinaancestrale@gmail.com

Con amore e gratitudine.

L'approfondimento...

La sindrome di PANDAS è un disturbo neurologico indotto da una reazione autoimmune, che colpisce i bambini e che presenta una associazione con le infezioni da Streptococco beta-emolitico di gruppo A (abbreviato in GAS). Il termine PANDAS è l'acronimo inglese di *Pediatric Autoimmune Neuropsychiatric Disorders Associated with Streptococcus infections*, in italiano: *Sindrome Pediatrica Autoimmune Neuropsichiatrica Associata a infezioni da Streptococco*.

La sindrome di PANDAS è ancora una forma poco conosciuta le cui informazioni a riguardo sono ancora in parte frutto di ipotesi e teorie. La sindrome di PANDAS è un sottotipo di PANS, sigla che identifica le cosiddette *Sindromi Pediatriche Neuropsichiatriche a esordio Acuto*.

Dati precisi e attendibili relativi all'incidenza e alla prevalenza della sindrome di PANDAS non sono al momento disponibili; i ricercatori, tuttavia, ritengono che si tratti di una condizione piuttosto rara. Da uno studio prospettico è emerso che, su 30.000 colture faringee positive per l'infezione da GAS, soltanto 10 erano positive anche per la sindrome di PANDAS.

La causa precisa della sindrome di PANDAS è, al momento, ancora sconosciuta: diversi studi a riguardo suggeriscono che la sindrome sarebbe in qualche modo connessa a una risposta anomala del sistema immunitario alle infezioni da Streptococco beta-emolitico di gruppo A. Sembra che ad innescare la PANDAS sia la produzione di anticorpi dal comportamento anomalo che aggrediscono le cellule nervose dell'encefalo, danneggiandole.

Secondo i ricercatori, ad indurre la generazione di anticorpi con queste caratteristiche insolite sarebbero le infezioni da Streptococco beta-emolitico di gruppo A, ma momento, non sono ancora chiare le ragioni precise per cui determinati individui reagiscono in modo anomalo alle infezioni da Streptococco beta-emolitico di gruppo A, anche se qualche ricercatore ipotizza che alla base di vi sia vi sia una predisposizione genetica.



PNL è libertà

di Ubaldo Saltarelli

Una mattina, mio padre, uomo ultra settantenne e semiparalizzato a una gamba, scendendo dal letto, cadde. Riuscimmo a farlo stendere sul letto e chiamai l'ambulanza, la diagnosi dei soccorritori fu chiara: rottura del femore.

Mentre lo portavano in ospedale per le cure del caso, lessi negli occhi di mio padre quasi un addio e lessi i suoi pensieri: persona anziana, semiparalizzato a una gamba, anzi proprio alla gamba del femore rotto, morte sicura dopo un periodo di allettamento. Era una **convinzione** molto comune all'epoca: l'anziano che si rompe un femore è morto di sicuro. Fissarono la data dell'operazione molto presto e quella mattina mi accompagnò in ospedale un mio amico fisioterapista che in macchina mentre ci recavamo in ospedale mi chiese se conoscevo la PNL.

Avendo frainteso l'acronimo risposi che di banche ed economia non me ne intendevo molto ma lui mi specificò che PNL non è l'acronimo di una banca, ma è l'acronimo di **PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA**. Ne parlammo diffusamente mentre aspettavamo che mio padre uscisse dalla sala operatoria poi il discorso finì là.

Nei tre giorni successivi il mio amico parlò molto con mio padre, e come si dice... il terzo giorno provarono a mettere in piedi mio padre e con il carrello mosse i primi passi, nello stupore degli infermieri e dei pazienti operati come lui ma ancora impossibilitati a camminare. Alla fine dei sette giorni di ricovero, mio padre tornò a casa, e con l'aiuto del mio amico fisioterapista, riuscì a salire, con fatica, ma lo fece, tre piani di scale per tornare a casa.

Ecco cos'è la PNL, è qualcosa che ti può aiutare a risolvere i problemi che la vita ti pone. Il mio amico, riuscì a far cambiare la convinzione che aveva mio padre dell'anziano che muore con il femore rotto con la convinzione che poteva ancora camminare.

La PNL si occupa molto delle convinzioni perché quello di cui sei convinto, per te è vero, anche se in realtà è solo una convinzione.

Dopo qualche giorno mi recai in una libreria e cercai un testo che mi facesse capire qualcosa in più di questa PNL, con il libro ti consentivano di partecipare a un mini corso, e da quel mini corso è partito il mio viaggio nella PNL.

PNL, Programmazione Neuro Linguistica, ovvero come con la linguistica (parole, pensieri rivolte a te e ad altri) programmi (è una brutta parola, ma è proprio così) la neurologia (la mente) ed è valido quando dialoghi con te stesso e quando dialoghi con gli altri.

La PNL è comunicazione, con se stessi e con gli altri, ecco la PNL è questo.

È difficile la PNL? Alcuni *pseudo piennellisti*, l'hanno fatta complicata, considera che tutto ciò che è oscuro ti dà potere, ma in realtà è qualcosa di molto semplice, è qualcosa che utilizzi

inconsapevolmente ogni giorno, verso te stesso e verso le persone che ti stanno attorno. Le parole sono magiche, possono portarti nello spazio o sotto terra, possono incoraggiarti o deprimerarti, possono muovere grandi masse farti rimanere solo.

Pensa un attimo, quante volte il tuo dialogo interno ti ha detto che tu quella cosa non saresti mai riuscito/a a farla e a forza di ripeterlo è andata proprio così, e quante volte ti sei detto: "Ma sì, lo faccio, e sono convinto che andrà tutto bene" e sei riuscito a fare proprio quello che volevi?

Questo è un esempio semplice per dimostrare che la PNL la facciamo ogni giorno e non ce ne rendiamo conto. Pensa ancora, quante volte hai detto a qualcuno, specialmente a un figlio, che non è capace di fare nulla, che è uno stupido ecc. ecc. Se lo hai fatto ti consiglio di ripensarci e la prossima volta di esprimerti meglio nei confronti di quella persona, perché, specialmente se è un figlio, una persona che ti vuole bene e alla quale vuoi bene e per la quale un tuo parere significa molto, lo stai programmando la mente, lo stai rendendo incapace.

Anzi, per fare in modo che questo non succeda in negativo ma che con le tue parole possa dare un aiuto positivo, ti regalo una chicca, una cosa semplice, ma che può cambiare la vita a te e alle persone a cui ti rivolgi.

Ogni volta che devi dare un feedback usa la tecnica del panino:

- Di qualcosa di positivo della persona che hai davanti;
- Fai notare che una determinata cosa potrebbe essere fatta in modo migliore;
- Rafforza la sua parte migliore ribadendo la tua fiducia.

Non ti chiedo di credermi... prova e soprattutto puoi farlo anche con te stesso/a: PNL è Libertà è un titolo di un libro di Richard Bandler, che insieme a John Grinder codificò negli anni 70 la PNL.

Bandler dice che PNL è libertà, perché ci aiuta a liberarci delle "catene" che ci siamo creati e che ci hanno creato, ci aiuta a essere persone migliori, a non rinchiuderci in noi stessi, ad avere relazioni migliori e a vivere una vita felice.

È possibile tutto ciò? Sì è possibile! Se ti liberi da tutte le convinzioni negative, su quello che puoi fare e quello che non puoi fare, su quello che sei e quello che non sei, su quello che è o non è il mondo.

Insomma se ti liberi dalle catene che ti sei e che ti hanno costruito. Semplice, ma non facile, ma renderlo semplice e facile dipende da te stesso/a.

Ti auguro tutto il bene del mondo
Life coach Coachubaldo@gmail.com

COME USARE I SOGNI

di Margherita Tanzini

Secondo le credenze religiose dei popoli mesopotamici, e poi quelle della filosofia greca, che si sono diffuse in tutta Europa, i sogni hanno un significato simbolico. Con i sogni si poteva comunicare con Dei e con i unti, e ricevere importanti messaggi e illuminazioni.

I sogni, però, avevano bisogno di essere interpretati e chi ne era in grado acquisiva importanza nella società antica. L'interpretazione dei sogni si chiama oniromanzia.

Freud e Jung hanno poi iniziato ad interpretarli da un punto di vista psicoanalitico.

Nella letteratura classica vi è un' enorme quantità di storie nelle quali alcuni personaggi entrano in contatto con defunti e vi comunicano, dando poi una svolta decisiva alla storia.

Nella maggior parte dei nostri sogni notturni, viviamo la elaborazione delle esperienze della vita quotidiana, e a volte vi sono messaggi importanti dall'inconscio. Iniziamo a sognare dopo meno di un'ora da quando ci addormentiamo: prima vi è un sonno profondo e senza sogni, poi il sonno diventa più leggero e le immagini dei sogni si intensificano. Sogniamo tutta la notte, anche se riusciamo a ricordarci solo i sogni più vicini al nostro risveglio mattutino.

Gli scienziati hanno scoperto che, da un punto di vista fisiologico, l'attività onirica è collegata ad una parte del cervello ancora inesplorata, che sembra essere la sede della coscienza.

Il nostro inconscio sa come realizzare i nostri desideri, ma noi non riusciamo a comunicare bene con esso durante il giorno. Di notte, invece, tramite sogni, esso ci parla.

Per poter utilizzare i sogni in modo che ci diano delle indicazioni su come risolvere problemi o migliorare la nostra vita, dovremmo essere molto rilassati e, prima di addormentarci, fissare per lungo tempo un'immagine che rappresenti ciò che desideriamo, e il nostro inconscio dovrebbe essere in grado di creare un sogno che ci riporti a quell'immagine. Se non accade la prima notte, continuiamo a provare nelle notti successive.

Se non riusciamo con quell'immagine, possiamo cambiarla con qualcosa che comunque rappresenti il nostro desiderio realizzato. Potremo poi, durante il giorno, usare la nostra parte logica per decodificare i messaggi e capire come raggiungere l'obiettivo.



Immersione nel patrimonio culturale della Terra del Sol Levante

di Victoria Romanova

Immergersi nel patrimonio culturale della Terra del Sol Levante, anche conosciuta come la Terra della Grande Armonia e Pace, apre nuovi orizzonti e approfondisce la nostra comprensione dell'arte giapponese del Reiki Ryoho. Questa esplorazione ci permette di entrare nell'essenza di quest'arte, dove tradizione e filosofia si fondono con lo spirito di armonia e di profondo equilibrio.

□ Il contesto storico

Nel primo periodo della storia del Giappone, il paese era conosciuto come "Yamato" (大和), composto da due caratteri (kanji):

大 (dai) - che significa "grande"

和 (wa) - che significa "armonia" o "pace"

Pertanto, "Yamato" può essere tradotto come "Grande Armonia" o "Grande Pace". Questo nome divenne un simbolo di unità e identità nazionale per il popolo giapponese, portando con sé un profondo significato legato agli ideali di armonia e pacifica convivenza. Questi ideali divennero la pietra angolare della cultura giapponese e continuano a influenzare tutti gli aspetti della vita in Giappone oggi.

□ L'Armonia come Principio Fondamentale della Cultura Giapponese

Il concetto di "wa" (和), che significa armonia, permea ogni aspetto della cultura giapponese. Questo profondo senso di armonia è evidente nell'arte, nelle tradizioni, nella religione e nei rapporti sociali. I principi estetici, l'architettura, il giardinaggio, la cucina, l'educazione e le pratiche commerciali sono tutti radicati nella ricerca dell'equilibrio e dell'armonia. Fin da piccoli, i bambini giapponesi vengono educati a coltivare relazioni armoniose, a prendersi cura del benessere collettivo e a rispettare i sentimenti degli altri, aspirando alla pace e alla tranquillità. Questa educazione di base coltiva un'armonia profonda che si estende alle interazioni tra individui, natura e regno spirituale.

□ Il significato geografico e mitologico di "Nippon"

Il nome moderno del Giappone, "Nippon" o "Nihon" (日本), ha un significato simbolico profondo. Il nome è composto da due caratteri:

日 (ni) - che significa “sole”

本 (hon) - che significa “radice”, “origine” o “fonte”

Il termine “Nippon” si traduce quindi letteralmente come “*fonte del sole*” o “*terra del sol levante*”. Il sole ha sempre avuto un ruolo cruciale nella cultura giapponese, simboleggiando luce, calore e vita. Questo nome riflette non solo la posizione geografica del Giappone, a est del continente asiatico, dove sorge il sole, ma veicola anche un significato culturale e spirituale.

Nella mitologia shintoista, il nome “Nippon” è profondamente legato alla Dea del Sole Amaterasu (天照大御神, Amaterasu Ōmikami), una delle divinità (*kami*) centrali dello Shintoismo. Amaterasu incarna la luce, il calore e la forza vitale, giocando un ruolo fondamentale nel mantenimento dell’armonia e dell’ordine nell’universo. La sua luce simboleggia nuovi inizi e rinnovamento, e il nome “Nippon” enfatizza il significato sacro del Giappone come la terra dove sorge il sole.

Perciò il nome “Nippon” racchiude non solo la posizione geografica del Giappone ma anche la sua profonda identità culturale e spirituale. Riflette il posto unico del paese nel contesto globale, mettendo in evidenza il suo patrimonio mitologico e storico, e sottolineando il legame tra la natura, la spiritualità e la cultura del popolo giapponese.

□ Applicazione Pratica

L’arte giapponese del Reiki Ryoho apre un regno infinito di possibilità per coltivare la pace interiore e l’armonia. Integrando la saggezza giapponese nel tessuto della nostra vita quotidiana, non solo arricchiamo la nostra esistenza spirituale, ma seminiamo anche i semi di un mondo più armonioso, nutrendolo con ogni atto consapevole e pensiero compassionevole. Ogni giorno diventa una opportunità per praticare quest’arte, incarnarne i principi e dare il nostro contributo alla creazione di un mondo nel quale prevalgano armonia ed equilibrio.

□ Conclusione

Possa la pratica di questa grande armonia e pace interiore guidarci verso una profonda comprensione dell’arte giapponese del Reiki Ryoho, ispirandoci a essere fari di armonia in un mondo che desidera equilibrio. Insieme creiamo un futuro in cui l’essenza del Reiki Ryoho risplenda in ogni azione e in ogni momento, plasmando un mondo pieno di luce, pace e unità per tutti gli esseri viventi su questo nostro pianeta che condividiamo.





**Ahimè! la bellezza
dei fiori è sbiadita
ed è arrivata al nulla
mentre guardavo la pioggia,
persa come ero
in pensieri malinconici**

Ono no Komachi



Copyright e info editoriali: KOMYO REIKIDO MAGAZINE
semestrale della Associazione Culturale **Komyo ReikiDo Italia** ©

I contenuti della presente pubblicazione possono essere pubblicati solo nella loro forma intera e comunque senza estrapolazioni o citazioni parziali che ne alterino senso e contenuto. È, in ogni caso, gradita la citazione della fonte. Per ogni informazione e per ricevere la liberatoria per la pubblicazione del materiale contenuto su questo periodico contattare la Redazione.