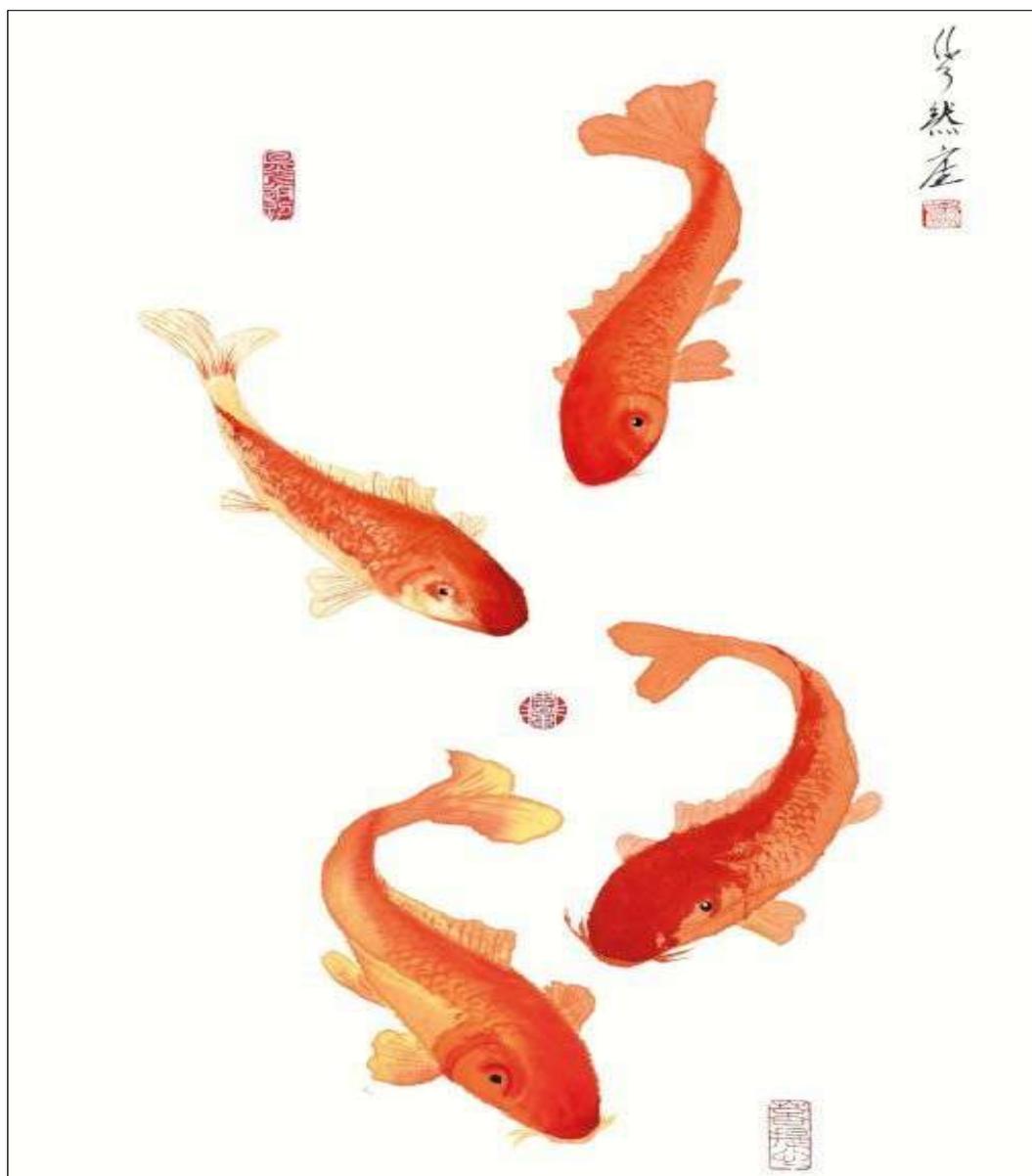


# Komyo ReikiDo

MAGAZINE

Semestrale di informazione per praticanti Komyo ReikiDo  
edito dalla Associazione Komyo ReikiDo Italia © - [www.komyoreiki.it](http://www.komyoreiki.it)  
Copia gratuita - Diffusione libera



FEBBRAIO 2022



# Komyo ReikiDo

MAGAZINE

FEBBRAIO 2022

Hanno collaborato a questo numero:

**Chiara Grandi**

**Massimo Capussela**

**Filippo Fornari**

**Viktoria Romanova**

**Beppe Mokuza Signoritti**

**G.B.Zangrando**



*Copertina di*

**Beppe Mokuza Signorotti**



*Fotografie*

**Giuseppe Masini**

*Composizione*

**Filippo Fornari**

**Veruska Sbrofatti**



## KOMYO REIKIDO MAGAZINE

Edito a cura della Ass.Cult.

**Komyo ReikiDo Italia©**

Sede: Via Milano, 99

25086 Rezzato (Bs)

**Coordinatore e direttore**

**Chiara Grandi**

[www.komyoreiki.it](http://www.komyoreiki.it)

[info@komyoreiki.it](mailto:info@komyoreiki.it)

Editoriale

3

2

Reiki Ryoho

4

Cosa è il Sumi-e

5

Esperienze Reiki

7

Tradimenti riflessi

10

Mente-corpo-spirito

13

ControCopertina

15



In copertina: **Carpe koi.**

Frontespizio del calendario 2022 realizzato e distribuito dalla **Associazione Zen Bodai Dojo** sede di Alba (CN) e dalla **Scuola Internazionale di Sumi-e** sede a Parigi (Versailles)

Autore: Maestro Zen e Sumi-e

**Beppe Mokuza Signorotti**

[www.bodaidojo.it](http://www.bodaidojo.it)

[www.sumi-e.it](http://www.sumi-e.it)

*per cortese concessione dell'Autore*

Buongiorno a tutti i lettori del Komyo Reiki Magazine.

Quest'anno si celebrano i 100 anni della nascita dell' Usui Reiki Ryoho. Il maestro Mikao Usui salì sul monte Kurama nel Marzo del 1922, e a Tokyo fondò la sua scuola "*Shinshin Kaizen Usui Reiki Ryoho Gakkai*" in Aprile.



In questo modo riusciva a diffondere la tecnica che porta la nostra forza vitale in armonia con quella dell'Universo.

Grazie ai *reiju*, che sono una parte fondamentale della disciplina, l' Energia utilizzata dal fondatore è arrivata fino a noi.

Senza questa fondamentale trasmissione energetica, probabilmente la tecnica sarebbe scomparsa dopo la morte del fondatore, come è accaduto alla maggior parte delle discipline basate sulla canalizzazione delle mani presenti a quell'epoca: Il maestro Usui era riuscito a trasmettere la sua tecnica a più di 2000 persone e a formare 21 insegnanti, fra i quali il maestro Chujiro Hayashi, che ha diffuso l'Usui Reiki Ryoho, rendendolo più pratico e idoneo anche a noi occidentali.

Molti anni dopo, nella città di Kyoto, un'allieva del maestro Hayashi insegnò la tecnica Reiki al reverendo **Hyakuten Inamoto**, che negli anni '90 ha fondato la nostra scuola **Komyo Reiki Kai**, poi divenuta **Komyo ReikiDo** nel 2017. Migliaia di persone nel mondo hanno raggiunto serenità e benessere grazie a questi passaggi.

Auguro a tutti una buona lettura

*Chiara Grandi*

## Reiki Ryoho: l'arte di arrendersi all'Universo

Durante le sessioni di Reiki Ryoho (Arte curativa giapponese), alcuni praticanti possono essere, per loro natura, più sensibili e intuitivi di altri. C'è chi riesce perfino a percepire distintamente il *byosen* ancor prima dell'inizio del trattamento.

Questo avviene grazie alle particolari doti psichiche che tali praticanti possiedono, che li rendono in grado di udire suoni, vedere immagini o percepire sensazioni a cui la maggior parte delle persone non ha accesso.

Quando sperimentiamo in prima persona tutto ciò, è facile cadere nella tentazione di sentirci *artefici del processo di guarigione*. Iniziamo cioè ad analizzare le nostre sensazioni e, sulla base di esse, stabiliamo dove dovrebbe andare l'energia e quale dovrebbe essere il modo migliore per curare la malattia o il disagio del destinatario dei nostri trattamenti. Tutto ciò, naturalmente, con l'intento sincero di metterci al servizio del prossimo.

Sorge quindi la domanda: cosa è giusto fare quando diventiamo così sensibili, quando, durante un trattamento, ci capita di percepire sensazioni intense, di provare dolore nel nostro corpo o forte *hibiki* nelle nostre mani?

Inamoto Sensei risponde: *"È tutto molto soggettivo. Alcune persone sono più dotate di altre, più sensibili e intuitive. Ma per praticare Reiki Ryoho non è necessario avere tali doni o abilità. Certo, può essere molto utile rilevare squilibri o disturbi di salute nei destinatari, ma fondamentalmente non abbiamo bisogno di niente del genere. Siamo qui solo per appoggiare le mani."*

Inamoto Sensei ci ricorda che: *"L'arte curativa giapponese del Reiki Ryoho non riguarda il fare o il dirigere la guarigione con la nostra volontà. Si tratta piuttosto di ARRENDERSI completamente all' Universo. Come praticanti di Reiki Ryoho, NON FACCIAMO NULLA e NON DIRIGIAMO NULLA per ottenere la guarigione. Reiki sa dove andare e come guarire, per il massimo bene della persona. Dobbiamo solo essere dei canali Reiki più puri - più puliti - possibile. Meno ego, più spazio per l'amore, che è l'energia curativa dell'Universo"*.

Il consiglio di Inamoto Sensei: *"Non restare attaccato alle tue sensazioni. Il tuo ego e l'auto-attaccamento sono di ostacolo al naturale fluire dell'energia curativa del Reiki. Mantieni la tua pratica semplice: appoggia le mani, arrenditi e sorridi. Reiki Ryoho è l'arte di arrendersi. "*

Victoria Romanova, Komyo ReikiDo Ucraina

## Che cos'è il Sumi-e?

di Beppe Mokuza Signoritti

*“Prima di dipingere un bambù bisogna che esso vi creca nell’animo. Allora con il pennello in mano e lo sguardo concentrato, vi nasce innanzi la visione. Coglietela subito coi tratti del pennello, perché può dileguarsi presto, come la lepre all’approssimarsi del cacciatore”. Su Tung-Po (1037–1101)*

Il termine giapponese *sumi* significa 'inchiostro nero', e invece indica 'pittura'. Il sumi-e determina una forma d'arte in cui i soggetti sono dipinti con l'inchiostro nero in gradazioni variabili dal nero puro a tutte le sfumature che si possono ottenere diluendolo con l'acqua. Questo però non vuol dire che ogni cosa dipinta così possa meritare il nome di sumi-e. Il vero sumi-e deve rispondere a determinate caratteristiche tipiche, come ad esempio la sobrietà e la spontaneità che vanno direttamente alla sensibilità dello spettatore.

*“Il gioco del pennello deve essere dominato dal Soffio. Quando il Soffio è, l'energia vitale è; è allora che il pennello genera il Divino.”*

Questo metodo venne introdotto dalla Cina in Giappone circa sei secoli fa e conobbe un rapido successo perché in questa tecnica pittorica, l'espressione del reale, viene ridotta alla sua forma pura, spoglia. I ritocchi, le aggiunte, le decorazioni in realtà non abbelliscono un'opera ma ne offuscano solo la verità naturale, la sua propria natura. Nel sumi-e non è essenziale la bravura o la perfezione tecnica o il talento, tutti possono imparare purché seguano lo spirito dell'istruttore e le sue indicazioni spesso basate sull'intuizione.

Questo modo di dipingere è completo, coinvolge tutto il corpo, non è per niente facile, e un maestro è indispensabile, nonché abituarsi a ripetere il soggetto o le sue parti. Il rapporto tra conduttore e allievo è un rapporto fondato sullo scambio e sull'arricchimento reciproco, in cui la relazione individuale resta fondamentale per il superamento delle difficoltà che ciascun partecipante incontra.

Gli allievi lavorano tutti insieme, in piccoli gruppi in una atmosfera di calma, silenzio e concentrazione naturale, in armonia. Non c'è competizione in vista di un risultato ma solo un paziente lavoro di ripetizione e di affinamento della propria sensibilità per arrivare ad una definita caratteristica del proprio segno espressivo ed alla fluidità del gesto, quasi come fosse l'emanazione naturale del nostro stesso corpo a produrre un fiore, una roccia, un bambù.

Così come per la cerimonia del tè si può parlare di una "Via del tè", anche la pittura è considerata una Via (*Do*), ossia pratica di un metodo tradizionale inteso essenzialmente come valido tirocinio della coscienza, che nel maneggiare con suprema abilità il pennello, si esercita a superare se stessa e le proprie limitazioni egoiche, accordandosi armoniosamente all'inconscio nello stato di "non coscienza di sé".

La meditazione che viene praticata nello Zen e che viene anche proposta qualora ci sia un workshop di formazione sul Sumi-e si chiama Zazen. Lo Zazen è una pratica direttamente connessa al Buddhismo poiché lo zazen è la postura che aveva il Buddha al momento del suo risveglio. E' una forma meditativa che permette, attraverso un corretto modo di sedersi, di entrare in contatto con la parte spirituale pura originaria che esiste in ciascuno di noi.

La meditazione *zazen* porta il soggetto a concentrarsi sulla propria postura e sulla respirazione, invitandolo a mettere da parte tutti i pensieri e le preoccupazioni e a vivere esclusivamente il momento presente restando semplicemente e completamente seduto.

**Il Maestro Beppe Mokuza Signoritti** è monaco Zen, appartenente alla tradizione del Buddhismo Zen Soto, discepolo del Maestro Roland Yuno Rech. E' il fondatore e responsabile del Dojo zen "Bodai Dojo" di Alba (CN) e della Scuola Internazionale di Sumi-e. Da quasi trent'anni si dedica al sumi-e ed alla pratica della meditazione zen. Espone le sue opere, tiene conferenze e dimostrazioni pratiche in tutta Europa. La copertina di questo numero è una sua realizzazione e costituisce la cover del suo calendario 2022.

**Sede: Scuola internazionale di Sumi-e**

Via fratelli Ambrogio, 25 - 12051 Alba

cel: 3331914504 - 3283863065

[www.sumi-e.it](http://www.sumi-e.it) - [info@sumi-e.it](mailto:info@sumi-e.it)

## Trattamenti Reiki su persona dichiarata in coma irreversibile

Circa cinque o sei anni fa una persona che lavora in un ospedale, mi scrisse per chiedermi se io fossi disposto, insieme a altre tre persone, a fare trattamenti su un paziente di cui aveva preventivamente chiesto ai suoi genitori di poter fare Reiki al figlio. La madre aveva infatti accettato, anche in considerazione del fatto che i medici già da tre mesi avevano decretato che erano in presenza di un caso di coma irreversibile. Per il diritto sulla privacy non scrivo nomi o luoghi ma solamente i fatti.

Decidiamo così di dare corso lo stesso giorno al primo dei quattro trattamenti *classici* per le patologie croniche. Appena entrati nel reparto ed avvicinati alla stanza, sentiamo una ansimo continuo che segue il respiro come dopo aver fatto una corsa in salita. Entriamo nella stanza con un solo letto e in posizione su un fianco c'è questo corpo rattrappito, magro asciutto, con le braccia contratte inanimato con i tubicini nel naso per l'alimentazione e l'ossigeno. Gli occhi spalancati, neri, fissi e questo respiro affannoso continuo da tre mesi, 24 ore su 24 in cui non ha mai chiuso gli occhi o mai dormito. Iniziamo il trattamento naturalmente senza aspettative perché, aldilà della situazione unica, la nostra consapevolezza di cosa sia il Reiki ci insegna che non siamo né medici né scienziati ed a nulla vale qualsiasi ipotesi sullo stato della persona. Sempre più spesso, durante il mio percorso da insegnante Reiki, mi arrivano intuizioni senza ragionare o pensare: dopo circa quindici minuti di silenzio nel trattamento, inizio a dire: "*Ma lui c'è !*" i miei compagni mi guardano strano, e io continuo: "Lui è dentro e ci sta sentendo! Ma non riesce a muovere nessuna parte del corpo ma c'è !".

Proseguo per tutto il trattamento a parlare di questa intuizione. Finiamo il primo trattamento e ci congediamo salutandolo. La stessa sera sua madre andava a fargli visita, e solo dopo qualche giorno la persona che lavorava in quell'ospedale e che aveva chiesto il permesso di poter fare Reiki, le ha telefonato e l'ha ringraziata con le lacrime dicendo che la stessa sera ha rivisto "suo figlio", anche se da fuori non è cambiato nulla visivamente o fisicamente, ma la mamma lo sa!

Al secondo giorno iniziamo il trattamento e si ripete la medesima scena del primo giorno con l'ansimo dal corridoio prima di entrare, il corpo nella stessa posizione di come lo lasciavano. Dopo quindici minuti circa di trattamento inizia a respirare normalmente, chiude gli occhi e si addormenta per parecchi minuti, WOW!, poi li riapre e ricomincia con il respiro affannoso e gli occhi sbarrati. A questo punto l'intuizione non era una fantasia e valeva la pena insistere su quella strada.

Proseguendo il trattamento si riaddormenta un'altra volta, anche probabilmente rincuorato dal fatto che non era più solo e terrorizzato e rinchiuso in un contenitore che non poteva utilizzare per dire "Hey! non sono morto! Sono qui e sento tutto quello che dite di me come se non ci fossi!" Ancor ora che sto scrivendo e ricordando questi fatti ho i brividi al pensiero di essere chiuso in un corpo inanimato ma vivo, dove fuori dicono tutti che sono morto....in coma irreversibile.... terminiamo il trattamento e ci congediamo salutandolo dicendogli : "Ciao a domani".

Terzo trattamento. Avvicinandoci alla stanza nessun rumore di respiro ansimante....entriamo e lui è lì, sul solito fianco con gli occhi sbarrati ma tranquillo, iniziamo il trattamento e dopo pochi minuti, continuando a parlare con lui, gli prendo la mano fredda e inanimata e la porto sul suo viso e gli dico: "Questo è il tuo viso che non riesci a carezzare da tempo".

Continuo a parlare con lui e gli tengo la mano e mi accorgo che mi sta fissando, gli dico di stare tranquillo che sta andando tutto bene e comincio a dirgli di sforzarsi, di reagire se qualcosa di quello e, che i medici dicono non gli va bene, si devi incazzare. Poi gli chiedo di darci un segno e se che quello che stiamo facendo gli dia un aiuto, e tenendogli la mano gli chiedo di muovere un dito, di sforzarsi..... e dopo aver insistito per molti minuti..... muove l'anulare, di pochissimo ma lo fa più volte.....WOW! Anche ora rivivendo questo ricordi mi si riempiono gli occhi di lacrime dalla gioia. Lo salutiamo e gli diamo appuntamento al giorno dopo alla stessa ora.

Quarto giorno: entriamo in stanza e sta dormendo, lo hanno spostato in un'altra posizione e visto il cambiamento del "RISVEGLIATO", anche le infermiere che entrano nella stanza lo salutano per nome e gli parlano... FINALMENTE hanno capito che era vivo. Il trattamento continua e più verso le gam-

be c'era E.: occhi azzurri, grandi, sorridenti e lo sguardo del nostro amico inizia a fissarla e lei ricambia, e anche quando lei si alza alla fine del trattamento lo sguardo si sposta verso di lei. Gli occhi a questo quarto appuntamento non sono più sbarrati di terrore ma aperti per vedere chi c'era nella stanza visto che aveva iniziato a muoverli.

Terminati questi trattamenti la persona che lavorava all'ospedale che ci aveva chiamati e che ha contribuito ai trattamenti, ci ha raccontato i cambiamenti da quei giorni visto che lo andava a salutare ogni giorno. Hanno iniziato a metterlo seduto e legato su una sedia a rotelle per gran parte della giornata e che quando qualcuno andava a trovarlo, non capendo la sua situazione di "vi sento ma non vi posso rispondere", quando se ne andavano digrignava i denti e faceva lo sguardo incazzato, come gli avevo suggerito quando qualcuno diceva che a lui non andava bene.

Dopo un mese sono andato a trovarlo e stando sul letto sdraiato ma non più in posizione quasi fetale, mi fissava e continuava a muovere le labbra come per dirmi tante cose, ma non sapendo leggere le labbra non ho mai capito cosa mi voleva dire.

Purtroppo dopo un paio di mesi comunque il suo degrado fisico lo ha portato verso l'immortalità dello spirito, ma da parte dei genitori e dei parenti stretti non c'è stata la sofferenza ed erano pronti e tranquilli al suo nuovo viaggio perché hanno potuto vederlo rinascere ed hanno avuto modo di parlargli ancora.

Sarò sempre grato al giorno in cui ho iniziato questo percorso con il Reiki, ringrazierò sempre la mia *sensei* Chiara Grandi che a sua volta ha seguito il suo intuito.

**Giovanni Battista Zangrando**



## Tradimenti *riflessi*

*“La verità non può essere posseduta da nessuno, poiché la verità è quello che è utile in un momento ben definito, in un luogo definito e per un essere definito.” (Victor Hugo, Les Misérables)*

A tutti nel corso della è capitato di vivere la dolorosa esperienza del tradimento e ci appare più che naturale che la persona che “ci tradisce” o, meglio, “tradisce le *nostre* aspettative” sia oggetto del nostro disprezzo e della nostra censura. Eppure basta fare una semplice analisi linguistica per vedere come anche la stessa espressione che indica il tradimento ci dà, in realtà, una chiave di lettura molto diversa da quella che appare a prima vista: si pensi, infatti alla tipica frase: “.... *ed io che pensavo....*” che stigmatizza l’atto del tradimento, dello smacco ricevuto; essa stessa contiene in sé l’ elemento chiave che ci fa capire che la persona, lungi dall’essere vincolata a noi, in realtà ha agito in piena libertà, magari anche in piena coscienza, e comunque sulla base di *proprie* considerazioni, di una propria valutazione che non coincide, o addirittura collide con la *nostra* proiezione, con la *nostra* aspettativa.

Si scopre allora che la collera ed il doloroso rancore che deriva da un atto di *tradimento* e che portiamo nei confronti del *traditore* non nasce dal gesto in sé, ma dal *nostro attaccamento* al ruolo ed alla funzione che alla persona noi stessi abbiamo attribuito e che non rappresentava altro che una *nostra* proiezione una *nostra* aspettativa; in definitiva, non è altro che uno dei tanti modi in cui si manifesta il nostro *ego*: io ho deciso che tu sia mio fidanzato, amico, cliente, fornitore e non accetto una diversa presa di posizione su ciò.

Il tradimento non è altro che il rendersi autonomo, il *divincolarsi dalla nostra prospettiva*, di una nostra ombra, infrangendo in modo unilaterale quella che fino ad un attimo primo era una sinergia. Da questo atto deriva un inevitabile dolore rancoroso che costituisce il più delle volte un insormontabile impedimento ad ogni futura relazione, e quindi ad ogni possibilità di appianare o comunque chiarire la reciproca posizione o anche semplicemente accettare una volta per tutte la realtà dei fatti, ciò che “è” e non ci che “*vogliamo che sia*”.

Tanto maggiore sono l’affetto ed il legame con la persona, quanto più forte saranno odio e la distanza successivi: si capisce allora che il risentimento è la dolorosa esperienza di un *elastico sentimentale* che, rompendosi improvvisamente, ci colpisce *con la medesima forza che fino a qualche istante prima espri-*

meva sotto forma di tensione, quindi di energia in movimento: maggiore il legame, maggiore il senso di disfatta e maggiore - di conseguenza - il risentimento.

Crediamo che tutto ci sia dovuto, che tutto ciò che facciamo debba avere, bene o male, un *prezzo sentimentale*, di *stima*, di *ammirazione*, di *riconoscimento* del nostro ego, e ci risentiamo profondamente quando questo prezzo non viene più corrisposto (...*perché Jerene ne era convinta: ciascuno, a modo suo, trova ciò che deve amare e lo ama. La finestra con la quale guardiamo il mondo in realtà non è altro che uno specchio, qualunque cosa o persona sia che amiamo, è quello che noi siamo*" David Leavitt "Il linguaggio perso delle gru", 1986)

Si può uscire da una situazione come questa ? Vediamo come un racconto zen affronta la questione....

Un giorno un saggio diede al discepolo un sacco vuoto e un cesto di patate e gli disse: *"Pensa a tutte le persone che hanno fatto o detto qualcosa contro di te recentemente, specialmente quelle che ti hanno ferito profondamente e che, pure con tutti gli sforzi, non riesci proprio a perdonare. Bene: per ciascuna di esse scrivi il nome su di una patata e mettila nel sacco"*.

Il discepolo pensò ad alcune persone e situazioni e rapidamente il suo sacco si riempì di patate.

*"Bene - disse il saggio – per una settimana porta con te, dovunque tu vada, il tuo sacco di patate. Poi ne parleremo"*.

Inizialmente il discepolo non diede peso alla cosa e, del resto, portare con sé il sacco non era neppure particolarmente gravoso. Ma dopo un po', con l'avanzare della stanchezza, quel sacco divenne sempre più pesante ed ingombrante: sembrava che fosse, di giorno in giorno, di ora in ora, di minuto in minuto, sempre più faticoso portarlo, anche se il suo peso rimaneva invariato.

Non solo, ma dopo qualche giorno, il sacco cominciò anche a puzzare: le patate incise marcivano ed emettevano un odore pungente, e portare il sacco delle offese ricevute non solo era faticoso, ma era anche molto sgradevole. Finalmente la settimana terminò ed il ragazzo poté tornare dal saggio con il suo sacco di patate ormai maleodorante.

Il saggio domandò al discepolo: *"Nessuna riflessione sulla cosa ?"*.

*"Si maestro - rispose il discepolo - quando siamo incapaci di perdonare gli altri portiamo sempre con noi emozioni negative, proprio come queste patate. Questa negatività diventa un fardello per noi, e dopo un po' peggiora pure perché non solo il peso diventa insopportabile, ma anche perché il loro ristagnare genera un odore insopportabile."*

*"Giusto. Per questo dobbiamo sforzarci di perdonare. Perdonare qualcuno equivale a togliere ogni volta una patata dal sacco... Quante persone per cui provavi rancore pensi ora di riuscire a perdonare al fine di alleggerire il tuo sacco?"*

*"Ci ho pensato molto, maestro - disse il discepolo - e mi costa una grande sforzo, ma alla fine ho deciso di perdonarli tutti e viaggiare senza più quel peso."*

Perdonare non significa *dimenticare* o *fare finta di niente*, scelte ipocrite e quindi di breve durata, ma significa che una volta crollato un palazzo, è sempre possibile riutilizzarne i mattoni - che sono comunque buoni - per costruirne uno nuovo.

E per fare questo non c'è *cemento* migliore del Reiki che può essere utilizzato per dare energia al processo in modo che si realizzi nella sua completezza e senza dolore.

**Filippo Fornari**



## Mente-corpo-spirito

Sono Massimo Capussela, pratico arti marziali dal 1995, sono agonista e insegnante. Pratico Reiki, ho frequentato i corsi di Chiara Grandi, perché oltre alle arti marziali mi occupo anche di discipline olistiche, come meditazione e respirazione, che sono molto collegate con le arti marziali.

Uno dei motti delle arti marziali è “mente-corpo-spirito”.

Quello che utilizzo come sistema mio personale l'ho chiamato l'arte della presenza, è un sistema che si basa prevalentemente su respirazione e meditazione, e l'obiettivo non è niente di nuovo: è solo di portare alla presenza di mente corpo e spirito attraverso la pratica di alcuni esercizi, e diverse tecniche.

Il sistema di respirazione che utilizzo è ispirato al metodo di **Wim Hof**, come base, però ha molti altri metodi. Per rinforzare il sistema per adattarsi a più personalità perché ogni persona ha un'esigenza differente rispetto ad un'altra, ma tutti mirano solo a una cosa: gestire lo stress.

Cosa che io attraverso le competizioni ad alto livello ho imparato perché prima di un incontro ti dicono “Devi combattere in quella tal data” e si sa che la prima paura è quella psicologica poi c'è quella fisica che quando si sa gestire non è nient'altro da aiuto perché a livello fisiologico si formano degli ormoni, delle scariche di adrenalina, come risposta intelligente del corpo che ci aiuta anche ad avere una performance migliore. Il problema è sempre la mente, come anche nel Reiki viene insegnato, quindi attraverso la mia esperienza, attraverso queste metodiche di respirazione, aiuto le persone a lasciare andare i pensieri. Non a cancellarli: tanti sbagliano pensando che ci deve essere una totale eliminazione dei pensieri. Non, non è quello: il pensiero è semplicemente il lavoro del cervello, che è un organo di riflesso, quindi non si potranno mai cancellare i pensieri. Invece l'attenzione dietro la mente, come coscienza, l'attenzione al corpo, a cosa sta succedendo, alla mente e a cosa sta pensando, e il non ancorarsi ai pensieri ma lasciarli andare, lasciarli scorrere come natura vuole.

Di solito lo sbaglio è nostro, che ci inchiodiamo su un pensiero che dopo un

po' diventa un'emozione e da lì nascono le problematiche. E' un sistema molto semplice, la gestione dello stress interiore non è nient'altro che quello ed è la cosa che ha più valore in quanto noi non possiamo mai cambiare le cose esterne, perché non possiamo comandare un altro individuo o gestire una situazione improvvisa, come un parente che si ammala o una perdita grave in famiglia o quant'altro. Ci sono cose, anche pesanti, che non si possono cambiare.

Purtroppo questo lo facciamo anche con le cose piccole e quando arrivano le vere tragedie nella nostra vita, è ancora più difficile gestirle, se già non lo facciamo con le cose semplici della vita come quando uno ci è antipatico al lavoro e quando usciamo dal lavoro continuiamo a pensarci su.

Perciò il metodo che presento, l'arte della presenza, è appunto un metodo che in maniera molto semplice, attraverso l'*ancora del respiro*, porta la meditazione ed ha due vantaggi: a livello fisiologico e a livello mentale: a livello mentale perché la mente smette di rimuginare perché concentrata sul respiro, e a livello fisico perché ossigenando di più si alcalinizza di più il corpo e il PH diventa più alto, portando più ossigeno all'interno si scarica l'anidride carbonica in eccesso.

Soprattutto quando uno è stressato il PH si abbassa, si va in *acidosi* e ci si sente indeboliti, si respira male, perché appunto mente, corpo e spirito è tutto un cerchio che si collega.

**Massimo Capussela**



**Lavora duro e perfeziona  
le tue abilità  
finché non diventi indipendente  
ed ottieni il risultato, poiché  
il lavoro in sé è il tuo risultato**

*Haiku nr.116 dall'Hikkei*



---

**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.