

Luglio 2012

光明レイキ

Komyo Reiki

MAGAZINE

Aperiodico d'informazione per praticanti Reiki
Edito da Komyo Reiki Kai Italia - www.komyoreiki.it
Diffusione libera

Scetticismo
verso il Reiki

L'Autostima
per restare nel qui ed ora

Copia gratuita

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

Komyo Reiki

MAGAZINE

Luglio 2012

Coordinatore di progetto

Chiara Grandi

Redazione

Veruska Sbrofatti

Fotografie

Giuseppe Masini

**Hanno collaborato
a questo numero**

Filippo Fornari

Veruska Sbrofatti

Letizia Espanoli

Alessandro Valbusa

Piergabriele Alcorini

Contatti

Per informazioni e
comunicazioni scrivi a:

info@komyoreiki.it

In questo numero...

Editoriale

2

L'importanza del presente

3

L'autostima

6

Scetticismo

9

Reiki terapeutico

10

I falsi guru

12



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.

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.

Sommario - Sommario - Sommario

Luglio 2012

Editoriale

Buongiorno a tutti.

Presentando questo nuovo numero della rivista online della scuola Komyo Reiki kai Italia, ancora una volta ringrazio tutti coloro che hanno divulgato questo magazine e tutte le informazioni in esso contenute.

Qui troverete un paio di articoli che riportano alla filosofia del Reiki, basata sui 5 precetti, che cercano di riportarci nel momento presente: per Usui sensei questi principi fondamentali erano la base della sua disciplina.

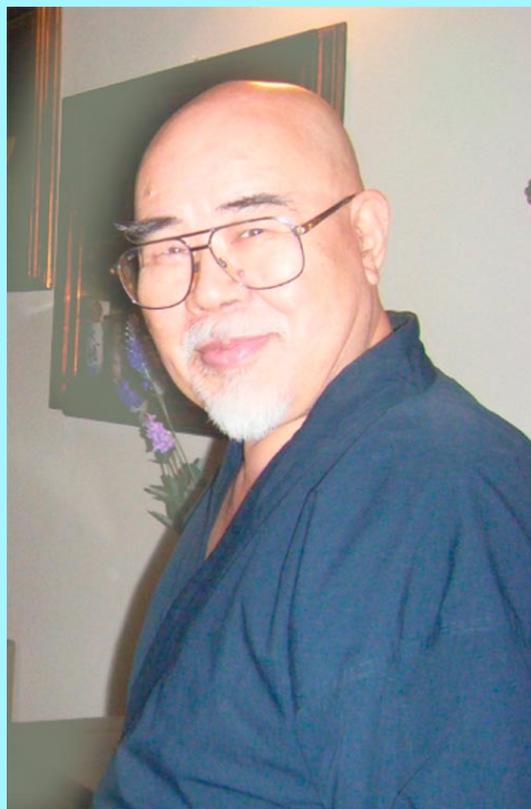
Poi potrete leggere il punto di vista di qualcuno che mantiene sempre, giustamente, i piedi per terra.

Seguirete le sperimentazioni della tecnica Reiki ryoho anche in ambito terapeutico, sempre più in contatto con la medicina occidentale ufficiale.

Potrete inoltre dare uno sguardo alle utili informazioni fornite da un sociologo.

Buona lettura,

Chiara Grandi



L'Importanza del Presente

di Veruska Sbrofatti

Una massima di Sant'Agostino recita così: "Il tempo non esiste: è solo una dimensione dell'anima; il passato non esiste in quanto non è più, il futuro non esiste in quanto deve ancora essere e il presente non è altro che la linea di demarcazione tra passato e futuro".

In altre parole il presente non è altro che il futuro nel momento in cui si sta trasformando il passato: solo allora noi lo possiamo percepire come reale e, di conseguenza, ne possiamo disporre: lo possiamo modificare.

Tutto il resto è solo un'illusione.

Spesso accade che il nostro "presente" venga avvelenato dal ricordo di avvenimenti che sono avvenuti in precedenza e che quindi, proprio perché appartengono al passato, abbiamo detto che non esistono. Questo avviene sia che si tratti di un passato sgradito, il cui ricordo ci può causare rancore o senso di colpa, sia che si tratti di un passato piacevole il cui ricordo può generare rimpianto.

Allo stesso modo il futuro, ciò che non esiste perché ancora deve manifestarsi, può essere causa di dolore nel nostro presente. Esso può svilire il momento che stiamo vivendo in due modi opposti: come un'ombra minacciosa può oscurarlo, proiettando la nostra mente all'interno di eventuali situazioni future indesiderabili e causando quindi una sensazione disagiata nota con il nome di preoccupazione; al contrario può prospettarsi migliore del presente, anche in questo caso la sensazione che comporta è sgradevole: se il futuro viene percepito come più appropriato di adesso, ciò significa che il presente viene considerato, all'interno del nostro immaginario, un momento di scarto, un momento di seconda scelta e viene quindi percepito come un ostacolo da superare il più velocemente possibile, generando quindi quello stato d'animo noto come ansia.

Considerato che il presente è tutto ciò di cui possiamo disporre, su cui possiamo "lavorare", pare quindi assurdo che le persone si affannino nell'eterno tentativo di risolvere il futuro o, al contrario, di guarire il passato. Eppure è esattamente in questa direzione che ciascuno di noi opera costantemente: ci arrovelliamo per districare questioni che non si sono ancora verificate e che, per quanto ne sappiamo, potrebbero non verificarsi mai; oppure tentiamo disperatamente di migliorare situazioni che sono già accadute e che, come tali, hanno già avuto un esito, qualunque esso sia.

In realtà non è per nostra personale iniziativa che ci comportiamo in questo modo: fin dalla più tenera età veniamo istruiti a preoccuparci del tempo.

Ci viene inculcato che una persona saggia deve essere pronta ad affrontare qualsiasi circostanza e questo è senz'altro un consiglio intelligente; quello che sfugge a quanti elargiscono un tale consiglio è che l'essere pronti ad affrontare le varie circostanze presuppone che la persona sia "presente" alla circostanza. Al contrario ci viene insegnato fin dai banchi di scuola ad "assentarci" in continuazione dalle circostanze presenti per risolverne *mentalmente* altre che ancora non si sono verificate; e in quale altro modo potremmo risolverle altrimenti?

Il fatto è semplicemente che, se noi siamo abituati a proiettarci con la mente a situazioni future, in realtà ci stiamo garantendo che, quando l'eventuale circostanza futura si presenterà, ossia diverrà presente, noi con la mente saremo, come siamo abituati a fare, nuovamente proiettati nel futuro e in qualche modo ce la perderemo, non saremo attenti agli avvenimenti perché ne staremo risolvendo mentalmente altri che abitano solamente il futuro cioè la nostra immaginazione, trascurando così ciò che sta avvenendo *realmente*. In una parola ci stiamo garantendo il *fallimento*. Si potrebbe ragionevolmente obiettare che preoccuparsi per il futuro possa essere utile per non farsi cogliere "impreparati", ma, considerando che il futuro non corrisponde mai esattamente alle nostre previsioni, questo ci fa rendere conto dell'assurdità di assentarsi continuamente dal presente, di cui possiamo conoscere l'esatta natura, per rincorrere un futuro che in qualche modo sarà comunque diverso da come noi lo avevamo prospettato.

Ragionamento analogo si può fare con le questioni passate: come è possibile risolvere una situazione che è già avvenuta?

Ciascuno di noi non fa che ripetere: "Sono infelice perché in passato ho fatto questo o perché mi hanno fatto quest'altro." .

Il punto è sempre lo stesso: noi non siamo infelici nel passato o nel futuro: noi siamo infelici ADESSO. Ed essendo l'adesso l'unica materia prima su cui possiamo operare, vale la pena concentrarsi esattamente su questo. E' perfettamente inutile tentare in qualche modo di rimediare il passato, non è possibile in quanto, come tale, ha già visto la propria conclusione, né aggiustare il futuro in quanto ancora non esiste.

Possiamo però adoperarci per migliorare il presente che, essendo reale, è plasmabile e modificabile, e tutto ciò che dobbiamo fare per dare inizio a questa trasformazione è accettare ciò che comunque non è trasformabile: in altre parole perdonare il passato e il futuro. Il passato perché essendo tale non è più suscettibile di cambiamento, e il futuro, in quanto non essendo totalmente prevedibile, è al di fuori del nostro controllo.

Il passo successivo è quello di smettere di arrovellarci: non possiamo avere la certezza che la nostra sofferenza di oggi sia causata da questo o da quell'avvenimento, avvenuti nel passato; l'unica certezza che abbiamo è appunto la nostra sofferenza di oggi. Il dolore non è altro che un messaggero che ci sta comunicando qualcosa che non va dentro di noi; ma si tratta di qualcosa che non va adesso, non di qualcosa che non andava prima o che non andrà più tardi. La scelta più saggia da fare quando ci si trova di fronte ad un messaggero è di ascoltarlo; solo allora, una volta che avrà portato a termine il suo compito, se ne potrà andare.





Se noi continuiamo a giudicare ed etichettare il suo messaggio, pretendendo di spiegarlo con avvenimenti passati o futuri, in realtà stiamo continuando a coprirlo con la voce dei nostri pensieri, pensieri che non corrispondono mai alla realtà dei fatti. Chi può sapere con certezza matematica le cause reali del nostro dolore di oggi? Nessuno. Si può ipotizzare che sia dovuto a questo o quell'avvenimento in particolare, avvenuti in passato, ma nessuno può garantirci che non si tratti di un'ipotesi errata.

In realtà quello che stiamo facendo è coprire un messaggio dell'anima che non è fatto di pensieri o di parole, ma di emozione, e che potrebbe essere vitale per noi e per la nostra evoluzione con le "inutili chiacchiere" della nostra mente.

Solo ascoltando il nostro dolore di oggi possiamo star meglio, ma solo ascoltandolo senza che la nostra mente continui a "parlare" possiamo davvero sentirlo.

Questa è l'unica via per poter essere in grado di affrontare e di cambiare il presente: ascoltandolo.

Una volta che ci accorgiamo di essere perfettamente in grado di modificare il nostro presente, mano a mano che si affaccia nelle nostre vite, siamo in grado sempre di più anche di "vedere" passato e futuro per quello che sono in realtà: una semplice banca dati di informazioni.

Solo allora essi non hanno più alcun potere di influenzare la nostra vita quotidiana, una persona in pace con se stessa non prova nessun sentimento negativo se il passato si è svolto in un certo modo o il futuro potrebbe svolgersi in un altro.

Passato e futuro allora assumono per la prima volta la loro vera identità: sono un bagaglio di informazioni, utilissimo in varie circostanze, ma per lo più asettico.

L'unica emozione veramente reale è quella che stiamo provando esattamente qui e in questo momento.

L'Autostima

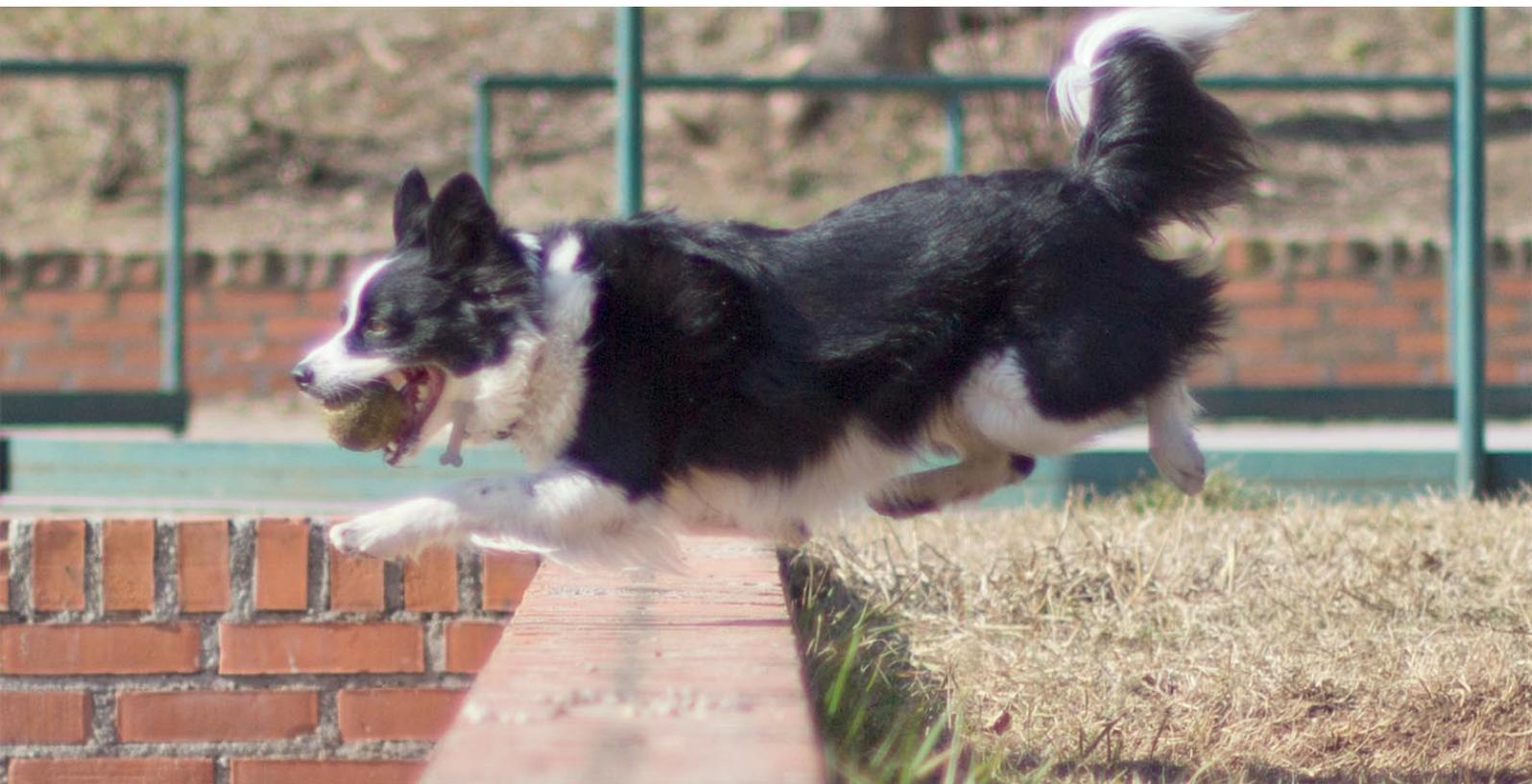
di Filippo Fornari

Personalmente aborro la troppo semplicistica definizione americana, molto di moda in questi anni, secondo la quale il mondo si divide in due categorie, ovvero i *vincenti* ed i *perdenti*, quasi che la vita sia una partita di basket il cui esito matura solo nell'unico attimo del risultato finale e non piuttosto un lungo e complesso scorrere di eventi che possono essere, di volta in volta, più vicini o più lontani dalle nostre aspettative. Tuttavia è innegabile che nella vita ci sono eventi che sappiamo dominare ed eventi dai quali ci facciamo dominare, e la scelta della visione di questa cosa non dipende da nessun altro se non da noi. Il modo in cui viviamo, le situazioni che incontriamo nella vita, sono strettamente correlate con la visione che abbiamo di noi stessi: esattamente come il daltonico percepisce il mondo con colori alterati ed un miope vede gli oggetti lontani sfuocati (ma ovviamente non lo sono...), allo stesso modo noi viviamo l'esperienza non in quanto accadimento in sé ma per i riflessi che ha *su* di noi, meglio ancora, *dentro* di noi. Ovvero, ogni singolo evento mette in moto una risonanza con la somma delle nostre esperienze di vita che costituisce l'impianto della nostra visione delle cose. Vediamo quindi come si forma la nostra *weltan-schauung*, e per farlo ci aiuteremo con testi di A.Judit (*Il libro dei chakra*) e N.Branden (*I sei pilastri dell'autostima*).

In particolare Anodea Judith crea un ponte tra la psicologia junghiana e la cultura ayurvedica e, semplificando al minimo il suo pensiero, teorizza che al III chakra (Manipura, zona dell'ombelico e plesso solare) è attribuita la funzione, non a caso, della centralità, ovvero dell'autostima dell'individuo. Fatte le dovute differenze sul piano energetico, lo stesso Rinascimento arriva ad una sorta di teorizzazione di centralità del KI, vero è che la formula matematica alla base di tutta la filosofia e dell'architettura gnomonica (e quindi anche esoterica) rinascimentale vi è l'Uomo Vitruviano, iscritto in un cerchio (il cosmo) a sua volta iscritto in un quadrato (la conoscenza) il cui centro è, appunto, fissato nel KI dell'individuo. Quindi il III chakra è idealmente il punto nel quale si concentra la funzione bio-psicologica correlata al rispetto per se stessi, al riconoscimento del proprio valore, la propria forza³. Vero è che la sua carenza, e disequilibrio, va ad interferire con i due chakra adiacenti (naturalmente il II ed IV) con il risultato che una persona instabile, insicura, malfidente nei confronti di se stessa è anche carente sul piano dell'equilibrio e della qualità dell'amore e della vita (II) e della capacità di amare se stessa e gli altri (IV), insomma di quella che viene chiamata il senso di *apertura al mondo*. Ma come avviene che il III chakra entra in questa situazione? Tutti gli psicologi junghiani e gli studiosi dell'ayurveda sono ormai convinti che siamo in presenza di un condizionamento indotto. Non si nasce con un senso di sé maggiore o minore, tutti partono con i medesimi "talenti" sul piano della forza personale. Ciò che cambia, ciò che ci scolpisce, sono le esperienze che ci troviamo a vivere dalla più tenera età fino alla nostra morte fisica. In particolare la volontà di proteggere i figli dalle durezze della vita di ogni giorno spingono le madri a creare, inconsapevolmente, un perenne senso di minaccia (*"se ti bagni i capelli*

prenderai un raffreddore”, “non correre”, “cadrai con il motorino”), di ricatto (“se compri il motorino mi farai morire di dolore”, “se viene bocciato, che figura faremo in paese ?”) e di sventura (“come farai quando io non ci sarò più ?”, “se non ci fossi io...”) e la mamme si trasformano così in moderne Cassandra che sottolineano solo l’aspetto della sventura, del lutto e del danno. Non per cattiveria, ma perché la madre, giustamente, si preoccupa del buon stato di salute dei figli, ma finisce inevitabilmente con l’evidenziare sempre l’aspetto negativo di ogni attività.

Anche i padri non sono da meno. Se alle madri compete di essere le custodi della “conservazione” (passivo) ai padri compete il ruolo di stimolare l’intraprendenza, il risultato (attivo), ed un padre, a sua volta, è anche più devastante sul piano del senso di fora individuale, perché se è vero che una madre può creare un figlio imbecille, passivo, poco aperto verso il mondo, recessivo, il padre fa il resto ovvero crea, con il suo atteggiamento, i presupposti per la totale disistima personale. Anche in questo caso non c’è cattiveria o malafede, ma c’è, a parte, la volontà innata nel padre di sapere che suo figlio *ce la farà, riuscirà a cavarsela* anzi a *primeggiare*, darà sempre i meglio di sé e sarà un campione.



I figli assolvono spesso anche l’ingrato compito di doversi fare carico delle frustrazioni dei genitori. Capita, così spessissimo, di ragazzi che, per garantirsi l’attenzione del genitore, svolgono attività musicali o sportive con poco talento e nessun interesse diretto, spinti di continuo a dare di più e meglio in un ambito nel quale, magari, non sono neppure particolarmente portati.

Il problema, poi, è che nella vita, per mille motivi, non tutto va sempre come vorremmo; spronato a rendere sempre di più ma con risultati che vengono visti e descritti dai genitori come costantemente insufficienti magari anche dove, in realtà, sono eccellenti, alla fine, in una sorta di stillicidio psicologico, un ragazzo forma la *palese* convinzione che la vita è difficile e lui non ha le capacità per affrontarla.

Per cui da quel momento in poi, subdolamente ed inesorabilmente, questo pensiero lo pervaderà e, di fronte a qualsiasi evento diverso dalle sue aspettative, questo pensiero si radicherà in lui ed alimenterà il senso di inadeguatezza, di mediocrità. Questo perché, di fronte ad un evento sgradito, *evidentemente i genitori, l'insegnante di musica, l'allenatore di calcio* hanno ragione: lui *"è effettivamente ed inesorabilmente un mediocre"*.

Per cui lui stesso si negherà il diritto ad essere felice, ed assumerà *davvero* atteggiamenti negativi, mediocri, insomma.... "perdenti" e non perché *sia* mediocre, ma perché *lo diventa*. C'è una bella differenza tra dire ad un figlio *"sei un cretino"* o dirgli *"ti sei comportato da cretino"*: nel primo caso viene messo in discussione il suo valore, la sua capacità di sopravvivere alle sue stesse continue malefatte, viene messa in discussione la sua capacità di saper scegliere, il suo valore. Nel secondo caso, invece, non si mette in discussione la forza e la capacità personale, la sua capacità di scegliere, ma si stigmatizza il singolo comportamento, l'aver fatto, tra varie possibilità esistenti, la scelta peggiore. Questo atteggiamento quindi sposta l'accento da un rimprovero (oltre a tutto senza senso: se uno è un *cretino* cosa può farci?) portandolo sullo stimolo di fare, la prossima volta, tutto il possibile per scegliere per se stesso la situazione migliore tra varie alternative, di mettere maggior presenza nelle cose.

Queste sono situazioni diffusissime e quotidiane che, come detto, nascono dal naturale impeto genitoriale di protezione e di amore ma purtroppo si manifestano attraverso un atteggiamento, uno schema mentale, che a loro volta i genitori hanno appreso ed ora, inconsciamente, applicano.

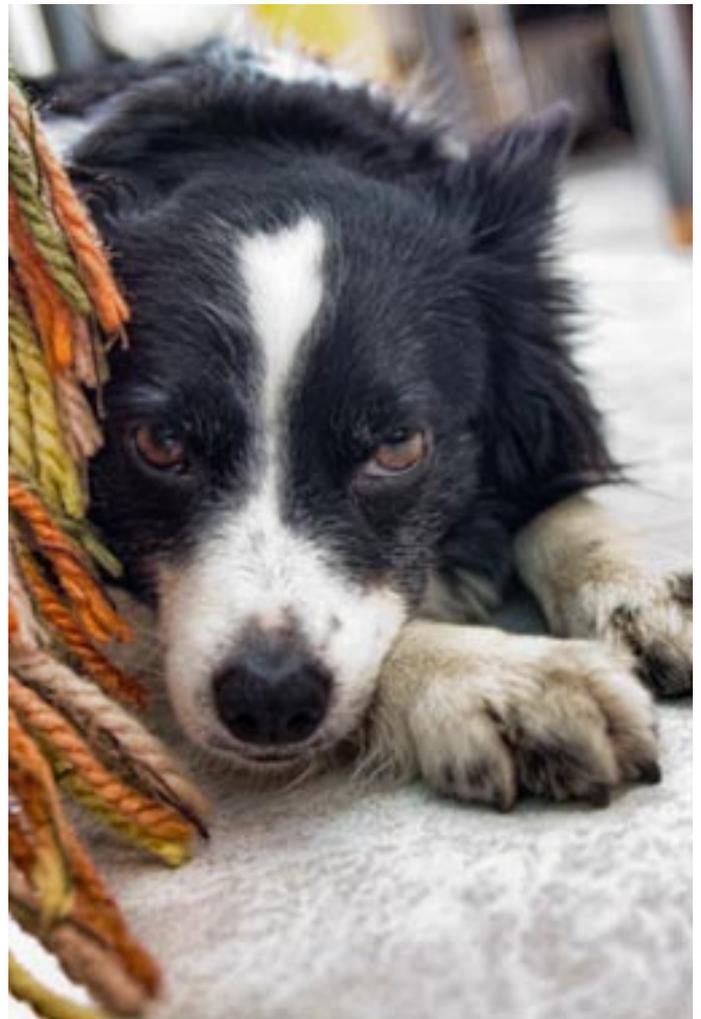


Un bimbo si sente pronto per imparare ad andare in bici senza ausilio delle le rotelline. La madre dirà subito: *“ma va....sei troppo piccolo, non ne sei capace; cadrai, ti farai male, e poi verrai a piangere da me....”* esprimendo in una breve frase tre concetti devastanti: sfiducia, minaccia, ricatto. Il padre: *“...insomma, ci vuole tanto ? ... io alla tua età....”* esprimendo sfiducia, sfida, senso di incapacità ed inferiorità.

Non è certo un caso se sempre un maggiore numero di genitori portano i figli in piscina ad imparare a nuotare pur di non prendersi molto semplicemente la briga di prenderli per mano e nuotare insieme finché non hanno acquisito, assorbito, il senso di fiducia, di sicurezza, la sensazione di esserne capaci, la convinzione di saperlo fare e comunque di provarci, trasmettendo loro non solo la tecnica del nuotare, ma anche il senso della fiducia in se stessi, della capacità di mettersi in gioco. Questo, anche accettando l'idea che la cosa possa non andare bene fin da subito, trasferendo loro la capacità di affrontare la paura, il saper di poter contare su se stessi e comunque di provarci, tutte funzioni psicologiche che sono alla base dell'autostima che sarà il motore principale di tutta la sua vita e guiderà il loro curriculum scolastico, quello lavorativo e, più in genere, tutti i rapporti personali. Una persona dotata di scarsa autostima a causa del continuo, estenuante e frustrante confronto con un *orizzonte di risultati* che i genitori, gli insegnanti, i suo capi spostano ogni giorno più in là, farà di tutto per confermare questa convinzione di inadeguatezza ormai radicata e *“palesamente dimostrata da tutti gli eventi”*

e metterà in atto tutta una serie di auto sabotaggi che non faranno che alimentare in modo tautologico, in un *loop* infinito, il suo senso di non meritare.

Non sempre, infatti, occorre necessariamente distruggere quello che si è costruito e le relazioni personali: tutto può tranquillamente continuare.... *purché io sia infelice*; posso impegnarmi in un progetto senza fine e senza costrutto che prende nome di *“Lottare per essere felice”* o *“Lavorare sui rapporti personali per migliorarli”* e mettermi con furia a leggere libri, a fare seminari, fare psicoterapia, con un unico reale scopo preannunciato ovvero quello di *“essere felice in futuro. Ma non oggi, non qui ed ora, non in questa vita”*.



Sono scettico ma pratico Reiki

di Alessandro Valbusa

Scettico? Sì, grazie!

Questa è una mia idea, discutibile, ma è mia!

Mi definisco il re degli scettici, ma non nego a priori niente di quanto mi si proponga, anzi, l' ascolto fino in fondo, in ogni particolare, faccio ogni tipo di domanda che mi passi per la mente, effettuo ricerche personali raccogliendo tutte le informazioni che posso reperire, sperimento ogni cosa personalmente, e non mi fermo fin che non ho sviscerato ogni concetto, ogni pensiero, ogni sfumatura.

Eliminato ogni dubbio, ogni curiosità, ogni ombra, valuto il tutto solo in base alla mia esperienza personale, ai risultati ottenuti e all'impegno con cui mi sono adoperato; le mie conclusioni non si basano su ciò che ho raggiunto ma su quanto ho imparato, quanto quello che ho assorbito mi è utile per spostare ancora più in là qualche mio limite; mi soffermo a riflettere sulla cosapevolezza pervenuta su aspetti che sono sempre stati lì ma non li avevo mai notati; confronto quanto l'esperienza mi ha aiutato a migliorare, a crescere, a smussare qualche angolo o anche solo a prendere coscienza su cosa posso lavorare per crescere, e tutti i pezzi di carta colorati e firmati che conservo, non li guardo come una conquista o un traguardo, ma come un promemoria per ricordarmi quanto posso fare ogni giorno per migliorare solo con l'impegno, con la volontà e, se non riesco, ...pazienza!

Almeno sono sicuro di aver fatto tutto quello che potevo e nel miglior modo possibile. Se apparentemente non ottengo nulla nell'immediato, non dispero: niente viene per caso e prima o poi raccoglierò i frutti del mio impegno.

Il mio strano scetticismo, mescolato alla curiosità, mi ha sempre portato alla ricerca della comprensione, magari troppo mentale e schematica, ma mi ha sempre spinto a non soffermarmi al credere per (mi si conceda la parola) "dogma". Lo trovo odioso, sminuente dell'umana capacità di comprensione, è come dire a un bambino: "E' così perchè te lo dico io!" Oppure: "E' sempre stato così, ti basti sapere questo!"

A me fa l'effetto contrario, come lo è stato per Pandora: chi non avrebbe aperto il vaso?

Chi avrebbe resistito, con in mano un mondo sconosciuto, alla tentazione di darci una sbirciatina!

A posare lo sguardo su cose che non appartengono alla monotona vita umana!

Augurandomi di non combinare gli stessi guai, a Dio piacendo, spero di continuare ad allargare la mia visione sul meraviglioso creato ed aumentare ogni giorno la mia comprensione del divino disegno.

Un abbraccio da un pellegrino in cammino.

I benefici di Reiki per persone con sindrome d'Alzheimer e per la prevenzione del burn out degli operatori

di Letizia Espanoli

Reiki è una magnifica disciplina che insegna alle persone a lavorare per la costruzione del proprio ben essere fisico e emotivo. E' adatta a tutti coloro che sentono arrivato il momento di ripartire, di rimettersi al centro della propria vita e delle proprie scelte, di iniziare a "spegnere" il flusso continuo delle preoccupazione, di vivere con maggiore armonia e meno "rabbia".

Applicazione di reiki in ambito socio sanitario:

Uno studio condotto da Barbara Brignoli e Rosangela Crespolini del Centro Diurno Integrato Alzheimer Arioli Dolci in collaborazione alla sottoscritta ha dimostrato che l'applicazione di Reiki riduce i disturbi del comportamento nelle persone affette. Le "biofield therapies", così definite dal National Center for Complementary and Alternative Medicine, sono tecniche della medicina complementare, come Reiki e tocco terapeutico, impiegate nelle strutture sanitarie con un sempre crescente numero di pazienti. Tali modalità terapeutiche hanno iniziato ad essere utilizzate negli U.S.A. a livello terapeutico, per lo più in ambito infermieristico, a partire dagli anni '70. Tuttavia gli studi scientifici che valutino l'efficacia di tali interventi sono ancora agli albori. Scopo dello studio pilota è stato la valutazione dell'effetto di sessioni di sedute di Reiki (Komyo), sui disturbi del comportamento presentati da un'anziana affetta da demenza di tipo Alzheimer ed afferente ad un centro diurno Alzheimer.

Materiali e metodi:

GP è una donna di 78 anni, con una diagnosi di Malattia di Alzheimer di grado severo (MMSE=6/30), un moderato livello di autonomia (Barthel Index=70/100), ed un'elevata frequenza di disturbi del comportamento (BPSD), come misurato dal Cohen Mansfield Agitation Inventory (CMAI). La paziente è stata sottoposta ad una sessione individuale di Reiki per tre mesi, tre volte a settimana. I BPSD sono stati misurati quotidianamente tramite la CMAI, a partire da un mese prima dell'intervento, fino a due mesi dopo la conclusione (post-test e follow-up). A partire da tre mesi prima dell'avvio dello studio non sono state introdotte modificazioni nella terapia farmacologica assunta dalla paziente.

Risultati:

I BPSD rilevati, hanno mostrato differenze significative tra i valori rilevati attraverso la CMAI durante il mese di pre-test e il mese del post-test; i risultati, appaiono mantenuti anche nel follow-up effettuato a distanza di due mesi dalla conclusione del trattamento. In particolare i dati evidenziano una significativa diminuzione della frequenza di wandering, aggressività verbale ed irrequietezza.

Questo studio pilota di caso singolo, suggerisce l'efficacia di sessioni di Reiki

(Komyo) nel ridurre i BPSD presentati dalla paziente. Studi futuri prevederanno l'utilizzo di un campione di soggetti più ampio e la presenza di un gruppo di controllo. Il corso, per apprendere questa splendida metodologia dura una giornata e oltre a trasmettere la tecnica aiuta gli operatori socio sanitari a diventare maggiormente consapevoli della propria vita, a vivere con responsabilità e serenità la giornata. I principi del reiki "Solo per oggi non arrabbiarti, non preoccuparti, sii grato, lavora diligente, sii gentile" diventano idee per vivere il lavoro socio sanitario con una nuova energia... Numerose applicazioni hanno dimostrato una riduzione del burn out e dello stress grazie all'autotrattamento quotidiano che le persone imparano a eseguire durante il corso.

letizia.espanoli@alice.it

Bibliografia:

Bowden D, Goddard L, Gruzelier J. A randomised controlled single-blind trial of the efficacy of reiki at benefitting mood and well-being. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2011;2011:381862.

Woods DL, Beck C, Sinha K. The effect of therapeutic touch on behavioral symptoms and cortisol in persons with dementia. *Forsch Komplementmed.* 2009 Jun;16(3):181-9.

Hawranik P, Johnston P, Deatrich J. Therapeutic touch and agitation in individuals with Alzheimer's disease. *West J Nurs Res.* 2008 Jun;30(4):417-34

Nella foto: gli operatori sociali della cooperativa Kaleidoscopio a Gardolo.



I Falsi Guru

di Piergabriele Alcorini

Il primo significato etimologico del termine guru in antico sanscrito era “pesante”, “di notevole peso”, e quindi si attribuì a “colui che è carico di saggezza”, poi col tempo assunse il significato di maestro, nel senso di guida spirituale con questi significati: guru è “colui che disperde le tenebre”, e anche “colui che rimuove l’ignoranza” (poiché il sostantivo risulta composto dai radicali gu, oscurità, e ru, rimozione).

Pertanto, con il suo esempio e con i suoi insegnamenti, egli mostra una superiore “visione” (darshàn) delle cose e quindi illumina il discepolo.

Originariamente il guru era maestro di tradizione, cioè colui che si rende tramite del passaggio dei concetti e precetti religiosi di maggior valore da una generazione all’altra.

Inizialmente questa figura sembra avesse più una funzione di “istruttore” riguardo la corretta esecuzione dei riti.

Successivamente il suo potere s’incrementò e da indicatore della via da percorrere divenne lui stesso modello per il discepolo. Questo avvenne senza una “divinizzazione”, ma facendo proprie quelle caratteristiche che ancora oggi definiscono gli attributi dell’uomo di “conoscenza” che sono:

<balya> o fanciullezza mentale (in senso positivo), purezza, non espansione, noi potremmo dire <mente non satura>; <panditya> o sapienza, si riferisce alla funzione dell’insegnamento in quanto è qualificato ad impartire l’istruzione (upadesha) nella Conoscenza; <mauna> o perfetto silenzio, nella mente, nella parola e nell’azione.

Silenzio che consente l’Unione Suprema. E’ a questo livello che la relazione maestro-discepolo, pur non divenendo simbiotica, è molto intima ed empatica. Il maestro non si basa più solo sulla autorevolezza dottrinale, ma mette in gioco e si mette in gioco nell’esperienza.

Esorta il suo discepolo a sperimentare attraverso di lui una conoscenza personale ed a mettersi alla prova.

La “disgregata” società post-moderna occidentale, in cui i valori trasmessi dalle precedenti generazioni hanno perso di significato, ha sviluppato una notevole fascinazione per la figura del guru indiano, ciò è dovuto anche alla millenaria continuità della cultura del subcontinente indiano che non ha subito la “demistificazione del mondo” come è avvenuto nella cultura capitalistica.

La figura del guru per come è stata assimilata dalla cultura occidentale ha subito una forte distorsione semantica; non è, come accennato poco sopra, quella figura di maestro che dà mentre si dona al discepolo, che si mette in gioco per condurre gli allievi ad una nuova consapevolezza.

Guru oggi è vista come una figura che esercita potere relazionale sugli altri grazie ad una autorevolezza in un determinato campo, che si estende a tutta la persona, che riveste il ruolo.

Si è perso quindi quel senso del donarsi, nel quale ci si dà perchè gli altri abbiano: è stato ridotto all'esercizio di potere sugli altri .

Tutti sentono in certe fasi della vita il bisogno di una direzione, di una guida. Questo bisogno è enfatizzato, quasi esasperato dalla disorientante modernità di oggi; e se questo esasperato bisogno di alcuni di avere una guida lo si combina con la cattiva interpretazione di guru, si rischiano fraintendimenti anche nefasti.

Ci sono persone confuse e suggestionabili che alimentano l'ego di soggetti dal vissuto poco gratificante, che nutrono la propria autostima con l'ammirazione altrui. Si instaurano dinamiche interpersonali poco sane, dove la trasmissione delle conoscenze è distorta.

Ed in realtà è mero veicolo del potere di un individuo su altri, in cui il sedicente "guru" vive un riscatto sociale per un frustrante passato, attraverso il seguito che riscontra nelle persone nei più svariati ambiti professionali e non; ovviamente queste dinamiche hanno nella rete e nei social network una grande cassa di risonanza.

Si arriva addirittura a casi davvero estremi come quelli delle sette e dei suicidi di massa, dove influenzabili e incolpevoli innocenti seguono fino alle più tragiche conseguenze soggetti deliranti che vengono da esperienze di povertà e abusi.

Tra gli esempi più tristemente celebri troviamo Charles Manson, Jim Jones e David Koresh: leader di sette dal passato doloroso.

