

# 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



**GENNAIO 2021**



GENNAIO 2021

Hanno collaborato a questo numero:

**Chiara Grandi**

**Luisa F.**

**Mara Feroldi**

**Filippo Fornari**

**Antonella Martellini**

**Francesca Ronchetti**

**Rita Saccagno**



**Fotografie di  
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

**Esperienze Reiki**

4

**Reiki e Suono**

5

**Ubuntu...**

7

**Kintsugi**

8

**Animali e Reiki**

10

**Poesia Haiku**

17



**Hikari:** luce, raggio, bagliore

Buongiorno a tutti.

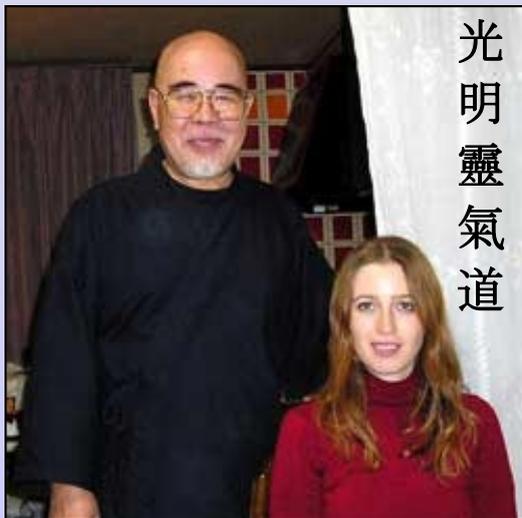
Se siamo abituati a vivere nella paura, la paura diventa la nostra realtà. Non possiamo permettere ad una emozione che indebolisce di diventare la nostra realtà. Non possiamo permetterle di diventare “*normale*”. La paura serve a salvarci la vita quando davanti a noi vi è un pericolo: ci porta ad evitarlo.

Ma ci si può abituare alle emozioni negative? Come ci si abitua alla sofferenza? Quando è ripetitiva, quotidiana, prima o poi “ci si fa il callo”.

Allo stesso modo, se pratichiamo metodi che portano armonia quotidianamente, ci abituiamo a stare bene. In qualunque situazione.

Buona lettura

Chiara Grandi



## Esperienze Reiki

Quando avevo 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 andata a casa felice e contenta, con mille obiettivi nella testa: **"da domani farò l'auto-trattamento quotidiano, e lo farò anche ai miei genitori, e ai nonni, fratelli, cugini, amici..."** e invece ogni volta che stavo per iniziare l'auto-trattamento mi telefonava qualcuno oppure dovevo studiare o mi chiedevano di fare qualche commissione, e rimandavo al giorno successivo.

Dopo un mese, tutti coloro che avevano frequentato il corso di Primo livello Reiki 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 mentre io no? Ho poi letto qualcosa su internet sull'auto-sabotaggio: **"il nostro inconscio non vuole cambiare, nemmeno se si tratta di stare meglio."** Ho elaborato la cosa ed ho scritto sulla porta in caratteri cubitali: **"Devo farmi reiki perché voglio stare BENE!"** ed ho messo la sveglia 45 minuti prima del solito.

La mattina dopo, nel letto, ho usato il cellulare 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 di Reiki successivi, perché per me è una piacevole abitudine: vado a letto un po' prima e mi sveglio rimettendo in forma il mio sistema.

Luisa F.



## Reiki e Suono, la via verso l'Armonia

Buongiorno a tutti!

Mi chiamo Antonella Martellini, sono Naturopata ad indirizzo psicosomatico e ricercatrice nel campo delle discipline olistiche ed energetiche. Ho fondato il **Centro Olistico Spazio Darshanatura di Milano, dove svolgo la mia attività** di insegnante e facilitatrice, accompagnando le persone nel viaggio verso il benessere interiore e la riscoperta dei propri talenti. Tra le discipline che amo maggiormente, e che rappresentano un punto fermo nel mio percorso, il Reiki Ryoho (metodo Reiki), di cui sono Shihan (Insegnante) e il SoundHealing, che pratico e insegno, in particolar modo Campane Tibetane e Diapason Terapeutico.

Da diversi anni abbinò con ottimi risultati, nella disciplina da me chiamata **Reiki Armonico**, la pratica del Reiki al Suono delle Campane Tibetane per il trattamento di stress, disturbi psicosomatici e di quegli squilibri energetici che **portano molte persone a vivere un'esistenza faticosa e al di sotto delle proprie possibilità.**

La materia è fatta di energia. Noi siamo fatti di energia, siamo un campo energetico costituito da onde in continuo movimento riconducibili a frequenze. Ogni nostra cellula, ogni nostro organo, ogni nostro apparato ha una determinata frequenza, che varia in base allo stato di salute. Ed anche i nostri pensieri e le nostre emozioni emettono frequenze. Così, se i nostri pensieri sono sempre di paura, rabbia, risentimento, sfiducia o frustrazione a causa di **convinzioni limitanti ereditate dalla nostra famiglia d'origine o dalla nostra genealogia**, che vengono poi confermate dalle nostre esperienze di vita, vibreremo a quelle frequenze specifiche. Ed attireremo, per la Legge di Risonanza, eventi e persone che ci riporteranno a vivere sempre le stesse situazioni, come se rivedessimo sempre lo stesso film.

**Il Reiki è energia pura, intelligente e divina che porta Equilibrio dove c'è disequilibrio, Pace dove c'è tensione, Benessere dove c'è disagio. E così anche il Suono armonico delle Campane Tibetane porta Armonia dove c'è disarmonia favorendo la connessione tra mente e cuore, tra corpo e spirito.**

**Mi piace pensare all'abbinamento di Reiki e Campane Tibetane come ad una meravigliosa danza in cui i due ballerini, entrambi esperti e straordinariamente capaci anche singolarmente, si uniscono, affiatati, volteggiando e creando figure di un equilibrio e un'armonia perfetta.**

Il trattamento generalmente inizia con il Reiki eseguito sulla testa per portare, anche le persone più inquiete, in uno stato di profondo benessere e rilassamento immediato. Al momento opportuno, diverso da caso a caso in base a quanto mi viene suggerito intuitivamente, passo all'utilizzo del Suono

scegliendo di volta in volta le Campane Tibetane più adatte al riequilibrio psicofisico della persona. Continuo così, come in un ballo armonioso, ad alternare il Reiki al Suono.

In più, considerando che l'energia Reiki può essere trasmessa anche attraverso lo sguardo e il soffio, in realtà questa danza tra Reiki e Suono non si interrompe mai fino al termine del trattamento.

Ma come abbinare Reiki e Campane Tibetane in questo momento difficile, in cui, in seguito alle restrizioni dovute al Covid-19, ci siamo tutti dovuti in qualche modo fermare e le possibilità di contatto si sono diradate?

Il suggerimento che mi sento di dare ai miei allievi di Reiki, come a quelli di **Campane Tibetane**, è di **praticare il più possibile abbinando l'auto trattamento Reiki, la recita dei Cinque Principi del Reiki in giapponese e la meditazione sonora con le Campane Tibetane.**

**Con un po' di esperienza, i Cinque Principi potranno anche essere intonati come mantra mentre si suonano le Campane. Se ne ricaverà una sensazione di grande Benessere, Armonia e Pace interiore. Ciò di cui tutti abbiamo bisogno, ora più che mai. Perché solo se siamo calmi, centrati e godiamo di un buon livello di equilibrio psicofisico, potremo essere d'aiuto a chi ci circonda, a tutti gli altri esseri, all'ambiente e al pianeta intero.**

**Antonella Martellini**

*Naturopata ad indirizzo psicosomatico*

*Shihan Komyo ReikiDo*

*Ricercatrice ed insegnante di discipline energetiche*

**[www.darshanatura.it](http://www.darshanatura.it)**



## UBUNTU : IO SONO PERCHE' NOI SIAMO ...

Così come nell'universo, la medesima forma, nel piccolo come nel grande, un insieme indivisibile.

Quando il coronavirus ha cercato di " *farci fuori* ", ci siamo ritrovati chiusi in casa in una sorta di reclusione forzata ed abbiamo dovuto fare i conti con la nostra ordinaria visione del mondo e in modo quasi definitivo.

In pochi giorni la nostra vita è cambiata e le nostre attività si sono raccolte tra le mura domestiche. Ma noi abbiamo la grande capacità di vivere questi momenti con forza , perseveranza , e perché no , con il sorriso. E con un grande sorriso ci siamo trovati a creare degli incontri settimanali di pratica attraverso una piattaforma digitale, che sono stati qualcosa di veramente prezioso. In questo periodo di " **distanziamento sociale** "praticavamo tutti insieme"; questi incontri sono diventati un'occasione di accoglienza, condivisione e confronto.

Dopo un primo momento di smarrimento abbiamo tutti cercato di riorganizzare le nostre esistenze e abbiamo prontamente reagito creando un gemellaggio inizialmente tra Lombardia e Sardegna ma che poi si è esteso in tutta Italia e in altri paesi europei. Eh si, la pratica del Reiki regala resilienza e capacità di vedere le cose da più prospettive; risveglia a quella vita che hai messo da parte per stare al passo con gli schemi che la società ti impone. Ti ricorda che sei tu a poter cambiare le cose e prendere in mano le redini della tua vita e non solo, riesci ad essere di aiuto anche agli altri.

Ringrazio tutti gli insegnanti che mi hanno aiutata e Carlo per avermi supportata con la mia iniziativa. Tante persone con un unico obiettivo ... quello di stare bene e far star bene gli altri , e conoscersi oltre le limitazioni imposte dalla mente. **L'energia ci pervade e può rendere bello anche il più piccolo aspetto della nostra quotidianità.**

A un certo punto della nostra esistenza sentiamo tutti la necessità di trovare un faro che possa illuminare il nostro cammino. Il faro emana luce perché è **alimentato dall'amore**. Lavorando insieme a persone che sono alimentate da questo sentimento non si può fallire nel percorso.

Mara Feroldi



## La preziosa arte del *Kintsugi*

di Filippo Fornari

Racconta la leggenda che allo *Shogun* Ashikaga\_Yoshimasa cadde di mano, e si ruppe, una tazza da the a cui era profondamente affezionato e chiese quindi a degli artigiani di ripararla in modo che fosse ancora utilizzabile e nel contempo preservasse la sua forma e la caratteristica di essere un oggetto adatto ad una **persona del suo alto rango**. Gli artigiani utilizzarono **lacca naturale e polvere d'oro** per fare la riparazione che riuscì perfettamente non solo dal punto di vista visivo, ma anche quello funzionale.

La parola "*kintsugi*" si scrive 金継ぎ (kanji che significano rispettivamente "oro" (金) e "aggiustare" 継ぎ) e letteralmente significa "**aggiustare con l'oro**" o anche "**toppa dorata**"; **quest'arte è molto antica, si pensi che le prime tecniche di riparazione del vasellame giapponese risalgono infatti al periodo *Jomon*, un'era di che va dal 10.000 a.C. fino al 400 a.C.** Risalgono a questo periodo i reperti del più antico vasellame del mondo, custoditi oggi nei musei giapponesi.

**Nel XV secolo il Kintsugi divenne una vera e propria forma d'arte, al tal punto che numerosi sono i vasi e le porcellane volontariamente rotti per fare in modo che venissero riparati, facendoli diventare, in questo modo, da porcellane di uso quotidiano a vere e proprie opere d'arte e, come tali, firmate dai rispettivi autori, esattamente come oggi chi ripara un violino pregiato, aggiunge la sua etichetta (c.d. *cartiglio*) e la data della riparazione a quella apposta dal realizzatore dello strumento.**

Non ci vuole molto a comprendere, infatti, che un oggetto in porcellana o altro materiale per quanto raro, è pur sempre prodotto in serie, sia pure una piccola e preziosa serie, ma lo stesso oggetto, una volta riparato, diventa un oggetto **unico ed irripetibile, esattamente come unica ed irripetibile è stata la sua rottura, la sua ferita.**

Proprio per questo motivo, il vero fascino e la preziosità di questa tecnica va ben al di là della semplice **riparazione** ed il valore del bene riparato va pure esso al di là del materiale utilizzato, per quanto prezioso possa essere. E questa cosa possiamo facilmente comprenderla anche noi: bene o male almeno una volta nella vita ci siamo trovati nella situazione di vestire i panni del *Kintsukuroi*, del **riparatore**: tutti noi abbiamo, prima o poi, sistemato rapporti o situazioni che si erano **guastati** e oggi possiamo ben comprendere che questa situazione **recuperata, ricucita**, vale anche di più della sua forma originale, proprio perché reca con sé il valore **unico ed irripetibile, l'energia della riparazione, volendo usare un'immagine più vicina a noi.**

Riparare (una tazza, uno strumento musicale rimasto senza **voce**, un rapporto personale...) è una forma che va a **muovere** molte cose a livello psicologico, poiché **consente di trasferire un possibile evento negativo della nostra vita sull'oggetto (situazione) rotto: una volta posto rimedio, una volta aggiustato, sarà come se fossimo riusciti a sistemare, porre rimedio, a ciò che di negativo c'era in questo**

oggetto o situazione, siamo stati capaci di porre un rimedio efficace e far rinascere ciò che era destinato all'abbandono. E questo comporta in sé anche il segno che questa rottura ha portato, segno che non viene negato, ma al contrario, nell'arte del Kintsugi, viene nobilitato, evidenziato, sottolineato, esattamente come il guerriero fa mostra con orgoglio delle proprie cicatrici: più profonde sono, più aspra è stata la lotta, più grande la vittoria... Magari una vittoria contro se stessi e la propria voglia di vendetta che ostava alla riparazione, quindi una vittoria ancora più grande perché ottenuta sul nostro stesso ego.

Il Kintsugi esplica la sua massima espressione quindi proprio nel non voler nascondere le riparazioni, le ferite e le cicatrici ma prenderne coscienza, familiarizzare con esse a dimostrazione che abbiamo "riparato" qualcosa nel modo giusto, ovvero superando il trauma che è derivato da una rottura e celebrando lo sforzo necessario a porvi rimedio. Una riparazione *d'oro puro* ad un torto subito, degna dello *shogun* che è in ognuno di noi.

Questa è l'arte dell'*accettare il danno* - l'errore - come parte stessa del percorso: nulla farà tornare la tazza come prima, ma possiamo renderla *ancor migliore di prima, ovvero arricchirla della nostra esperienza e consapevolezza* e del valore che ha per noi.

In giapponese esiste un termine che definisce a questo concetto: *shouganai* che in italiano trova una corrispondenza abbastanza vicina nel termine *resilienza* ovvero la capacità di adattarsi alla *perenne impermanenza* degli eventi, del loro continuo mutare, quindi della nostra capacità di adattarci in modo dinamico ad ogni nuova situazione, accettando anche l'errore, il danno, come una delle tante vie possibili.

---

Alcune info sulla tecnica dello Kintsugi:

I tre tipi di tecnica fondamentali (fonte: <https://www.meditazionezen.it/kintsugi/>):

- *Hibi* (ひび) ovvero "crepa", tecnica con la quale si riparano le crepe.
- *Kake no Kintsugi Rei* (欠けの金継ぎ例) ovvero "esempio di riparazione dorata (del pezzo) mancante", in cui si sostituisce il pezzo mancante con una colata di lacca e oro.
- *Yobitsugi* (呼び継ぎ) ovvero "invito ad aggiustare / unirsi", nella quale si utilizza un pezzo proveniente da un'altra porcellana in assenza del pezzo originale.

*Qui di fianco esempio di Yobitsugi con la sostituzione di un inserto mancante e riempimenti in oro fuso e lacca.*



## **Un nuovo percorso di benessere per i nostri amici a animali** **Il Reiki con la Dott.ssa Francesca Ronchetti, pedagogista clinico, Master Reiki USUI e Animal Master Reiki**

*Semplicemente rilassandoti, stando in silenzio, respirando e avendo una sincera intenzione di aiutare un altro essere, crei uno spazio sacro.*

*In questo spazio tutto è possibile*

Kathleen Prasad

Sulle verdi colline piacentine, per la precisione a Vernasca, vi è una associazione *"La Collina dei Ciuchini"* che si occupa di sostenere e sviluppare il benessere delle persone mediante la relazione con gli animali e degli animali mediante la relazione con le persone. La fondatrice della

Aassociazione, dott.ssa Francesca Ronchetti, si prende cura degli animali con cui collabora mediante **l'esperienza del Reiki.**

Essa è convinta che il benessere degli animali passa attraverso varie nostre azioni e molti nostri accorgimenti, uno di questi è appunto il Reiki. Tradizionalmente, la pratica del Reiki ed il suo insegnamento si sono concentrati sulla guarigione degli esseri umani. Tuttavia, ci sono molte ragioni per cui Francesca



Ronchetti ha scelto di concentrare la pratica del Reiki sul regno animale.

Lei crede che gli animali siano esseri senzienti e spirituali che donano generosamente se stessi al pianeta e meritano pertanto i benefici del Reiki. Vivere con le persone, nelle loro case, richiede un grande contributo da parte degli animali. Sono spesso privati del loro habitat naturale, della libertà e della capacità di manifestare la loro vera natura eppure continuano a mostrarci devozione, lealtà ed una straordinaria capacità di perdono. Spesso vengono fraintesi, non capiti e gli enormi **doni che offrono all'umanità non vengono riconosciuti e apprezzati**. Alcuni di loro lavorano con le persone, pensate soltanto ai cani da assistenza, ai cavalli nei maneggi, agli animali che lavorano nella *Pet Therapy*, oggi definita *Interventi Assistiti con gli Animali*. Sono anime che **permettono all'uomo di essere sostenuto, aiutato, affiancato**.

Reiki è un sistema energetico di risanamento e riequilibrio naturale in grado di generare armonia fisica, mentale ed emozionale. Esperienza meravigliosa per gli esseri umani in momenti di grande stress e disagio sociale, il reiki si sta rivelando un toccasana anche per gli animali domestici, spesso vittime degli stessi problemi dei loro proprietari.

**Il Reiki è il "metodo di guarigione naturale di Mikao Usui"**, originato in Giappone e introdotto in occidente dalla signora Hawayo Takata. Si tratta di una disciplina che si occupa del riequilibrio energetico e della "guarigione", rappresenta inoltre un importante percorso di crescita personale e di evoluzione spirituale.

**Il Reiki è l'energia vitale presente in tutto l'Universo. Attraverso le mani questa energia può essere utilizzata per guarire, rigenerare e ar-**

monizzare energeticamente tutti gli esseri viventi. Con il Reiki, **l'energia del corpo viene potenziata, rafforzando così il sistema immunitario**, che promuove la cura dalle malattie e le previene.

Promuove il recupero da lesioni acute e croniche, favorisce il **sollievo dal dolore e stimola nell'animale un maggiore benessere. Aiuta a rimuovere le tossine dal corpo e a rilasciare gli effetti nocivi dei farmaci convenzionali (antibiotici, chemioterapia, anestesia ecc.)** Incoraggia una maggiore vitalità. Inoltre aiuta gli animali traumatizzati e/o emotivamente scompensati. Del resto il Reiki non si prenda cura soltanto delle malattie o delle lesioni fisiche negli animali, ma anche delle loro difficoltà a livello emotivo e spirituale. Esso è un potente strumento per la guarigione emotiva a seguito di traumi, violenze, abbandoni, paura e **problemi di fiducia nell'uomo e di autostima in se stessi, raggiungendo in profondità anche gli spiriti più sofferenti.** Negli animali molto tesi o



nervosi, il Reiki induce un profondo rilassamento e riduzione dello stress e, nel tempo, può ridurre la tendenza al nervosismo. Il Reiki può accelerare la guarigione dopo un intervento chirurgico, facilitarne la ripresa. Inoltre completa le terapie convenzionali e alternative e può migliorare le loro azioni e ridurre i loro effetti collaterali. Infine per un animale morente è utile poiché può fornire un supporto compassionevole e può rendere il passaggio più dolce, più delicato. Il Reiki può aiutare gli animali in tantissimi modi. Creando uno spazio di condivisione di amore ed energia, approfondisce il legame di fiducia.

Il Reiki non si sostituisce alle cure veterinarie, ma è complementare. Tutti gli animali sono sensibili a questo flusso di energia e riconoscono il nostro intento di condividere questo spazio. Essi individuano la **possibilità di ricevere la guarigione di cui hanno bisogno. L'energia fluirà nei corpi sottili agendo nel migliore modo possibile. La capacità di guarire con l'energia Reiki può essere facilmente acquisita da chiunque** sia interessato a curare gli animali e ad approfondire il suo rapporto con essi.

Per chi ha un animale, per chi ha deciso di affiancare il proprio cammino a quello di un animale, il trattamento Reiki è un regalo meraviglioso da offrire loro. Diamo loro questa possibilità di amore e luce. Ne hanno il diritto.

**Francesca Ronchetti, è presidente dell'associazione *La Collina dei Ciuchini*** (Vernasca PC) dove svolge Interventi Assistiti con gli Animali, trattamenti Reiki, meditazione con gli animali e corsi di formazione inerenti le tematiche qui delineate.

Sito Web: [www.lacollinadeiciuchini.it](http://www.lacollinadeiciuchini.it)

## Nel silenzio sta solo ciò che conta davvero

*Haiku di Rita Saccagno*



**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.