

# 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

**Primavera 2026**



Hanno collaborato a questo numero:

**Chiara Grandi**

**Stefano Belli**

**Olaf Böhm**

**Giuseppina Sabina Buono**

**Filippo Fornari**

**Janez Gozzini**

**Derna Graffiedi**

**Federico Zucchi**

**Fotografie originali 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)

Sommario 2

2

Editoriale 3

3

Il Reiju 4

4

Esperienze 6

6

Guaritori naturali 10

10

Esperienze 12

12

Esperienze 13

13

Esperienze 14

14

Esperienze 17

17

*Le indicazioni e le esperienze riportate in questo periodico non costituiscono, né sostituiscono, alcuna terapia medica. In presenza di disturbi di qualsiasi natura si raccomanda di rivolgersi al proprio medico curante. La Redazione di Komyo ReikiDo Magazine declina ogni responsabilità diretta o indiretta sulla interpretazione e sull'uso improprio dei contenuti e delle esperienze personali riportate nei testi dagli autori. Chi invia un articolo se ne dichiara espressamente autore nonché titolare dei diritti di pubblicazione.*

Luglio 2020

Buongiorno a tutti i lettori del Komyo ReikiDo Magazine.

In questo numero troverete una raccolta di articoli particolarmente interessanti dedicati a diversi metodi di guarigione e a testimonianze di vita vissuta che possono offrire spunti di riflessione, incoraggiamento e, in alcuni casi, anche un concreto sostegno a chi sta attraversando un momento di difficoltà. Si tratta di esperienze e percorsi differenti tra loro, ma accomunati dal desiderio di condividere la speranza.

Naturalmente nessuno può garantire che gli stessi risultati possano ripetersi identicamente per tutti: ogni persona ha una storia propria e tempi di reazione diversi. Per questo motivo sarebbe scorretto promettere guarigioni miracolose o presentare questi racconti come soluzioni certe ed universalmente valide. Tuttavia, il fatto stesso che determinati miglioramenti siano avvenuti per qualcuno, rappresenta di per sé un segnale importante: significa che certe possibilità esistono, che non tutto è già scritto.

Troverete, inoltre, articoli che descrivono metodi di riequilibrio diversi dal Reiki, dei quali chi scrive ha fatto esperienza personalmente.

Auguro a tutti buona lettura

*Chiara Grandi*



## Reiju

di Filippo Fornari

Quando la Regione Lombardia pubblicò a suo tempo la legge regionale sulle discipline olistiche (legge che fu poi cassata dalla Corte Costituzionale per un vincolo di legittimità), a corredo della pubblicazione del testo di legge vi era un ponderoso volume di quasi novecento pagine in cui le varie discipline venivano esaminate una ad una, e di ciascuna venivano riportati la descrizione dell'ambiente culturale in cui la disciplina si era formata, il suo percorso storico, la diffusione a livello mondiale e locale e la attendibilità sul piano fisico, spirituale e terapeutico.

Di tutte le discipline citate in questo corposo studio vennero riportati il contesto storico e le radici in cui affondavano nella secolare tradizione dell'estremo oriente. Solo su Reiki venivano sollevate alcune perplessità, ma non sulle sue origini o sulla sua validità terapeutica, ma, senza nulla disconoscere sulla bontà degli esiti, veniva messo in dubbio solamente il fatto che una persona potesse apprenderne l'uso in un periodo brevissimo, ovvero in un solo fine settimana, a differenza di tutte le altre discipline che richiedevano molti anni di pratica e di addestramento per essere compiutamente acquisite; e solo su questo unico aspetto il curatore del volume sollevava qualche perplessità.

Resta comunque vero che nel reiki occidentale il Reiju era sempre e comunque uno solo per ciascun livello e, da sempre, rappresenta l'unico momento in cui avviene il passaggio da insegnante ad allievo della capacità di canalizzare l'energia, a differenza della pratica giapponese che invita a ripetere il Reiju ad ogni occasione possibile.

In realtà le moderne neuroscienze hanno approfondito questi aspetti ed hanno fornito anche una risposta scientifica a quel momento al quale noi praticanti Reiki diamo il nome di Reiju (靈授)

Il termine deriva dai kanji 靈 (*Rei* - spirito/universo) e 授 (*Ju* - ricevere/conferire), indicando il passaggio dell'energia dal maestro all'allievo. Come ci ha insegnato il m.o Inamoto, nelle scuole tradizionali giapponesi il Reiju viene ricevuto più e più volte al fine di aumentare la *consapevolezza energetica*, a differenza delle moderne attivazioni occidentali che, per tradizione, avvengono una sola volta per livello.

In neuroscienze esiste un fenomeno preciso chiamato "*risonanza limbica*" e ricorda, per certi versi, il comportamento del diapason che, quando viene fatto risuonare, a sua volta mette in vibrazione sulla medesima frequenza lo strumento musicale che si trova in prossimità o a contatto. E' una "*risonanza per simpatia*", dal greco *sum – pathos*, ovvero "provare insieme un sentimento", risuonare, appunto.

Ciò implica che quando il sistema nervoso di una persona entra in relazione con quello dell'altro, si regola di conseguenza, si sintonizza, si accorda. Non è un qualcosa di astratto: è fisiologia. Il cervello emotivo legge di continuo segnali e risponde al loro stimolo andando ad agire in sinergia, all'unisono. Come se fossero due strumenti che, pur dotati di una autonomia propria nell'emettere suono, quando si *sintonizzano* danno vita ad un accordo, ovvero costruiscono un sistema nervoso condiviso.

In fisica esiste un fenomeno chiamato *entanglement quantistico*: due particelle entrano in correlazione e da quel momento smettono di comportarsi come entità separate, divengono *uno*. Se una cambia stato, l'altra risponde contestualmente in modo coerente e simmetrico, sincronizzato. E questo anche quando le due particelle non sono necessariamente in stretto contatto tra di loro. Non c'è un segnale che viaggia tra le due entità, non c'è un tempo di attesa, non c'è una comunicazione, ma è correlazione, come se diventassero un *uno indiviso*.

Quando la memoria emotiva incontra uno stimolo relazionale entra in sinergia con esso ed ogni dualità si azzera.

Quando il nostro sistema limbico sente che un qualcosa cosa si attiva dentro di sé, la relazione smette di rappresentare un qualcosa che arriva da fuori (dualità) ma diventa una capacità propria, qualcosa che puoi a tua volta usare in quanto è *in te*. Per questo motivo quando insegna che "reiki è *già* dentro di te", si intende rappresentare che lo è in potenza, ovvero è una caratteristica proprio del nostro sistema limbico di ciascuno, è un "accordo che sappiamo suonare" ma non lo facciamo suonare finché non ne avremo provato prima l'esperienza.

Un po' come il nuoto: tutti gli esseri viventi, uomo compreso, in natura sanno nuotare, ma solo chi ne ha la consapevolezza lo fa: due persone in mare, a parità di situazione fisica, si comporteranno, in realtà, diversamente a seconda della loro stessa consapevolezza e solo chi ha appreso la "consapevolezza che il suo corpo è in grado galleggiare senza alcuno sforzo" lo farà.

Lo scopo principale del Reiju è proprio quello di far conoscere e *riconoscere* alla persona la sua capacità di vibrare ad una frequenza più alta; perché fino a quel momento non è che non lo sappia fare, *ma non ha mai provato a farlo*. Ma nel caso dei Reiju è più che una semplice risposta ad uno stimolo che proviene dall'esterno, rappresenta la capacità di percepire empaticamente l'altro, confondendo la propria frequenza vibrazionale con quella dell'altro e fondendosi in un'unica entità energetica che è più di una semplice connessione. Per questo motivo tanto chi lo riceve, quanto chi dà il Reiju ha una sensazione di connessione molto forte e profonda ed si prova immancabilmente un grande senso di pace e di serenità. A quanto ci ha riferito il rev.Inamoto Anche oggi, nella Gakkai giapponese la ripetizione del reiju è

considerata una pratica essenziale per progredire nel metodo. E anche l'accesso ai livelli successivi non è determinato da un unico momento di attivazione come avviene nel Reiki occidentale, ma da una partecipazione costante a incontri formativi dove si riceve più e più volte questa trasmissione, sottolineando così l'importanza della pratica regolare e della trasformazione progressiva dell'individuo nella sua crescita personale.



*La cerimonia buddista del Kanjo ha molto in comune con il Reiju praticato nel Reiki*

## L'esperienza di Olaf in Germania

di Olaf Böhm

Mi chiamo Olaf Böhm e vengo dalla Germania. Sono grato di poter scrivere un articolo sul quello che è stato il percorso personale e sulle mie ricerche nel campo del Reiki.

Alcuni di voi forse mi conoscono già grazie alla mia prima presentazione ufficiale del Centenario dell'Usui Reiki Ryoho a Osaka nel 2023, e recentemente ho pubblicato un libro che descrive in dettaglio le mie ricerche, esperienze e avventure nella storia del Reiki.

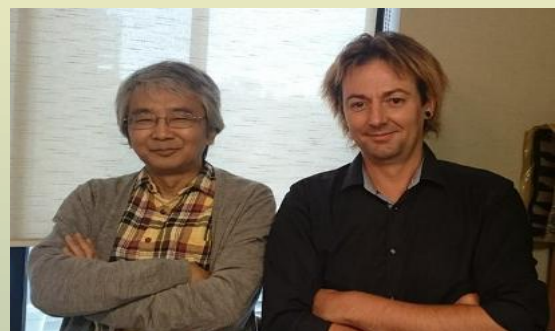
Ho incontrato il Reiki per la prima volta in India nel 2003, mentre viaggiavo attraverso l'Himalaya in pellegrinaggio alla sorgente del Gange. Per un colpo di fortuna, nel 2006 Martin Stock mi ha fatto conoscere il Gendai Reiki ho, sempre in India. Nel 2008 ho avuto la fortuna di diventare maestro di Gendai Reiki ho sotto la guida di Hiroshi Doi Sensei a Madrid e ho avuto l'opportunità di studiare Komyo ReikiDo (precedentemente noto come Komyo Reiki Kai) con Hyakuten Inamoto Sensei.

Praticare il Reiki con la mia famiglia e i miei amici mi ha dato grande gioia. Tuttavia, ho sempre sentito il bisogno di saperne di più sulle origini di questa pratica spirituale e sul suo fondatore, Mikao Usui Sensei, poiché c'erano poche informazioni disponibili su di lui. Questa curiosità mi ha portato a viaggiare regolarmente in Giappone dal 2009. Sono grato di aver incontrato più volte i miei insegnanti e di aver stretto ottimi rapporti con loro e con tutti gli altri amici cordiali che ho conosciuto durante il mio viaggio.

Nella primavera del 2017, grazie al Prof. Shin'ichi Yoshinaga Sensei (Università Ryukoku, Kyoto, 1957 – 2022), ho avuto il privilegio di incontrare i discendenti di Tanaka Morihei, il fondatore del Taireido. La famiglia Tanaka è stata molto gentile e ha condiviso con me alcune splendide intuizioni tratte dai documenti del Taireido. Sebbene la pratica stessa non venga più insegnata – non ci sono insegnanti attivi – la storia del Taireido è ben documentata. Questo è stato il mio primo incontro con documenti storici relativi a una pratica spirituale. Nell'autunno del 2017 sono tornato nuovamente in Giappone. Durante le mie ricerche ho scoperto un libraio che aveva acqui-



Partecipanti al Centenario Usui Reiki Ryōhō in Osaka 2023



Yoshinaga Sensei e Olaf Böhm 2017

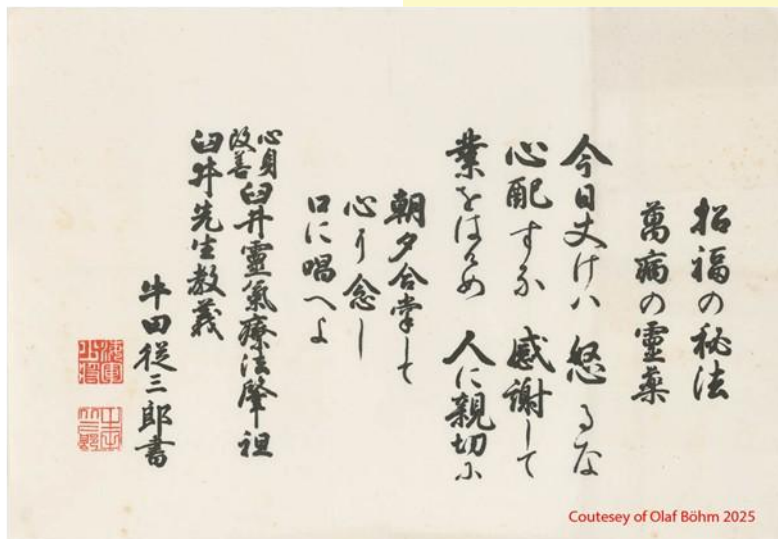
stato alcuni vecchi documenti relativi all'Usui Reiki Ryōhō. Ho contattato il proprietario del negozio, il signor Takayama, che mi ha gentilmente invitato a incontrarlo. La mia amica Izumi Ueno mi ha accompagnato in questa gita di un giorno e mi ha aiutato con la traduzione.



Izumi Ueno, Olaf Böhm e Mr. Takayama 2017

Il signor Takayama ci ha accolti calorosamente e mi ha mostrato i documenti che aveva trovato. Vedere questa raccolta di documenti per la prima volta è stato molto emozionante. Questi oggetti sono testimonianze storiche della coppia Kato, che praticava il Reiki tra il 1928 e i primi anni '30. Frequentavano regolarmente gli incontri di Reiki presso la filiale di Okayama dell'Usui Reiki Ryōhō Gakai. Con mia grande sorpresa, la collezione era

completa e conteneva tutto ciò che un membro dell'organizzazione avrebbe ricevuto durante la sua formazione, come la stampa *gokai* con la caratteristica calligrafia di Usui Sensei, i certificati da *shoden* a *okuden*, le linee guida per i membri, un elenco dei membri e una calligrafia *gokai* scritta a mano dal secondo presidente, Ushida Juzaburō. Questo momento è stato una delle esperienze Reiki più significative della mia vita. Ero sopraffatto dalla gioia.



Couttesy of Olaf Böhm 2025

Calligrafia di Ushida Sensei 1930

Nel corso degli anni ho avuto il privilegio di incontrare amici meravigliosi. In particolare, ricercatori come Justin Stein, Paul Guillory e Yoshinaga Sensei e, naturalmente, i miei insegnanti Hiroshi Doi Sensei e Hyakuten Inamoto Sensei che mi hanno aiutato molto a comprendere il contesto storico del Giappone e la storia del Reiki. Mentre Justin affronta il Reiki da un punto di vista accademico, io sono sempre stato più un viaggiatore e un avventuriero, seguendo la guida dell'universo.

Una ricerca come questa non può essere condotta da soli, né può basarsi su un unico

punto di vista o sostenere una sola scuola di Reiki. Poiché il Reiki si è evoluto in molti modi diversi, le informazioni che condivido sono pensate per essere utili a tutti i praticanti di Reiki.

Dopo otto anni di lavoro, il mio libro è stato finalmente pubblicato. Sono profondamente grato di poter condividere le mie scoperte, comprese alcune immagini rare, con la comunità globale del Reiki per la prima volta. Alcuni dei miei amici in Giappone che mi hanno aiutato lungo il percorso preferiscono non essere menzionati nel libro, e io rispetto pienamente la loro volontà. Desidero comunque onorarli nel miglior modo possibile.



*Bruce Taylor, Hyakuten Inamoto Sensei, Olaf Böhm e Justin Stein in Osaka 2023*



*Cartoline del memoriale di Usui Sensei 1928*

team e promette di essere un'altra incredibile storia da raccontare.

Cari lettori, la comunità globale del Reiki prospera in armonia e unità, una nobile armonia. Reiki unisce le persone: Condividiamo insieme il Reiki. Il potere è nelle nostre mani.

Con un caloroso Gassho dalla Germania,

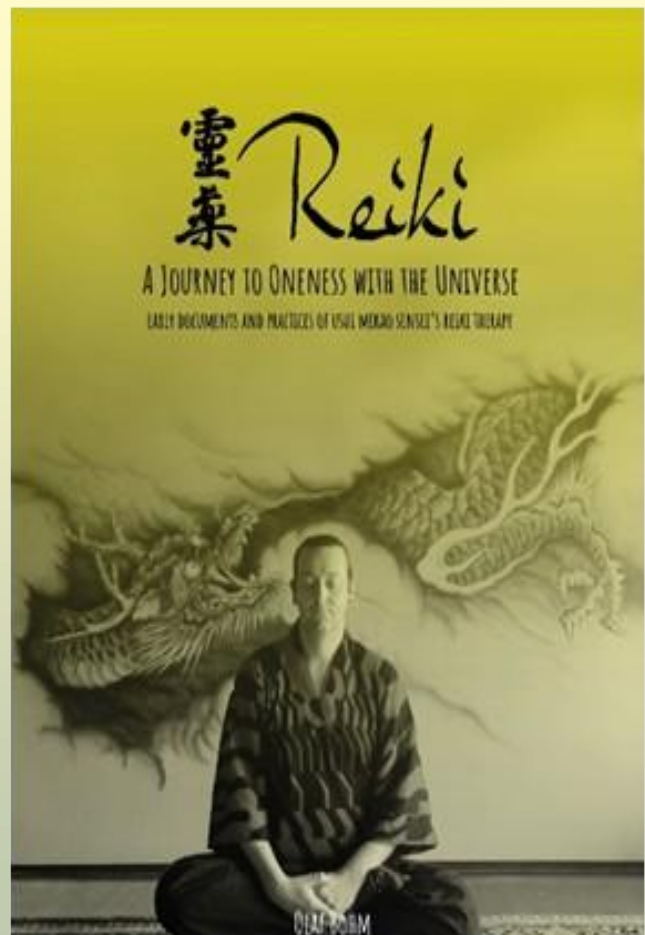
Olaf Böhm

Le scoperte sono proseguite passo dopo passo e le informazioni per il libro sono aumentate nel corso degli anni. Lo scorso novembre ho ricevuto una serie di cartoline raffiguranti la lapide commemorativa di Usui Sensei, stampate nel 1928, che ho avuto la fortuna di poter inserire nel libro. Il viaggio alla scoperta è lungi dall'essere finito e non vedo l'ora di scoprire ancora di più in futuro. Sono profondamente grato di poter percorrere questo cammino con tanti compagni meravigliosi come i miei insegnanti, Justin Stein e molte altre anime enerose incontrate lungo il percorso.

Un'altra scoperta straordinaria è avvenuta solo un mese dopo la pubblicazione del mio libro: è stato, infatti, ritrovato il *curriculum vitae* scritto a mano dal Maestro Usui. Tuttavia, questa particolare scoperta è oggetto di ricerca da parte del signor Wang e del suo

Riferimenti e links delle pubblicazioni di Olaf Böhm:

- Website: Komodo.com
- YouTube channel: [www.youtube.com/@Olaf\\_komyodo](https://www.youtube.com/@Olaf_komyodo)
- Il mio libro “Reiki – a journey to oneness with the universe; early documents and practices of Usui Mikao Senseis Reiki therapy” in Europe: [https://buchshop.bod.de/catalogsearch/result/index/?q=Olaf%20B%C3%B6hm&bod\\_pers\\_id=14066536](https://buchshop.bod.de/catalogsearch/result/index/?q=Olaf%20B%C3%B6hm&bod_pers_id=14066536)
- Presto ripubblicherò il mio libro con Amazon, e mi spiace ma il prezzo sarà uguale ovunque.
- Il video del centenario dell’ Usui Reiki Ryoho 2023 in Osaka è disponibile al link: <https://www.gendaireikihomadrid.com/videos-centenario-english/>



## I Guaritori di Campagna tra tradizione popolare e "segnature"

di Janez Gozzini

In un'epoca dominata dalla medicina scientifica e dalla tecnologia, sopravvive, spesso nascosto nelle pieghe della nostra ruralità, un mondo antico fatto di erbe, preghiere, rituali e "segni". Sono i guaritori di campagna, figure carismatiche che per secoli hanno rappresentato l'unico presidio sanitario per le comunità rurali, e che ancora oggi esercitano un fascino profondo, sospeso tra fede e medicina popolare. In questo racconto vorrei restituire lo sguardo di un bambino che con tanta naturalezza osservava persone che si presentavano alla porta con un malanno e come d'incanto dopo pochi giorni ne uscivano guariti. Crescendo vedevo mia nonna Maria e dopo mio Papà Tiziano adoperarsi ovunque venissero chiamati per poter alleviare le sofferenze altrui. Mettere in dubbio la validità del trattamento, la veridicità della tradizione con segni e formule non ha mai scalfito la mia mente se non per un sanissimo "chissà se potrò anch'io..." E credo fermamente che proprio di questo si tratti... Un *credo* vero ed una benevola fede nel poter condividere un dono senza aspettarsi niente in cambio. Lo sguardo di quel bambino cresciuto ha iniziato a porsi delle domande che via via facevo a mio papà ed ecco uno stralcio delle sue risposte.

### **Papà, come ha fatto la Nonna ad inventarsi il segno?**

La nonna non l'ha inventato, le è stato passato, come lei lo ha passato a me durante la notte di Natale come da tradizione ed insegnamento. E lo passiamo sempre in famiglia (...e qui iniziavano a brillare gli occhi).

### **E quali sono le cose che curi?**

Beh, principalmente il Fuoco di Sant'Antonio, Congiuntivite virale, Erisipela, tutti i vermi ovvero Ossiuri, Ascaridi e Tenia. In più esistono anche segni per la vita di campagna quotidiana come quello per allontanare le Cavolaie e le Processionarie per proteggere le piante da orto e da frutta.

### **E come fa a funzionare? Come hanno fatto a capire che funzionava?**

Mah non lo so. So solo che funziona e le persone guariscono. Noi dobbiamo rispettare la tradizione per come ci è stata tramandata, andando a richiamare coi gesti e con le formule quell'energia ancestrale che opera attraverso noi.

### **Ma sei l'unico?**

Ma no, noi che veniamo chiamati Guaritori di Campagna, siamo in tanti e ne ho conosciuti tanti. Ognuno con la propria tradizione ed ognuno la fa funzionare rispettandola e portandola avanti con fede ed altruismo.

### **A volte vedo tante persone che tutti i giorni ti chiamano ed occupano il tuo tempo libero, sicuramente ti farai pagare, rende tanto?**

Vedi, un dono è da condividere, e noi siamo chiamati a donare benessere alle persone che lo chiedono. Quando ci chiamano noi andiamo; non importa quello che ritorna, tanto, poco o niente, ognuno si sdebita come può e come si sente. E' un fatto talmente personale e intimo che ogni persona può fare quello che vuole e l'importante è che la gratitudine che sentono dopo la guarigione la possano usare per far del bene a qualcun altro che incroci il loro cammino.

**...Caspita che bello....Lo voglio fare anch'io...**

Vedremo... E così è avvenuto che una notte di Natale, ormai adulto, ho ricevuto il passaggio della tradizione, ed oggi quando me lo chiedono anche io posso aiutare ed è una gioia ogni singola volta. Per quanto mi riguarda nel corso degli anni ho seguito la mia passione e vocazione nel capire come l'energia potesse funzionare attraverso noi. Ho letto e sto leggendo tanto, per me è materia di studio, e lungo il percorso mi sono avvicinato al REIKI ed alla Chelazione conseguendone i maestri. Ma questo studio e tutte le scoperte che via via facevo hanno alimentato la mia voglia di conoscenza e sperimentazione. Devo ringraziare la Komyo ReikiDO Italia nella persona di Chiara che mi ha permesso di fare, sperimentare, essere d'aiuto alle persone e così, attraverso loro, poter crescere e continuare a crescere. Ho notato diverse assonanze dai trattamenti che eseguiamo con il REIKI e la Chelazione e le procedure che utilizziamo come guaritori. L'energia che utilizziamo, il tocco, il suono, il lasciarsi andare oppure la concentrazione nel direzionare l'energia. Ma quello che scalda il cuore, in base alla mia esperienza in quanto essere umani, è l'ascolto, la parola che accompagna e consola ed incoraggia ad andare avanti ed oltre. Oggi, i guaritori di campagna rappresentano un ponte col passato, una memoria viva della saggezza contadina che ha cercato di rispondere alla sofferenza con gli strumenti che la natura e la fede mettevano a disposizione. Si scoprirà un giorno come funziona? Non saprei proprio... ma ad oggi ringrazio il Cielo di essere venuto in contatto con tutto questo...

Grazie Nonna, Grazie Papà.

### *Nota della Redazione a compendio dell'articolo di Janez Gozzini*

A Verolanuova, in provincia di Brescia, era molto nota una donna soprannominata La Settimana, una signora molto anziana evidentemente nata anzi tempo - un fenomeno oggi considerato normale ma che nel secolo scorso era aveva un ché di soprannaturale...- che era in grado di guarire le persona dal mal di testa. La Settimana non prendeva personalmente mai il denaro che le venivano offerto: posava sul tavolo una cassetta di legno e le offerte finivano là dentro senza che lei le toccasse; poi la cassetta veniva riversata nella cassetta per gli oboli all'altare della madonna nel duomo di Verolanuova.

Si racconta che per togliere il mal di testa dalle persone, la Settimana tracciava dei simboli magici, a quanto pare per lo più il segno della croce, con la cenere ottenuta dal legno dell'ulivo benedetto nella Domenica delle Palme che lei raccoglieva appunto per i suoi riti benefici.

Quella di raccogliere il legno dell'ulivo benedetto e farne cenere *santa* era una tradizione largamente diffusa in tutta Italia, in quanto si riteneva sacrilego disfarsi semplicemente dei ramoscelli secchi in quanto erano benedetti e quindi sarebbe stato blasfemo bruciarli o buttarli, così venivano ridotti ritualmente in cenere per l'uso durante l'anno o venivano semplicemente appesi dietro la porta di ingresso come oggetti apotropaici, al fine di non consentire al maligno di entrare in casa

## Smettere di fumare con Reiki

Derna Graffiedi

Vorrei spiegare come sono riuscita con il trattamento delle abitudini ad eliminare definitivamente il fumo.

Ero una persona che fumava da davvero molto tempo ed era un anno che avevo in mente smettere; ma anche sforzandomi, smettevo qualche giorno poi ricominciavo e se possibile fumavo anche di più.

Poi ho frequentato il Secondo livello di Reiki, abbiamo sperimentato il trattamento per eliminare le cattive abitudini (non mi capacito come sia potuto succedere) in me in quel momento scattò qualcosa di veramente forte.

Subito, mentre ricevevo il trattamento, mi ero detta: "*Ma io veramente oggi smetto di fumare!*": dentro di me ho sentito questa voce ed è stato davvero così. E' passato un anno e un mese ed io non ho più toccato una sigaretta.

Ringrazio veramente di cuore questa tecnica, e il reiki, perché per me sono state proprio una salvezza. Non ho proprio mai più avuto l'istinto di portarmi una sigaretta alla bocca. E' come se una forza non la facesse arrivare.

L'ho proposto a mia figlia, ma lei ancora non l'accetta, non si sente ancora pronta per farlo, quindi aspetterò il suo giusto momento per poterla aiutare a smettere senza sforzo, come è successo a me.

Io mi sento fortunata e quando lo racconto, lo dico davvero con la gioia nel cuore perché era una dipendenza che mi disturbava tantissimo, ma nonostante quello faticavo ad eliminarla.

Questa cosa così semplice ma così potente che può davvero cambiare la vita alle persone.

Un abbraccio a tutti



## Ricominciare a vivere bene grazie al Reiki

Giuseppina Sabina Buono

Vorrei condividere una piccola grande parentesi della mia vita.

Il giorno 11/11/2011 ho avuto un grave incidente, le speranze di sopravvivenza erano pari a zero dopo un volo di 70 metri con l'auto e con il corpo praticamente accartocciato tra le lamiere dell'auto.

Dopo l'intervento dei soccorsi, portata d'urgenza in ospedale, le mie condizioni erano gravi, il mio cuore e l'attività celebrale erano fermi, i medici si arresero e poi avvenne il primo miracolo... Dopo poco più di 72 ore ritorna il battito cardiaco, accendendo una piccola speranza, ma per la scienza sarei potuta, al massimo, rimanere vegetale in un letto. Ma l'universo ha agito e dopo varie vicissitudini ero riuscita a salire su una sedia a rotelle, ero viva, per lo meno respiravo, dipendevo in tutto e per tutto dalle altre persone.

Poi una sera mi portarono ad una serata di incontro Reiki per ricevere un trattamento.... esperienza non delle migliori, né per me né per Elisabetta, oggi la mia insegnante Reiki. Trascorsa una settimana volevo tornare a ricevere un trattamento, e decidevo di prendere il Primo livello Reiki, poi ho preso anche il Secondo e infine anche il Terzo.

Ebbene, accadde un altro miracolo: iniziai a camminare pur non avendo la concessione del carico, un arto più corto e i cristalli dell'equilibrio che erano scoppiati via insieme ai timpani 14 anni prima durante l'incidente. Ora cammino con una stampella, per sicurezza, ma sono grado di mangiare da sola, sono indipendente e ho ricominciato a guidare e a Settembre sono andata da sola al seminario del rev. Inamoto guidando l'auto da Torino a Brescia.



## Trascendere con Reiki

Stefano Belli

Ciao sono Stefano, ho 53 anni e di solito a questo punto della frase me ne esco con una battuta, che tuttavia in questa sede è inappropriata. Dicevamo: ho 53 anni e ho ricevuto fin da piccolo una educazione tradizionale, protetto dalla campana della famiglia, arricchito d'amore, di valori, e con la possibilità (rara direi) di "poter scegliere" cosa fare nella vita. Ho volutamente messo tra virgolette "poter scegliere" perché tra il dire e fare c'è sempre di mezzo il mare: un conto è poterlo fare coscientemente e consapevolmente, diverso è essere convinti di poterlo fare.

Da sempre riconosco che c'è un qualcosa di scollegato in me, sia ben chiaro non intendo dire che sono matto, ma qualcosa di non ben identificato che mi provoca disagio.

La sensazione di fondo era di non riuscire ad esprimermi pienamente, di essere continuamente palleggiato tra due identità distinte, di essere continuamente conteso tra il bene e il male, tra il giusto e lo sbagliato... insomma la solita educazione piena di giudizi, preconcetti, dogmi, moralità.

E qui me ne uscirò con una perla che non è mia: *"la scoperta di sé non può essere sostituita con la moralità, nonostante la nostra cultura tenti di farne una cosa sola"* [Cit.], non ricordo più dove l'ho letta ma è sicuramente un grande principio partorito da uno degli Illuminati della storia.

Ma torniamo a noi: da parecchi anni ormai sto tentando di dare una risposta a questo mio disagio, ho intrapreso un lungo percorso che lo scorso anno mi ha portato finalmente a praticare Reiki. Grazie a Chiara oggi ho acquisito il secondo livello Komio Reiki Do, lo pratico abitualmente anche se non periodicamente, ma ormai lo ritengo una delle pratiche che meglio di altre mi avvicinano alla mia spiritualità. Dicevo del mio percorso: reiki non è l'unica attività sapienziale che ho intrapreso. A causa delle vicissitudini della vita mi sono ritrovato a dovermi ricostruire e quindi a cercare molti aiuti: nella naturopatia, nella psicologia, nella pratica spirituale, nella conoscenza in generale sia quella olistica che quella scientifica (con accezione occidentale: per inciso sono laureato in ingegneria, quindi tendo ad essere razionale razionale razionale razionale...), tutto questo al fine di rimuovere quella crosta di moralità che mi hanno cucito addosso e a trovare finalmente il "senso di me".

Capite bene quanto sia difficile mantenere per lo meno un equilibrio (al controllo ho ormai rinunciato da tempo) in questo caos interiore.

Qualche mese fa avevo già acquisito il secondo livello reiki già da cinque mesi. A seguito dell'ennesima vicissitudine della vita, in quel caso sentimentale, mi ero appena ritrovato da qualche giorno a fare una scelta dolorosa. Scelta dettata ovviamente dalla ragione, perché la mia mente (che, come quella di tutti, spesso mente) mi aveva indotto a trovarmi le mie giustificazioni, a cercare in una motivazione al di fuori di me (leggasi "nella moralità") le ragioni di una scelta che in realtà avrebbe dovuto essere esclusivamente mia.

In quel periodo il caos nella mia testa era veramente tanto non sapevo più cosa fosse giusto o sbagliato, bianco o nero, alto o basso, dentro e fuori, materia e spirito, corpo e anima..... in pratica la fiera delle dualità. In tutto questo mettiamoci anche la capacità di identificare tutto ciò che coinvolgeva la mia vita: il riconoscere fratelli come tali, gli affetti, le

passioni, gli odi, l'amore, Cos'è un sentimento? e cos'è un'emozione?

Insomma avevo fatto un bel minestrone di valori, dove tutto era il contrario di tutto e niente era "vero" ( ho messo tra virgolette la parola "vero" perché qui si aprirebbe un capitolo tutto a sé su cosa sia la verità, su cosa sia la realtà,..... ma è un argomento molto esteso che meriterebbe un'intera vita per poterne discutere, e soprattutto ben altre sapienze, ma credo che ci siano capitati).

Era il 25 Settembre 2025, quel mattino mi ritrovai nel dormiveglia, poco prima del risveglio, con un incubo. Un'esperienza più che una visione: ne fui coinvolto totalmente... nella mente, nelle immagini, nei suoni, nel corpo nelle sensazioni fisiche. Non mi sentivo nel letto: ero completamente disperso e smaterializzato, eppure avevo come la sensazione di oppressione, di uno schiacciamento che mi impediva ogni movimento. Era come se avessi il corpo con tutti i suoi arti, ma staccati e io non li potessi controllare come ero abituato a fare. La mente fluttuava nel vuoto, anzi: il vuoto era la mente stessa. Posso descriverlo solo così, non saprei come spiegarlo altrimenti: so che tu che stai leggendo fatichi a comprendere questa sensazione, ma è quello che provai.

L'unica percezione fisica che avevo era questa visione in cui ero invaso: di colpo mi è venuto tutto addosso, come se fossi sommerso da una valanga (letteralmente) di fango, solo che non era fango. Erano emozioni, sentimenti, personaggi immaginari, moralismi, categorie, scelte, personificazioni, volti (nel senso di espressioni)... C'era di tutto: dall'amore tradito, all'immacolata innocenza, la razionalità, l'istinto, ovviamente con tutte le mie immagini interiori che io riconosco. E poi c'è stato un attimo in cui sono arrivate come delle carte, delle tessere di domino, su cui c'era tutto il contrario di tutto, una sorta di bene, male, ragione, torto, mente, sentimenti, io, tu, giudizio, libertà, morale, immorale ... solo la metà di una dualità, tremendo.

Non esisteva luce, non esisteva buio.

Non vedevo queste tessere con gli occhi: le vedevo con la percezione della mente. Se dovessi descrivere quella sensazione col senso dell'equilibrio, sarebbe stato come una vertigine di quando non capisci dove sta il sopra e dove sta il sotto. Solo che non era legato al senso dell'equilibrio ma della consapevolezza, della percezione di sé (me): ero completamente disorientato, senza valori di riferimento.

Fu una sensazione di smarrimento totale: ero sicuro di non essere morto ed ero sicuro che non stavo sognando: ero certo di essere sveglio.

Così accadde.

Appena mi resi conto di essere sveglio, faticosamente presi accanto al letto il cellulare e mandai un messaggio a mia sorella, mia confidente in questi anni di ricostruzione: ebbi solo la forza di scrivere "aiuto"... poi invio. Quel messaggio è ancora lì con accanto incisa l'ora: 7:12.

Subito dopo toccai il vuoto e mi ricordai che avevo nelle mani tutta l'energia dell'universo. A quel punto le mie mani andarono spontaneamente sui Chakra di cuore e del plesso solare: non pensai nemmeno "Io sono Reiki" ma l'energia prese a fluire spontaneamente.

Pochi attimi e le immagini delle tessere sparirono, la sensazione di vuoto si rifece materia, tornai a percepire il mio respiro e insieme una profonda sensazione di ansia, quasi soffocamento.

Ma Reiki era lì con me, e questo bastò.

Un respiro profondo per calmare anche quella sensazione di ansia. Rimasi così qualche minuto, in autotrattamento, durante i quali lentamente ripresi la piena padronanza di tutto il mio corpo: stavo bene.

Fisicamente tutto a posto, solo un piccolo senso di vertigini... ma la sensazione di smarrimento era sparita.

Sperimentai di nuovo la gravità, scesi dal letto: era tutto a posto. Ricordo che non detti il risultato per scontato visto quello che avevo appena provato.

Mi restò di tutto solo il ricordo, come di un sogno.

Mi apprestai alle mie solite pratiche mattutine, solo un po' turbato ma tutto sommato tranquillo. Per assurdo stavo bene, non sapevo cosa mi fosse successo, ma non avevo nemmeno alcun pregiudizio, percezione di giusto di sbagliato o semplicemente di chi/che-cosa io fossi. Semplicemente sapevo che "ero" nel mio corpo. Sapevo che sono una parte di questo universo e tanto mi bastava.

Dopo circa venti minuti mia sorella mi chiamò, era ovviamente al lavoro: orario inconsueto per parlarci, ma ciò nonostante era accorsa in mio aiuto (ve l'ho detto che l'amore a casa mia non è mai mancato).

La rassicurai che stavo meglio e ci salutammo.

Cercai di interpretare questo evento in molti modi, ma l'unica cosa che ho saputo cogliere e la profonda crisi di valori che mi ha colpito durante il mio percorso. Fino ad oggi non avevo alcuna consapevolezza di cosa rappresentasse il trattamento reiki che mi ero auto praticato. Era solo stato un aiuto prezioso e inconsapevole.

Oggi nel corso del seminario con il reverendo Hyakuten Inamoto ho compreso: parlando del nostro percorso verso Satori, e di come Reiki ci possa aiutare ad affrontare la vita, il Reverendo ha parlato di trascendere la dualità di questo mondo a partire dal concetto di vita di morte. Per trascendere, parole del reverendo, la pratica reiki ci permette di connettersi con l'universo, di diventare parte del Tutto e di avere quella come unica fonte d'identità.

Era questo dunque: Reiki mi ha permesso di connettermi all'energia universale del Tutto, e a ritrovarmi in me stesso ricomponendo tutti i miei dualismi in un unico centro. Non mi si prenda per presuntuoso, se ritengo di spiegare così (a me stesso, non di certo a chi legge), il concetto di trascendenza.

## Sport ed energia

Federico Zucchi

Quando ho iniziato percorsi di crescita personale, olistici e energetici, ho incontrato persone che mi dicevano che meditare è fondamentale e più approfondivo tutto ciò che è energia più il concetto che mi veniva inculcato era il medesimo.

Inizialmente vedevo queste persone come degli illuminati che avessero trovato il loro benessere interiore, ma le meditazioni non mi davano poi questo grande benessere, al contrario di Reiki che mi dava rilassamento e pace interiore, ma mancava qualcosa, non mi sentivo soddisfatto e appagato per ciò che ottenevo.

Non sono uno *sfigatato* dello sport e gli acciacchi dovuti a vari infortuni non mi hanno mai permesso di praticare sport in modo continuativo: quando ero giovane ho avuto un incidente che mi creò non pochi problemi, soprattutto la perdita dell'uso del braccio sinistro; ero un cestista e giocare a basket mi dava tutto, sfogo personale e benessere fisico, ma a causa del problema al braccio ho dovuto abbandonare una carriera che stava decollando (solo oggi capisco che nulla è per caso).

Dopo molti anni, grazie ad una nuova conoscenza ho avuto l'opportunità di giocare a squash, sport che avevo iniziato da giovanissimo e poi abbandonato perché non lo vivevo nel modo idoneo alla mia essenza e perciò abbandonato con la scusa che mi dovevo concentrare su altro, lavoro, carriera, famiglia e benessere "terreno". Tornando a giocare a squash, mi sono ricordato di come non riuscissi a mantenere la concentrazione in campo e, conseguentemente, a non giocare bene e soprattutto ad essere più stressato di prima.

Mi è tornato in mente il concetto di meditazione e ho provato ad abbinarci lo sport; stando in campo e mantenendo il qui e ora in quell'ambito ho capito che giocavo, mi divertivo e ottenevo uno "svuotamento" di energie pesanti senza sforzo, anzi! lo ripeto, la mi divertivo!

Ho iniziato a ragionare come mio consueto: «le pratiche olistiche/energetiche in fondo a cosa servono: espellere tutte quelle energie pesanti che non ci permettono di essere sereni e ciò che fa per me è abbinarci movimento fisico?»

Il fatto è che non pensando alle conseguenze della pratica sportiva, in particolare nel mio caso "squash" ho trovato un metodo che mi facesse essere più concentrato, più rilassato e che mi aiutasse ad avere più controllo emotivo e mentale; tutto questo, senza cercare terapie, farmaci o soluzioni astruse, mi ha aiutato a volermi più bene, essere meno stressato e anche a seguire un'alimentazione più sana.

Nello stesso momento, e qui sarebbe interessante aprire una parentesi ampliando il concetto che nulla è mai per caso, mi sono imbattuto in Gurdjeff e la sua filosofia che riguarda la quarta via.

Ho avuto un'illuminazione: non esiste un metodo uguale per tutti, ognuno ha la propria essenza, le proprie inclinazioni e le proprie esperienze, la mia era un metodo che fosse

“sportivo” e che mi permettesse di trovare benessere psicofisico, il famoso “giocare per divertirsi” aveva trovato un senso molto più ampio.

Tutto questo l’ho trovato nello squash che mi ha insegnato a restare nel qui e ora, stare in campo non pensando a nulla e mantenere la concentrazione in quello che facevo con il risultato che dopo una partita ero sicuramente più stanco fisicamente, ma rilassato, mi sentivo più leggero e svuotato da energie pesanti.

La sensazione era prolungata nel tempo, non solo agli attimi successivi la partita; era come un trattamento Reiki, il beneficio arriva dopo il trattamento, anche se di per se è bellissimo ed utilissimo per tante situazioni.

Il “caso” (che non esiste) mi aveva dato l’opportunità di imparare che l’attività fisica restando nel qui e ora, ha delle proprietà benefiche interessanti.

Capendo questo il pensiero è andato a grandi sportivi, come ad esempio Bruce Lee, Michel Jordan, Pelè, Zlatan Ibrahimović, Micheal Shumacher ed ho capito che, oltre ad avere doti innate, hanno avuto la forza di coltivarle e trovare ciò che gli permettesse di essere liberi di stare nel qui e ora.

Il benessere, non è solo fisico, mentale o emozionale, è un’insieme di situazioni e quando troviamo la nostra “soluzione” che ci rende “liberi” di essere noi stessi, di esprimerci, di esternare le nostre qualità ci sentiamo più leggeri e meno influenzabili da situazioni esterne o che ci limitino all’azione.

Reiki o altre pratiche olistiche sono molto valide, ma abbinarci uno sport fa capire che quando si trova un equilibrio personale tutto diventa un aiuto al benessere, ma che senza equilibrio tutto diventa solo accanimento e appesantisce.



Stanotte il cielo è nero.  
Nel buio i fiori del pero  
non hanno più colore.

Ma cosa importa, se è vero che  
sento il loro profumo ?

***Waka del rev.Kenko***



---

**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.