Δεκέμβριος 2011

Δωρεάν διάθεση

光明レイキ

Komyo Reiki

MAGAZINE

Περιοδική έκδοση για τους Komyo Reiki ενασκουμένους.
Εκδίδεται από την ένωση κόμυο Ρέικι της Ιταλίας
www.komyoreiki.it

Meiji Tenno Gyosei
Ποιήματα του αυτοκράτορος Meiji

Τα νήματα του χαλιού
Περισσότερη ενέργεια με Ρέικι

Έκδοση στα Ιταλικά και στα αγγλικά:
Ένωση Κόμυο Ρέικι Ιταλίας
Via Toscanini, 13-25086
Rezzato (Bs) - Italy
www.komyoreiki.it
info@komyoreiki.it

Έκδοση στα ελληνικά:
Ντερζιώτης Κωνσταντίνος
Ένωση Κόμυο Ρέικι Ελλάδος
http://komyoreikihellas.com
komyoreiki@hotmail.com
admin@komyoreikihellas.com

Komyo Reiki
MAGAZINE

Dec. 2011

Εισαγωγή
Veruska Sbrofatti

Άρθρα
Veruska Sbrofatti
Chiara Grandi
Cesare Grandi

Φωτογραφίες
Giuseppe Masini
Dang Xuan Tung

Αγγλική μετάφραση
Chiara Grandi
Michael McLaren

Ελληνική μετάφραση
Constantinos Nterziotis

Επικοινωνία
info@komyoreiki.it
komyoreiki@hotmail.com

Komyo Reiki website
www.komyo-reiki.jp

Copyright ©
Η έκδοση διανέμεται δωρεάν στην πλήρη της μορφή. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον εκδότη.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή 2

Τα νήματα του χαλιού 3

Ύδωρ 5

Να σου στείλω ενέργεια; 6

Η σημασία του διαλογισμού 8

Η προσδοκία 9

Διεθνής έκδοση

Περιεχόμενα | Περιεχόμενα

Εισαγωγή

Όταν η ένωση κόμυο Ρέικι δημιουργήθηκε, τα πάντα φαίνονταν μεγαλύτερα από εμάς. Δε διαθέταμε εμπειρία, αλλά είχαμε την ακάθεκτη επιθυμία να μοιραστούμε αυτό που ήμασταν και αυτό που είχαμε: μια σχολή του παραδοσιακού Ρέικι, τη σχολή κόμυο Ρέικι.

Ακόμη θυμάμαι με τι έντονα συναισθήματα οργανώσαμε την επίσκεψη του αρχηγού Χυάκουτεν Ινανόμτο, ιδρυτή του στυλ κόμυο, την πρώτη επίσκεψη ιάπωνα δασκάλου Ρέικι στην Ιταλία. Έπειτα φάνηκε να επιτελείται ένα ιστορικό γεγονός, το οποίο τώρα εξελίχθηκε σε συνάντηση που ανανεώνεται κάθε χρόνο. Διαβαίνοντας αυτό το μονοπάτι είχαμε την ευκαιρία να συναντηθούμε με πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους, ο καθένας είχε τη δική του ιστορία, τη δική του συνειδητότητα και την όρεξη να μοιραστεί μαζί μας τις δικές του εμπειρίες… Όλες αυτές οι συναντήσεις, μας βοήθησαν να μεγαλώσουμε και πάνω απ' όλα ενεργοποίησαν μια μεγάλη αλήθεια: στο σύμπαν εξελισσόμαστε μέσω εκείνων που μοιραζόμαστε και αυτό που έχουμε είναι ένας σπόρος που θα βλαστήσει.

Σήμερα η επιθυμία να μοιραστούμε, χτυπά μες στις καρδιές μας με τον ενθουσιασμό του τότε και ενισχύεται στις σελίδες του περιοδικού μας. Το περιοδικό για το κόμυο Ρέικι σύστημα αντιπροσωπεύει το ιδανικό νήμα που ενώνει όλους τους ενασχολούμενους με το κόμυο Ρέικι σύστημα, πέρα από σύνορα και αποστάσεις. Είναι ένας χώρος ανταλλαγής εμπειριών, περιέργειας, ένας χώρος εμβάθυνσης των όσων ξέρουμε κι ένα μέρος εύρεσης νέων ιδεών. Για να χτίσουμε αυτό το μέρος, κάναμε τις δικές μας επιλογές. Πρώτα το περιοδικό για το κόμυο Ρέικι σύστημα βασίζεται στον εθελοντισμό. Λάβε-δημοσίευσε-γράψε φυσικά, χωρίς να πιέζεσαι χρονικά ή νοητικά. Επίσης, θέλουμε να διαδώσουμε ελευθέρως κάποιες γνώσεις, τις οποίες δίδαμε στους μαθητές μας.

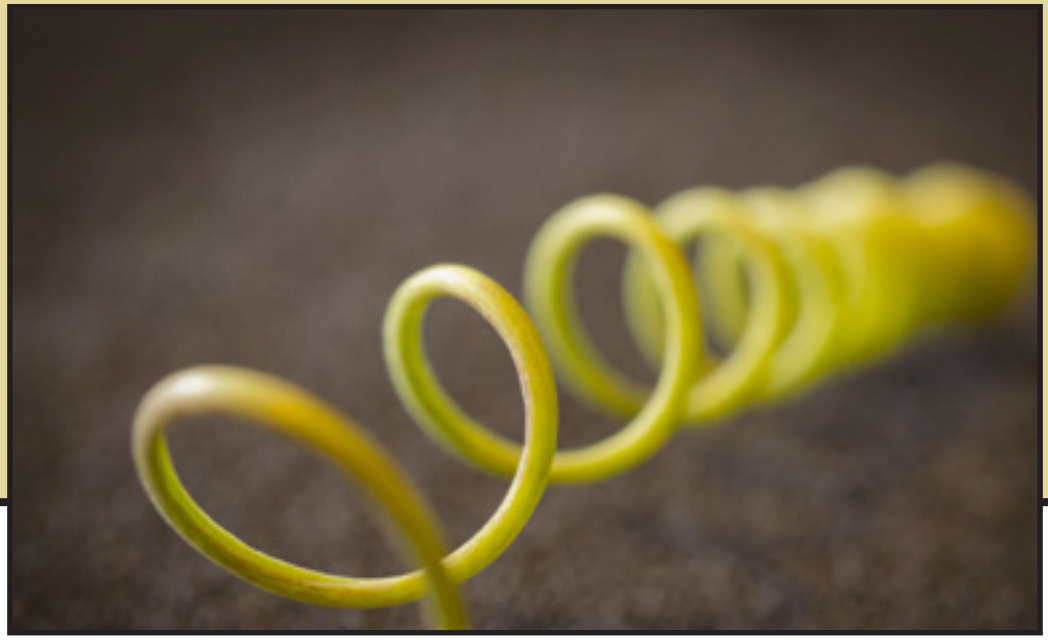
Καθώς μεγαλώνουμε και γευόμαστε αυτή τη νέα εμπειρία, το περιοδικό θα εμπλουτίζεται με νέες ιδέες και κατηγορίες.Ο ενθουσιασμός είναι μεταδοτικός!

Όλα τα άρθρα και όλη η εργασία έχουν ένα νήμα που μας ενώνει, την αίσθηση της ευγνωμοσύνης. Είναι αυτό το συναίσθημα στις καρδιές μας με το οποίο ευχαριστούμε όλους όσοι έχουν συνεισφέρει στη γέννηση του νέου σχεδίου, όσοι τυπώνετε και διανέμετε την έκδοση αυτή, όσοι την στέλνετε σε φίλους σας, όσοι μοιράζεστε τις εμπειρίες σας, όσοι έχουν πληροφορίες για εμάς, έτσι ώστε όλοι μας μπορούμε να βοηθήσουμε στην εξάπλωση του μηνύματος του παραδοσιακού ιαπωνικού Ρέικι συστήματος, ένα μήνυμα ειρήνης και αρμονίας που γεννήθηκε μέσα μας και ενισχύθηκε μέσα στο κόσμο. Η ειρήνη και η αρμονία δεν είναι ξεχασμένες λέξεις, αλλά πρέπει να χρησιμοποιούνται στον καθημερινό βίο και μπορούν να εκφραστούν μέσω μιας απλής χειρονομίας, όπως με ένα χαμόγελο ή με μια χειραψία, ώστε να στέλνουμε και να στηρίζουμε την ενέργεια Ρέικι.

Καλή ανάγνωση!

Τα νήματα του χαλιού

της Veruska Sbrofatti



Η ανθρωπότητα είναι η μεγαλύτερη ενότητα των περισσοτέρων διαφορετικοτήτων και ποικιλοχρώμων ομάδων που μπορεί να βρεθεί στη Γη.

Ο καθένας είναι διαφορετικός, ακόμη και οι δίδυμοι, και μέσω των ματιών ενός παρατηρητή, οι άνθρωποι μπορεί να εμφανίζουν μερικές λεπτές διαφορές.

Κοιτώντας έξω από το ανθρώπινο είδος μοιάζει σαν να κοιτάς ένα μεγάλο χαλί κεντημένο με σχέδιο, ένα χαλί μ' ένα περίτεχνο σχέδιο που αποτελείται από δισεκατομμύρια χρώματα. Κάθε χρώμα είναι διαφορετικότερο απ΄ όλα τα υπόλοιπα ακόμη κι αν η διαφορά είναι πολύ λεπτή. Στο σύνολό τους συνθέτουν μια συμφωνία σκιών που αποδεικνύεται μερικές φορές ακαλαίσθητη, ενώ άλλες φορές εμφανίζουν μια εκπληκτική αρμονία. Μερικά συμπληρώνουν τέλεια άλλα, ενώ άλλα μοιάζουν περισσότερο στον τόνο του χρώματος, υπάρχουν δε κι εκείνα που δεν ταιριάζουν και συγκρούονται μεταξύ τους, έτσι όπως όλοι μας, όλο το κέντημα μοιάζει σαν το τελειότερο κομμάτι τέχνης, εφευρετικό και έξυπνο.

Με όλες τις διαφορές, είναι περισσότερο ή λιγότερο ορατό πως όλα αυτά τα νήματα έχουν κάτι κοινό: κατασκευάστηκαν από το ίδιο υλικό, το βαμβάκι και παρά τη διαφορετικότητά τους, στο τέλος είναι όλα βαμβακερά. Μπορεί να συμβεί να φθαρεί το έργο και το βαμβάκι να καταστραφεί. Σε αυτή την περίπτωση η θεραπεία είναι πολύ απλή. Προσθέστε λίγο βαμβάκι ακόμα και το χαλί θα ξαναγίνει καινούριο.

Η ενέργεια Ρέικι δεν είναι κάτι άλλο πέρα από μια ενέργεια αγάπης που ρέει στο σύμπαν, η ενέργεια που μας δημιούργησε, η δική μας ουσία.

Ο λόγος της ανθρωπότητας είναι κοινός, καθώς μπορεί να φαινόμαστε διαφορετικοί ο ένας με τον άλλον, σε ένα ανυπέρβλητο βαθμό, όλοι όμως είμαστε από την ίδια ουσία. Είμαστε ενέργεια και πιο συγκεκριμένα, ενέργεια της αγάπης. Αν αποστρέψουμε τους οφθαλμούς μας για μια στιγμή από τα φαινόμενα ανισότητας που μας χωρίζουν, τότε θα δούμε πως δεν είμαστε τίποτε άλλο από την υλοποίηση της θεϊκής αγάπης. Αυτή είναι μια διαρκής αναζήτηση για αγάπη και καθώς ακολουθούμε διαφορετικά μονοπάτια, ο καθένας μας σταδιακά αισθάνεται το ίδιο πράγμα, υγεία, ασφάλεια, ευεξία, αυτό-εκτίμηση, αισθήματα σημαντικά για όλους μας, αναζητάμε όλοι την αγάπη και τη χαρά, ο καθένας μας με τον τρόπο του.

Η ασθένεια και ο πόνος αποτελούν κλασσικές εκδηλώσεις μιας ανεπάρκειας που μας κάνει αδίκους και αθλίους, η ανεπάρκεια της πραγματικής μας ουσίας, που μας ωθεί στο να είμαστε καλοί.

Η ενέργεια Ρέικι δεν είναι κάτι άλλο πέρα από μια ενέργεια αγάπης που ρέει στο σύμπαν, η ενέργεια που μας δημιούργησε, η δική μας ουσία.

Όταν αυτή η πρωταρχική ενέργεια φθίνει μέσα μας, αισθανόμαστε σωματικές ή ψυχολογικές δυσκολίες, οι οποίες μας στέλνουν στο νοσοκομείο. Ακόμη, όπως με το χαλί στο οποίο πλέκεται το βαμβάκι, η θεραπεία είναι απλή και αποτελεσματική, απλά προσθέστε ενέργεια.

Επίσης, οι αρρώστιες και οι διαταραχές στο σώμα μας, μας κάνουν να μοιάζουμε διαφορετικοί από τους υπολοίπους, όμως η αιτία πίσω από το πρόβλημα είναι μια έλλειψη ενέργειας, λιγότερο ή περισσότερο σοβαρή. Όλοι έχουμε μια εμπειρία στο πώς μπορούμε να προσθέσουμε ενέργεια …ειδικά λαμβάνοντας βιταμίνες. Αντίστοιχα καλούμε την ενέργεια Ρέικι συμπαντική βιταμίνη, διότι δίδει στο σώμα και στο πνεύμα το ερέθισμα της θεραπείας, ενώνει τις εσωτερικές πηγές στο σώμα μας και φροντίζει την ψυχή μας. Αυτή η επαναφόρτιση είναι εκείνο που πρόκειται να συμβεί στα νήματα ενός φθαρμένου χαλιού, βοηθώντας μας να ανακτήσουμε την πρότερη δόξα μας.

Ύδωρ

της Chiara Grandi

Τέτοια είναι η δύναμη του νερού,
που με μια μικρή πίεση
λαμβάνει το μέγεθος του δοχείου
και τρυπά ακόμη και τους βράχους.

Ο σοφός αυτοκράτωρ Meiji άφησε 130.000 ποιήματα στην παραδοσιακή μορφή των waka (31 συλλαβές) , για τα οποία έχει ειπωθεί πως συντάχθηκαν από τη γυναίκα του.

Πολλά από αυτά εκφράζουν ρητά και με σαφήνεια, ηθικές νουθεσίες της παράδοσης Shinto. Όπως το άνωθεν, το οποίο είναι ένα από τα αγαπημένα μου, εξηγεί την εγκαρτέρηση που μας αφήνει να φθάσουμε πράγματα απίθανα, απρόσιτα. Το νερό υπομονετικά ακολουθεί το σχήμα του δοχείου στο οποίο εισέρχεται, ωστόσο εν τέλει μπορεί να τρυπήσει την πέτρα. Άσε την καρδιά σου να γίνει υπομονετική και δυνατή συνάμα. Ο πρώτος μας δάσκαλος, ο Usui, διάβαζε τα ποιήματα του αυτοκράτορα Meiji στις συγκεντρώσεις που όριζε με τους μαθητές του. Αποτελούσαν για εκείνον μια πηγή έμπνευσης στην καθημερινή του ζωή.

Ο πολιτισμός μπορεί να φαίνεται μακρινός, αλλά είναι πολύ πρόσφατος τελικά και η δουλειά που κάνεις στρέφεται γύρω από τον εαυτό σου. Αν ο στόχος σου είναι να εναρμονίσεις και να εξισορροπήσεις την ενέργειά σου, με την κατάλληλη πειθαρχία μπορείς να το πετύχεις μεταμορφώνοντας τη βαρεμάρα της επαναλήψεως σε μια χαρά καθημερινής βελτίωσης, έτσι θα αισθάνεσαι ευχαρίστηση από μια αναπτυσσόμενη χαρά και γαλήνη μέσα σου. Ο Ήλιος θα φαίνεται λαμπρότερος κάθε φορά που θα τον ατενίζεις από το παράθυρό σου και θα ανακαλύψεις τις θετικές πλευρές ανθρώπων που βρίσκονται κοντά σου.

Αρχικά η πειθαρχία για να εξασκήσεις το Ρέικι σύστημα, σου διδάσκει την υπομονή. Για 21 ημέρες πρέπει να κάνεις αυτοθεραπείες, ακόμη κι αν επιθυμούμε να τα μάθουμε όλα με τη μία. Μέσω της αύξησης του χρόνου που διαθέτεις για την εξάσκηση στο Ρέικι σύστημα, δυναμώνεις τον εαυτό σου, κάτι που σου προσδίδει ένα ακόμη πλεονέκτημα. Μέσω της ενασχόλησης με το διαλογισμό, τον οποίο δύσκολα κάποιος μπορεί να εξασκήσει μέσα στις συνήθειες του δυτικού κόσμου, κερδίζεις τον έλεγχο του νου.

Με το Ρέικι σύστημα και με το διαλογισμό, κάθε μέρα της ζωής σου γίνεται ευκολότερη.

Ευχαριστώ ενθέρμως το Mikao Usui, ιδρυτή του Usui Reiki Ryoho (συστήματος θεραπευτικής πνευματικής ενέργειας) που μας έδωσε τη γνώση αυτής της αρχαίας σοφίας, η οποία είναι τόσο χρήσιμη και επιβοηθητική.

Να σου στείλω ενέργεια;

Της Veruska Sbrofatti

Μια από τις πιο κοινές ερωτήσεις που κάνουν οι μαθητές στους δασκάλους είναι: «Για να στείλω ενέργεια Ρέικι από απόσταση, πρέπει να ζητήσω την άδεια ή πρέπει να ενημερώσω το δέκτη για το τι θα κάνω;

Η πιο αυθόρμητη ερώτηση είναι «Για ν' αγαπώ κάποιον πρέπει να ζητήσω την άδειά του ή να τον ενημερώσω για να συναισθήματά μου;» Προφανώς και η απάντηση είναι όχι!

Μια άλλη ένσταση που μας τίθεται συχνά είναι: «Αν ο δέκτης δε θέλει τη βοήθειά μου; Αν αυτός/ή έχει αποφασίσει πως θέλει να υποφέρει, επειδή αυτή η θλίψη θα τον ωφελήσει, θα τον βελτιώσει και θα τον βοηθήσει να φθάσει τους στόχους του;»

Τότε σκέψου την πράξη της αποστολής ενέργειας σε κάποιον:

Τείνουμε να συνδεόμαστε με την πράξη του παρεμβατισμού, μια δράση που μπορεί ν' αλλάζει τη μοίρα του ατόμου, μπορεί ν' αλλάξει το μονοπάτι του και άμεσα υπάρχουν σκέψεις προς τον δέκτη και τις προθέσεις μας, οι οποίες μπορεί να αντικρούονται.

Είναι υγιές να καταλάβουμε πως τα πράγματα δεν είναι έτσι. Δεν πρέπει να μπερδεύουμε το Ρέικι σύστημα με άλλες μυστικιστικές πρακτικές τεχνικές που τείνουν στην απόκλιση -προς το καλλίτερο ή προς το χειρότερο-, της διαδρομής που πρέπει ν΄ ακολουθήσουν οι άλλοι άνθρωποι. Το να στείλεις ενέργεια Ρέικι σε κάποιον δεν αποτελεί κανένα είδος μεσολαβήσεως. Με άλλα λόγια, δεν αλλάζουμε κάτι. Η εργασία μας, αφήνει τελείως άθικτη την ελεύθερη βούληση του ατόμου, το πεπρωμένο του και το μονοπάτι του. Το άτομο παραμένει τελείως ελεύθερο ν' ακολουθήσει το μονοπάτι του και την κατεύθυνση που ταιριάζει στις ανάγκες του.

Επανέρχομαι λοιπόν στην περίπτωση που μπορεί να ρωτήσει πώς μπορεί μια φαινομενικά ασήμαντη χειρονομία να βοηθήσει ώστε να φύγει η ασθένεια καθώς λένε πως θα φύγει ούτως ή άλλως με το χρόνο. Στην πραγματικότητα πρόκειται για ένα απλό φαινόμενο: όταν στέλνουμε ενέργεια Ρέικι από απόσταση διαθέτουμε στον άλλον μια καλή ποσότητα συμπαντικής ενέργειας. Μια ενέργεια που μπορεί να χρησιμοποιήσει, σε οποιοδήποτε μονοπάτι κι αν βρίσκεται. Περιοριζόμαστε στο να παρέχουμε ζωτική ενέργεια, την οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει το υποκείμενο όπως τον ευχαριστεί ή μπορεί να μην τη χρησιμοποιήσει αφήνοντάς την.

Στέλνοντας ενέργεια Ρέικι σε κάποιον είναι σαν να του κάνουμε ένα δώρο, ανοικτό και δωρεάν , το οποίο δεν τον δεσμεύει να το δεχθεί. Κατά κάποιον τρόπο μπορούμε να συγκρίνουμε την αποστολή ενέργειας Ρέικι από απόσταση με το φάκελο που φέρνεται στους νεονύμφους. Πρόκειται για κάποιο δώρο που οι νεόνυμφοι χρησιμοποιούν σύμφωνα με τις ανάγκες τους ή μπορούν να τ' αφήσουν κατά μέρος ή μπορούν ν' αποφασίσουν να το δωρίσουν ως φιλανθρωπία σε άλλους που το έχουν ανάγκη.

Η σημασία του διαλογισμού

του Cesare Grandi

Αρχικά πρέπει να ορίσουμε την έννοια που αποδίδουμε στη λέξη διαλογισμός, ειδάλλως θα ήταν σαν να συζητούσαμε για το Θεό και ο κάθε ομιλητής έχοντας διαφορετική ιδέα για το Δημιουργό, θα έλεγε τα δικά του. Ο διαλογισμός είναι μια βαθιά σκέψη, μια εσωτερική συγκέντρωση του νου προς την αναζήτηση κοσμικής ενέργειας -της οποίας αποτελούμε μέλη- και της ταυτοποίησής μας με αυτήν.

Ένας σταθερός και ήρεμος διαλογισμός ενισχύει την υγεία όσο μια ισορροπημένη δίαιτα ή ένας περίπατος. Ο Βούδδας συνήθιζε να διαλογίζεται. Όταν αποσύρθηκε στο δάσος έχοντας φύγει από την οικογένειά του για ν΄ αναζητήσει την αλήθεια και να φθάσει στη φώτιση. Ο Χριστός συνήθιζε να διαλογίζεται αποσυρόμενος στην έρημο για σαράντα ημέρες νηστείας και προσευχής, εκεί αντιμετώπισε τον πειρασμό προτού ξεκινήσει τα δημόσια κηρύγματα για τη βασιλεία του Θεανθρώπου. Ο Μωάμεθ συνήθιζε να διαλογίζεται κατά τη διάρκεια μιας μακράς απόσυρσής του στις σπηλιές των όρων κοντά στη Μέκκα, όπου έχοντας οράματα κτλ. τα οποία συμπεριέλαβε στο Κοράνι. Όλοι είχαν φθάσει σε τέτοιο επίπεδο ολοκλήρωσης που αποτέλεσαν θρησκευτικά σύμβολα που ακολουθούν δισεκατομμύρια πιστοί.

Ο διαλογισμός αποτελείται από μια ποικιλία τεχνικών που οδηγούν με εγκαρτέρηση στην αποκόλληση των αισθήσεων και των επιρροών από τον έξω κόσμο. Το πρώτο αποτέλεσμα της εσωτερικής συγκέντρωσης καλλιεργείται στον τελικό στόχο: τη συνειδητή διαίσθηση της ένωσης με το σύμπαν.

Οι μεγάλοι άγιοι κάθε αιώνος και κάθε θρησκείας είχαν συνειδητοποιήσει πως ο νους μέσω της προσευχής και του διαλογισμού, μερικές φορές απαγγέλλοντας ένα mantra (με κάποιο εργαλείο-όργανο ή με τη σκέψη), φθάνοντας σε υψηλά επίπεδα έκστασης, τους οδηγούσε στο να εκτελούν θαύματα. Τελικά ο Θεός δεν ανήκει στη δική μας ανθρώπινη κλίμακα είναι μέσα μας και έξω μας και σκεπτόμενοι την ουσία Του, δεν μπορεί κανένα σχολείο να μας Τον γνωρίσει, ούτε κάποιος άλλος μπορεί να μας Τον γνωρίσει, εμείς μόνο μπορούμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα πως ο Θεός δεν μετράται, δεν κατανοείται, αλλά μπορείς να Τον αισθανθείς και Τον δεις, από το διαλογισμό και την προσευχή, με τα μάτια της ψυχής σου και του νου σου.

Η προσδοκία

της Chiara Grandi

Ο σκοπός της παράδοσης στο σύμπαν υπερτονίζεται στο παραδοσιακό ιαπωνικό Ρέικι σύστημα. Με άλλα λόγια, «να είσαι χαρούμενος με οτιδήποτε συμβαίνει». Η προσδοκία προλαμβάνει το «άσε το να συμβεί», την πλήρη παράδοση στην κοσμική ενέργεια οποιασδήποτε κατάστασης. Τα συναισθήματα που δημιουργούν οι προσδοκίες κόβονται και ράβονται από τους ανθρώπους, δημιουργούνται από το νου και δεν είναι πάντοτε σωστά. Όμως όλα όσα συμβαίνουν ορίζονται από ένα σοφότερο νόμο, ο οποίος ορίζει το σύμπαν που ανήκουμε κι εκείνος δημιουργεί την αρμονία και τις μορφές της ζωής.

Αν αναμένεις πως το σύμπαν στέλνει κάτι, αυτή η προσδοκία μπορεί να το μπλοκάρει. Για παράδειγμα: ένας άντρας μπορεί να παίζει στη «κίνο» μην περιμένοντας πως μπορεί να του γυρίσει η τύχη. Εξ αίφνης, το ίδιο άτομο ακούει από κάποιο διάμεσο πως θα κερδίσει πολλά χρήματα. Αμέσως αλλάζει η σκέψη του και οι δονήσεις του γιατί πλέον περιμένει πως θα κερδίσει, απομακρύνοντας με αυτό τον τρόπο τις προηγούμενες δονήσεις και τα κέρδη.

Η ζωή μας είναι γεμάτη αλλαγές και δεν υπάρχει κάτι για να φοβηθούμε.

Εννοώ: δεν είναι απαραίτητο να υποφέρουμε, αισθάνσου χαρούμενα και υποφέρεις αργότερα.

Είναι δυνατό να αισθανθεί κάποιος χαρά, η οποία θα ακολουθείται από μια άλλη χαρά, εκείνη από μια επόμενη κτλ.

Μια μόνη της μπορεί να φέρει την πλήξη, αλλά αν την αφήσουμε να διαφέρει, θα διαρκέσει περισσότερο.

Μείνε ήρεμος στην πορεία της αλλαγής.

Ακολούθησε τη φυσική ροή του σύμπαντος.

Για μια καλλίτερη διαδρομή διοχέτευσε ενέργεια και μείνει σταθερός με τις θετικές δονήσεις της θετικής ενέργειας που κινείται, αυτή που εμείς καλούμε ενέργεια Ρέικι.

Εάν του Rudyard Kipling

Αν μπορείς να διατηρήσεις το νου σου όταν όλοι γύρω σου
χάνουν το δικό τους και κατηγορούν εσένα,
αν μπορείς να πιστέψεις στον εαυτό σου όταν όλοι σε αμφισβητούν
αλλά να τους αφήνεις κιόλας να σε αμφισβητούν.
Αν μπορείς να περιμένεις και δεν σε κουράζει η αναμονή
ή αν σε συκοφαντούν, μην κουράζεσαι με τα ψεύδη
ή αν σε μισούν, μην ενδίδεις στο μίσος,
κι ακόμη μη φαίνεσαι υπερβολικά καλός, ούτε υπερβολικά σοφός.

Αν μπορείς να ονειρευτείς, μην ονειρεύεσαι το μεταπτυχιακό,
αν μπορείς να σκεφθείς μην σκέπτεσαι στόχους.
Αν μπορείς να συναντήσεις το Θρίαμβο και την Καταστροφή
να συμπεριφερθείς σ' αυτούς τους δυο αγύρτες το ίδιο.
Αν μπορείς να ακούσεις την αλήθεια που έχεις πει
διαστρεβλωμένη από απατεώνες για να εξαπατήσουν τους τρελούς
ή να δεις τα πράγματα που η ζωή σου έφερε, κατεστραμμένα,
σκύψε, φτιάξε τά με τα φθαρμένα σου εργαλεία.

Αν αντισταθμίσεις το σωρό με τα κέρδη σου
και το ρίσκο της απώλειας
και χάσεις και ξεκινήσεις πάλι από την αρχή
και ποτέ δεν εκφράσεις την απώλειά σου.
Αν μπορείς να αναγκάσεις την καρδιά σου και τα νεύρα σου
να υπηρετήσουν εσένα όταν εκείνα θα έχουν φύγει
κι έτσι να μείνεις σταθερός όταν τίποτα δεν έχεις
εκτός από το θέλημά σου να δηλώνει: «Βάστα γερά!»

Αν μπορείς να μιλάς στα πλήθη και να διατηρείς την αρετή σου
ή να περπατάς με βασιλείς και να μην χάνεις την αίσθηση της
πραγματικότητος.
Αν ούτε οι εχθροί μήτε οι φίλοι μπορούν να σε βλάψουν.
Αν όλοι οι άνθρωποι βασίζονται σ' εσένα, αλλά κανείς πάρα πολύ.
Αν μπορείς να αντικαταστήσεις ένα λεπτό μνησικακίας
με εξήντα δευτερόλεπτα τρεξίματος στο χώμα,
Εσύ είσαι στη Γη και τα πάντα είναι πάνω σ' αυτήν,
κι εσύ είσαι περισσότερο άνθρωπος, γιέ μου!