



Black lives matter¹ di Pamela Miles, Reiki Master

Pamela Miles è un'insegnante spirituale internazionale e Master Reiki. Pratica dal 1986 ed è la massima esperta di Reiki in ambito medico, avendo collaborato con centri medici accademici come le scuole di Harvard e Yale, il National Institutes of Health (NIH) e il NY-Presbyterian/Columbia. È autrice di REIKI: una guida completa e di varie pubblicazioni comparse su riviste mediche a revisione paritaria. ReikiInMedicine.org

Le vite dei neri contano. È davvero così semplice. Tranne, ovviamente, quando non lo è.

Una volta che ci spingiamo oltre al semplice dire che *il razzismo è sbagliato*, la lotta al razzismo diventa più complicata. Dobbiamo essere disposti a imparare dalle persone che soffrono di questa terribile piaga.

A volte non è semplice perché i bianchi fanno fatica a comprendere nel dettaglio il cosiddetto “*pregiudizio sistemico*”, ovvero i meccanismi attraverso i quali il sistema si accanisce contro i neri (e le altre persone di colore). Ma questo è un aspetto facile da correggere perché è sufficiente documentarsi e conoscere i fatti. Tramite i social media e internet è possibile entrare in contatto con molte persone, genitori e organizzazioni che lavorano per la causa della giustizia razziale.

L'aspetto più complicato è piuttosto rimuovere gli ostacoli interni che ci impediscono di sperimentare l'amore nei nostri cuori e che rendono più comodo scaricare colpe e responsabilità sugli altri, sul sistema, sul governo, su qualsiasi cosa di cui possiamo fingere di essere estranei.

Dobbiamo fare meglio

Ti sei mai trovato a soffrire e a spiegarne le ragioni a qualcuno che non ti capisce? O che sembra non voglia capirti?

Capita spesso nelle relazioni. Nel migliore dei casi, il tutto sfocia in una discussione. Nel peggiore dei casi, se queste discussioni si ripetono abbastanza frequentemente, si genera una rottura.

¹ *Black lives matter (Le vite dei neri contano)* è un movimento attivista internazionale, originato all'interno della società afroamericana, che si impegna nella lotta contro il razzismo perpetuato a livello socio-politico contro le persone nere.

Ora immagina se fosse la maggior parte della popolazione del tuo paese a non capirti. E se non facesse neppure un piccolo sforzo.

È già abbastanza difficile quando chi non ti capisce è un tuo pari, un amico, un partner o un compagno. Pensa se addirittura avesse potere su di te, in particolare se fosse incaricato di proteggerti. Sarebbe completamente diverso se chi non ti capisce fosse incaricato di proteggerti.

A molti di noi - probabilmente a tutti - è capitato almeno una volta nella vita di essere accusati ingiustamente. Per i neri, questa è una condizione abituale, da sempre.

Io sono bianca. Non sono un'esperta di razzismo. Ma non ho bisogno di essere un'esperta per decidere quale posizione tenere: sono inequivocabilmente contro il razzismo. Ogni parte del mio cuore mi dice che il razzismo, in qualsiasi forma, è sbagliato. Senza se, e senza ma.

Eppure so che, nonostante il mio forte impegno che dura da una vita, potrei ancora incappare in un errore o mancare di cogliere eventuali implicazioni razziste nell'ambito di situazioni personali, sociali o politiche. Mi informo e mi tengo aggiornata ogni giorno, rimanendo umile di fronte all'epidemia di razzismo che minaccia il nostro paese.

L'epidemia del razzismo

Spetta a ciascuno di noi intervenire per curare questa epidemia. Possiamo farlo apportando cambiamenti nelle politiche e nelle leggi, ma il cambiamento che serve veramente nasce da un lavoro dentro di noi.

Possiamo emanare leggi che siano veramente eque e contro ogni forma di razzismo, ma il razzismo non è solo una questione di leggi. È una questione di cuore.

Mentre molti di noi, sia cittadini privati che funzionari pubblici, stanno iniziando prendere in considerazione il problema, c'è un passo fondamentale che possiamo compiere come singoli individui per far progredire noi stessi e la nostra società.

La guarigione profonda e duratura dall'epidemia del razzismo deve includere la guarigione spirituale. La guarigione spirituale è necessaria per:

- sciogliere le radici del razzismo nel cuore di ognuno di noi.
- Riconoscere quali azioni porteranno a giustizia razziale e intraprenderle.
- Sostenere i nostri sforzi durante il cammino di lotta contro il razzismo.

In questo momento storico stiamo assistendo a un forte slancio, ma la creazione di una società più giusta è una maratona, non uno sprint.

Dissolvere le radici del razzismo

Il razzismo è sia esso stesso un problema profondamente radicato, sia il sintomo particolarmente grave di un altro problema sistemico: la disconnessione spirituale.

Se non sai cogliere a livello puramente istintivo quanto sia sbagliato il razzismo, significa che non sei in contatto con il tuo cuore. Non mi riferisco all'organo fisico che batte nel petto, ma al tuo cuore spirituale, il tuo nucleo inviolabile e senza tempo.

Questa disconnessione può essere curata attraverso pratiche spirituali come la preghiera, la meditazione e il Reiki. L'obiettivo di ogni pratica spirituale è di portarti nel presente, nel tuo cuore, ora, in questo momento. Ma occorre molto esercizio.

Non importa il colore della nostra pelle, nei nostri cuori siamo tutti uno. Quando sperimentiamo l'unità, allora siamo motivati a cambiare. Ma per sperimentare l'unità, dobbiamo praticare veramente.

Le pratiche spirituali ti ancorano nel tuo cuore, quello spazio sacro interiore in cui animosità e incomprensioni lasciano il posto a un profondo amore e rispetto.

Man mano che questa trasformazione procede, inizi a individuare chiaramente i cambiamenti che devi apportare a livello di individuo, in modo tutta la società possa trasformarsi. Ma devi esercitarti.

La pratica spirituale ti aiuta a fare oggi quei cambiamenti che porteranno a cambiamenti duraturi nel tuo comportamento.

Come si inizia?

Incontrati lì dove sei

La porta della trasformazione si apre nel momento in cui sei disposto a sederti comodo in compagnia di te stesso e cominciare a guardarti dentro.

Non puoi correggere un errore che non sai di aver commesso, o guarire una ferita che non ammetti di avere.

Come disse James Baldwin: *"Non tutto quello che si affronta può essere cambiato, ma nulla può essere cambiato finché non lo si affronta"*.

Trova il coraggio di guardarti dentro e riconoscere i tuoi errori. È tempo di iniziare ad accettare te stesso, a guarire il tuo dolore e a imparare a fare meglio.

Trova quel coraggio rivolgendoti al tuo rifugio sicuro, al tuo cuore spirituale, dove scopri il potere di perdonare te stesso, di guarire e di trasformarti, non semplicemente di cambiare.

Guarisci il tuo cuore spezzato

Martin Luther King Jr. disse: *"Ho deciso di restare dalla parte dell'amore. L'odio è un peso troppo grande da sopportare."*

Se provi odio, sappi che puoi guarire.

Se provi paura, sappi che puoi guarire.

Se provi rabbia, sappi che puoi guarire.

Mentre come singoli individui affrontiamo curiamo il nostro odio, la nostra paura, la nostra rabbia e la nostra indignazione, otteniamo la comprensione necessaria per creare una società veramente giusta.

Mentre come singoli individui ci occupiamo del nostro bisogno di sostegno spirituale, si aprono nuove possibilità per trovare insieme soluzioni all'ingiustizia razziale.

Ognuno di noi deve fare la sua parte. La guarigione della nostra società inizia con la guarigione individuale, promettendo a noi stessi di impegnarci nell'auto-guarigione. L'auto-guarigione è una tua responsabilità; nessuno può farlo al tuo posto.

La vera auto-guarigione è una questione spirituale; ciò significa che è individuale e personale. La nostra spiritualità è la parte più intima della nostra vita. È la dimora delle nostre risorse interiori, dove scopriamo scopo e significato, dove entriamo in contatto con qualità come gratitudine e perdono, per noi stessi e gli altri. La nostra spiritualità è ciò che proviamo per noi e per la vita stessa.

È attraverso l'impegno verso la nostra spiritualità che possiamo affrontare abilmente la vulnerabilità della vita umana, possiamo trovare l'equilibrio in mezzo all'incertezza e scoprire il potere di trasformare noi stessi e il mondo in cui viviamo.

Ognuno di noi è responsabile dello sviluppo della relazione con il proprio sé spirituale. La pratica spirituale è il modo con cui sviluppiamo questa relazione. Potresti già possedere una tua pratica spirituale, come ad esempio la preghiera. Allora praticala in modo coerente e sincero.

Inizia dall'inizio, con te stesso, e i tuoi passi successivi avranno una solida base. Potremo essere, o non essere, in grado di cambiare il cuore e la mente di altre persone, ma possiamo sicuramente cambiare i nostri.

Con la pratica del Reiki iniziamo a guarire i nostri cuori semplicemente appoggiando le nostre mani su di noi.

L'auto-trattamento Reiki fa la differenza

La pratica del Reiki, da sola, non può mettere fine al razzismo.

Tuttavia, la cura del proprio sé spirituale è un buon punto di partenza e il Reiki è una disciplina straordinariamente semplice, accessibile, efficace, profondamente lenitiva e confortante, abbastanza flessibile da essere praticata anche mentre protestiamo.

La pratica del Reiki è delicata e semplice; evoca la guarigione dall'interno. Non c'è nulla a cui resistere, specialmente quando ti alleni su te stesso. L'auto-pratica Reiki può essere utile nel curare i traumi.

Quando fai pratica in modo coerente, portando consapevolezza e autoriflessione contemplativa nel tuo lavoro personale, la guarigione avviene ancora più velocemente.

Se non sei nero e ti stai chiedendo quali sono i tuoi prossimi passi contro il razzismo, l'auto-trattamento Reiki può aiutarti a guarire in modo da poter ascoltare, imparare e correggere il tuo comportamento, se necessario.

E probabilmente sarà necessario. Possiamo voler fare la cosa giusta e, per contro, ricadere ancora in un comportamento non del tutto allineato alla nostra intenzione. Essere radicato nel tuo cuore e prestare attenzione significa che avere maggiori probabilità di fare buone scelte, anche se il cambiamento può essere disordinato. Quando commetti un errore, l'auto-trattamento Reiki ti aiuta a rimanere umile e continuare ad imparare.

Il cambiamento non è mai facile

Il cambiamento è sempre troppo lento, o troppo veloce. Quando i combustibili che alimentano la rabbia cambiano, le cose possono cambiare ancora più velocemente, ma resta sempre un caos interno da ripulire.

Maya Angelou ha detto: *"Nulla può offuscare la luce che brilla dall'interno"*. Il cambiamento duraturo è fatto da quella luce che esiste in ognuno di noi, una luce che non è soltanto il mero lato opposto dell'oscurità. E' qualcosa in più.

Quando ho visto questa deliziosa rosa sbocciare attraverso le sbarre del cancello, mi sono resa conto che questo è ciò che offre l'auto-trattamento: la possibilità di essere resilienti e fiorire nonostante gli ostacoli.



Fare meglio

Distinguiamo tra l'essere razzisti ed avere un comportamento razzista.

Se sei razzista, hai molto lavoro da fare su di te e probabilmente poca motivazione a farlo. Ti lascio risolvere la questione da solo.

Se, invece, senti nel tuo cuore di non essere razzista e sei consapevole che la vita delle persone nere è importante, sappi che è ancora possibile che tu commetta errori o addirittura abbia comportamenti razzisti inconsapevolmente, per mancanza di conoscenza. Spetta a ciascuno di noi guarire i nostri cuori e colmare le lacune della nostra conoscenza. E ricorda di restare sempre umile, perché l'orgoglio ostacola il processo di apprendimento.

Anche se sai di non essere razzista, è tempo di ascoltare. Quando qualcuno soffre, ascolta. Non metterti sulla difensiva. Non provare a risolvere. Ascolta.

L'ascolto apre la possibilità di guarigione. Nella tua pratica spirituale ascolti interiormente. Ed è così che impari ad ascoltare gli altri.

Avere conversazioni difficili

Le conversazioni difficili possono migliorare qualsiasi relazione, rendendola più profonda, più sicura, aiutando ogni persona coinvolta a sentirsi apprezzata. Acquisire competenze nel sostenere una conversazione difficile - e metterle in pratica nella realtà - migliora la tua vita a molti livelli.

Prima però di buttarti nell'affrontarle, prenditi un momento per considerare ciò che rende difficile qualsiasi conversazione. La parte difficile è rimanere nel presente.

Quando riesci a rimanere nel presente, quando sei connesso al tuo cuore, quando acquisisci capacità, perseveranza e dedizione nei confronti della verità e della guarigione per rimanere nel momento presente, sei consapevole dell'unità. Nell'unità c'è spaziosità, tenerezza e tutto il tempo di cui hai bisogno.

Le vite nere contano

Sono contro il razzismo. Posso ancora sbagliare, confondermi per un momento e commettere una gaffe, ma sono impegnata ad amare e ad amare senza condizioni. Sono impegnata ad amare come scelta di trasformazione, anche quando l'amore non è ciò che mi viene incontro.

Perché se le vite dei neri non contano - se nessuna vita conta - che importanza ha la mia vita?

Sono al fianco delle mie sorelle e dei miei fratelli neri per costruire un mondo più amorevole e giusto, un mondo in cui vi sia molto più sostegno di oggi, per molte più persone. E' un onore schierarmi dalla loro parte, mentre assumono coraggiosamente la guida di questo cambiamento sociale e politico atteso da tempo.

Questo articolo è stato originariamente pubblicato in lingua inglese con il titolo: ["Black Lives Matter"](#).

Si ringrazia la Master Reiki Tiziana Boccaccio per la traduzione in italiano.

Reiki funziona attraverso il ristabilire un equilibrio

Come funziona il Reiki? Come è possibile provare sollievo dal dolore in una parte del corpo quando le mani del terapeuta Reiki sono da qualche altra parte? Questo perché la reazione

alla pratica del Reiki è sia locale, sul punto in cui sono posizionate le mani, che globale, a livello del nostro intero sistema.

Non importa dove si trovino le mani del praticante di Reiki, non importa quanto possa essere piacevole quel contatto leggero, il vantaggio più importante della pratica del Reiki è ciò che sta accadendo dietro le quinte, all'interno del tuo stesso corpo, dove esso ricorda ciò che ben conosce: come guarire se stesso. Il primo passo nell'auto-guarigione è infatti ristabilire l'equilibrio del nostro sistema.

La medicina convenzionale affronta i sintomi e le condizioni con un approccio di battagliero, come la guerra al cancro. Chiaramente, anche quello è un approccio giusto, quando serve, infatti nessuno vuole un mondo senza ospedali.

La pratica del Reiki funziona in modo diverso. A differenza dell'approccio oppositivo dove la medicina convenzionale tende a combattere con un testa a testa sintomi e problemi, la pratica Reiki non prende direttamente di mira sintomi o condizioni.

Il parasimpatico cosa?

Invece di utilizzare un approccio con un contrasto diretto al problema, che indubbiamente quando necessario può salvare una vita, ma che spesso porta anche effetti collaterali indesiderati, la pratica del Reiki tende a riequilibrare l'intero sistema. Quando il tuo corpo raggiunge l'equilibrio, i tuoi meccanismi di auto-guarigione funzionano al meglio.

Mentre la mano del terapeuta Reiki poggia leggermente su una particolare area del tuo corpo, indipendentemente dal fatto che ci sia o meno una reazione riconoscibile in quel punto, c'è sicuramente una reazione a livello generale, mentre il tuo sistema passa dal dominio del sistema nervoso simpatico (SNS) al dominio del sistema nervoso parasimpatico (SNP).

Perché questo è importante?

Quando il SNP è dominante, il corpo è nella fase di relax e benessere psicofisico, che è rigenerativa. Ciò significa che la sua priorità è di recuperare, guarire, nutrire e ripristinare profondamente se stesso. Il corpo sa bene come fare queste cose, ma il nostro stile di vita frenetico e stressante ci mantiene nella modalità reattiva del sistema nervoso simpatico (SNS), dove la priorità del corpo è solo di avere la prontezza di affrontare la giornata e combattere problemi, ma non di guarire.

I nostri corpi semplicemente non possono combattere contro lo stress, e allo stesso tempo focalizzarsi sul guarire. È una scelta tra avere la costante prontezza al reagire e risolvere i

problemi, o focalizzarsi sul relax e benessere psicofisico - non si possono fare entrambi allo stesso tempo.

Grazie a Luigi Tiberi e Gianluca DeGennaro per la traduzione dall'inglese all'italiano dell'articolo originale.

Publicado originalmente en inglés, How Reiki Helps.

<http://reikiinmedicine.org/reiki-basics/how-reiki-healing-helps/>