

RODOLFO CARONE E FRANCESCA TUZZI

Reiki:  
ritorno alle fonti  
La strada per la felicità

Edizioni



AMRITA

---

## Che comunicazione ho con la mia vita?

*Ti aspetta l'avventura più bella di tutta la vita: accrescere il tuo valore e dare significato alla tua esistenza e a quella degli altri. È la tua responsabilità. Accettala pienamente.*

Maxwell Maltz

*La comunicazione è guarigione.* Questo è un concetto che ci è molto caro e che teniamo a sottolineare in tutte le occasioni possibili: nei nostri corsi, nelle conferenze, negli incontri, ovunque e dovunque possiamo ribadirlo.

Ovviamente è sottinteso, ma non scontato, che intendiamo una comunicazione armoniosa e produttiva. Quando le parti comunicano in maniera armoniosa tra di loro, allora tutto funziona al meglio.

Quando le cellule del nostro corpo comunicano in modo armonioso tra di loro e con il sistema nervoso, il nostro corpo è in salute; quando una coppia comunica in modo armonioso, si rivela solida e felice; quando gli stati e i governi comunicano in modo armonioso tra loro, ne risultano pace e un'economia stabile.

Nel caso opposto invece, se siamo in presenza di una comunicazione non armoniosa, ecco che ci troviamo di fronte a una situazione di disagio, disfunzionalità, "malattia".

Una cattiva comunicazione tra le nostre cellule può dar luogo a malattie di ogni tipo, incluso il cancro; in una coppia i problemi di comunicazione possono dare origine a crisi o abbandono; tra i governi e gli stati si manifesterà con disagi economici e, in casi estremi, con la guerra.

La comunicazione, dunque, rappresenta un elemento per conseguire la guarigione.

Noi siamo sempre in comunicazione consapevole o inconsapevole con l'esterno.

Anche se ci mettiamo in un angolo, rannicchiati con il viso contro il muro, cercando di evitare ogni sguardo che ci viene rivolto, stiamo comunque comunicando qualcosa, magari un disagio, o la nostra volontà di non voler instaurare alcun rapporto con il prossimo, o al contrario un bisogno di attenzione.

Perciò torniamo al titolo di questo capitolo e chiediamoci che tipo di comunicazione abbiamo con la nostra vita, per misteriosa che possa apparire.

Probabilmente per qualcuno questa sembrerà una domanda strana cui non è facile dare subito una risposta. Eppure è una delle domande più importanti da porsi, perché il rapporto con la nostra vita è il rapporto più lungo e durevole che avremo mai.

Cerchiamo ora di capire cosa intendiamo per comunicazione armoniosa.

*Comunicare* deriva dal latino *communicatio*, cioè “rendere comune”, “far partecipare”. L'etimologia di questo termine, come si può notare, non implica in alcun modo l'uso della parola, a cui noi diamo invece di norma grande importanza.

A tal proposito può essere interessante citare gli studi dello psicologo americano Albert Mehrabian, che nel 1967 suddivise in questo schema, utilizzato poi in innumerevoli libri, le percentuali di importanza dei vari aspetti della comunicazione:

- la componente *non verbale* (contatto visivo, gesti, postura, mimica e tutto ciò che sta dietro le parole) incide sulla persona a cui è rivolta per il 55%;
- la componente *paraverbale* (il tono, il volume e il ritmo della voce) incide per il 38%;
- La componente *verbale* (ovvero il contenuto del messaggio, le parole che usiamo) incide per il 7%.

Va anche detto che quando comunichiamo con altre persone non è molto importante “ciò che diciamo” ma piuttosto “ciò che esse capiscono di ciò che diciamo”, e spesso avremo notato che questi due aspetti non coincidono perfettamente.

Comunicare quindi non è soltanto parlare, ma è un'azione che si compone di due aspetti:

- trasmettere un messaggio, condividere un'informazione;
- ascoltare o ricevere un messaggio o un'informazione.

Tra queste due fasi certamente la più importante è quella dell'*ascolto*.

Sappiamo bene quanto sia difficile trovare qualcuno che ci presti ascolto: è una cosa talmente rara, che spesso la gente paga qualcuno per farlo. Eppure, curiosamente, la natura ci ha fornito di due orecchie e una sola bocca, quasi ironicamente, per ricordarci di quanto sia importante questo aspetto, che spesso invece dimentichiamo, troppo presi dal grande rumore che abbiamo nelle nostre teste.

Conosciamo una vecchia storia, che qualcuno dice sia vera, che rende bene quest'idea.

C'era tanto tempo fa, nell'antica Cina, un famoso liutaio, il miglior suonatore di liuto che ci fosse mai stato.

Questo liutaio era così conosciuto e apprezzato che tutti i nobili e perfino l'imperatore usavano invitarlo nelle loro regge per sentirlo suonare e ammirarne l'incredibile talento.

Era davvero famosissimo e in tutti i suoi spostamenti, a ogni suo concerto, si faceva sempre accompagnare dal suo migliore amico, che lo conosceva e lo seguiva fin dall'infanzia.

Un giorno l'amico del liutaio morì e il liutaio, preso dallo sconforto, ruppe il suo strumento e smise di esibirsi.

Tutta la gente che lo conosceva, compresi i nobili e addirittura l'imperatore in persona, cercarono di convincerlo a superare il suo dolore e riprendere a suonare: non poteva di certo sprecare il suo grande dono!

Ma a tutti, e per il resto della sua vita, fornì sempre la medesima risposta: «Il mio amico era il mio più grande ascoltatore, il migliore che abbia mai avuto. Senza simili orecchie, anche la musica più bella che io possa creare non avrebbe lo stesso significato!»

Forse per chi ha letto questa storia l'atteggiamento del protagonista può sembrare eccessivo: in fin dei conti il suo talento era riconosciuto da tutti e aveva molti estimatori.

Ma c'è un profondo messaggio in questo racconto: senza il giusto ascolto, neppure la più grande melodia ha significato. Anche se io fossi il miglior cantante del mondo, o il miglior

musicista, se nessuno mi prestasse orecchio, il mio sarebbe un talento vano.

Il principio di Ubuntu, reso famoso da Nelson Mandela e ispirato dall'arcivescovo Desmond Tutu, ci dice che «io sono, perché noi siamo».

Tutto ciò che sono, lo sono in relazione agli altri; tutto ciò che ho imparato, lo devo a qualcuno: ai miei genitori, ai miei parenti, ai miei insegnanti, ai miei amici, eccetera.

Ho imparato a camminare perché qualcuno me lo ha insegnato; ho imparato a parlare e scrivere perché qualcuno mi ha mostrato come si faceva; ho imparato il mio lavoro, i miei hobby, da altre persone, da libri scritti da qualcun altro, e oggi cammino su strade e vivo dentro case che qualcuno ha costruito per me.

«Una persona è una persona, solo in mezzo ad altre persone», recita un altro proverbio africano.

Questo ci porta a una conclusione fondamentale: *noi siamo irrimediabilmente dipendenti gli uni dagli altri, siamo tutti connessi tra noi in modo profondo e, ascoltandoci a vicenda, siamo oggi ciò che riteniamo di essere.*

Ogni persona ha la sua musica (ogni cosa che esiste, in verità, ne ha una) e, quando ci poniamo nel giusto atteggiamento di ascolto, ecco che permettiamo a questa musica di essere suonata.

La seconda considerazione che desideriamo quindi fare è che *il giusto ascolto permette alle persone ascoltate di manifestare veramente ciò che sono*, e questo è il più bel regalo che si possa fare a qualcuno: permettergli di essere ciò che è.

Proponiamo adesso al lettore un'altra bella storia indiana, sull'importanza dell'ascolto.

In India, tanto tempo fa, una tigre, famosa per la sua ferocia, decise di formare una banda con altri due cacciatori: un leopardo e uno sciacallo. I tre se ne andarono in giro per paesi e foreste, finché non individuarono delle prede accessibili. La tigre fu la prima ad attaccare ed era così svelta e abile che gli altri membri della banda arrivarono a caccia finita. Davanti ai loro occhi c'erano tre prede: una di grandi dimensioni, una di medie dimensioni e una di piccole dimensioni. La tigre a quel punto si rivolse ai suoi compagni e pose loro una domanda: «Secondo voi, come dovremmo dividere questo

bottino di caccia?» Il primo a rispondere fu il leopardo che, dopo breve riflessione, sentenziò baldanzoso: «Secondo me, Grande Tigre, la preda più grossa spetta a te, la media spetta a me e quella più piccola allo sciacallo». La tigre si mise in meditazione per alcuni istanti e poi d'improvviso spalancò gli occhi e le fauci e sbranò il leopardo, prima che lui potesse emettere alcun suono. A quel punto la tigre si girò verso lo sciacallo e chiese: «Sciacallo, secondo te invece, come dovremmo dividere il bottino di caccia?» Lo sciacallo si prese qualche attimo per replicare; era comprensibilmente preoccupato, e non voleva certo sbagliare risposta. In tono molto conciliante e pacato disse: «Generosa Tigre, secondo me, tu dovresti mangiare tutto ciò che vuoi e ciò che avanza, eventualmente, lo potrei mangiare io». La tigre si mise nuovamente in meditazione per alcuni istanti e dopo un po' spalancò gli occhi e fece un sorriso allo sciacallo, chiedendogli meravigliata: «Ma dove hai imparato tanta saggezza, sciacallo?» Lo sciacallo, senza pensarci un attimo, rispose: «Dal leopardo».

Un nostro insegnante un tempo ci disse che forse non potremo vivere tutte le esperienze che questo mondo può offrire; ma, se ascoltiamo con attenzione le esperienze degli altri, allora sarà come se avessimo vissuto migliaia di vite.

O, come ci insegna questa divertente storia, prestare correttamente ascolto a certe esperienze, un giorno, potrebbe salvarci la vita.

Ascoltare ci pone nella condizione di essere attenti e, quando questo accade, gettiamo un ponte tra noi e l'oggetto del nostro interesse, andiamo oltre noi stessi, oltre ciò che siamo, creiamo uno stato di comunione con l'altro. Per citare Eckhart Tolle, uno degli insegnanti spirituali più importanti di questo tempo, «l'attenzione è la guaritrice della divisione».

Nei nostri insegnamenti noi diciamo: «Dove c'è la tua attenzione, lì c'è il tuo amore».

Quando ci innamoriamo di qualcuno (e crediamo che almeno una volta nella vita sia accaduto a tutti noi), diventiamo incredibilmente attenti a ogni singolo particolare della persona che è al centro dei nostri pensieri: notiamo come cammina, come sorride, quelle belle fossette agli angoli della sua bocca, come ci guarda; stiamo attenti a ogni piccolo segnale che riusciamo a captare.

Così come quando amiamo qualcuno noi siamo attenti a quella persona, quando facciamo qualcosa che amiamo, siamo completamente assorbiti da quell'esperienza, come quando da bambini eravamo assorti nei nostri giochi e il tempo sembrava non esistere. Eravamo in comunione totale con ciò che stavamo facendo. «Quando ero bambino m'innamoravo di tutto», diceva Fabrizio De Andrè in una sua canzone, riassumendo benissimo ciò che stiamo dicendo. Lo stesso principio in base al quale Gesù diceva che, se si vuole entrare nel Regno dei Cieli, bisogna essere come bambini, in uno stato di innamoramento per la vita.

Per i nativi americani essere in questo stato vuol dire essere consapevoli di far parte di un tutto a cui siamo costantemente collegati.

L'amore non è *una* relazione, ma essere consapevoli di tutte le relazioni che si intrattengono, e in comunione con esse, pienamente coscienti della nostra unità. Dove c'è amore c'è attenzione, e viceversa.

Dedicare attenzione alla vita vuol dire entrare in comunicazione con essa e iniziare la storia d'amore più importante e più lunga del nostro viaggio su questo pianeta: quella con la nostra esistenza.

E con questo arriviamo ad un concetto per noi di estrema importanza: *il Reiki è una delle molte tecniche che ci insegnano a portare attenzione alla vita in tutte le sue forme, a prendersene cura e a entrare in comunicazione con essa, sperimentando la coscienza dell'unità.*

Questo stato ci permette di raggiungere quello che è l'obiettivo più importante di ogni essere umano da sempre: cioè trovare e raggiungere la felicità. Quando ci sentiamo vivi, noi siamo felici, e quando siamo felici, ci sentiamo vivi.

Essere felici vuol dire sentirsi la persona giusta, che fa la cosa giusta, nel momento giusto: sentire di essere completamente immersi in ciò che sperimentiamo.

Gli hawaiani fondono perfettamente questi concetti nella parola forse più conosciuta della loro lingua: *aloha*. Tra i suoi vari significati, oltre a essere la forma di saluto tradizionale, c'è anche quella che, a nostro parere, può considerarsi la definizione più bella, semplice e immediata di amore, ossia "amare è essere felici assieme" (a qualcuno o a qualcosa). Quindi, ogniqualvolta ci sentiamo felici con qualcuno o qualcosa e condividiamo con gioia la nostra energia vitale, lì c'è l'amore, inteso come senso, la



coscienza, dell'unità. La felicità è la conseguenza di questo stato, l'effetto collaterale, l'indicazione che siamo sulla strada giusta nel nostro percorso.

La comunicazione armoniosa è dunque *guarigione*, in quanto è un cominciare a portare attenzione alla vita instaurando con essa una relazione che ci guarisce dal senso di divisione attraverso l'esperienza dell'amore.

Cominceremo così con l'assumerci la responsabilità di tutto ciò che ci ruota attorno, prestando attenzione ai nostri pensieri, alle nostre parole e alle nostre azioni, e decidendo chi vogliamo essere.

Il primo passo sarà fare un respiro profondo e ricordarci di respirare consapevolmente il più spesso possibile durante la giornata. Praticandolo con costanza, avremo dei risultati che influenzeranno profondamente la nostra qualità di vita.

Il Buddha diceva: «Chi è padrone del suo respiro, è padrone della sua vita».

Quando respiriamo siamo presenti nel corpo, che ha la caratteristica di poter essere solo nel luogo in cui è, nel tempo in cui è e nel modo in cui è. La mente vaga, ma il corpo no. Questo ci aiuterà a scegliere come vogliamo sentirci e a rispondere alla domanda dai magici effetti che dovremo porci più frequentemente: «È questo ciò che sono?»

La risposta siamo noi. Il nostro compito è quello di diventare la miglior risposta che possiamo essere. Attraverso il Reiki, questa sarà una risposta più semplice e la nostra comunicazione con la vita sarà completa.

Se vuoi essere felice per un giorno, va' a fare shopping.

Se vuoi essere felice per due giorni, dedicati a ciò che ti piace per un weekend.

Se vuoi essere felice per un mese, va' in vacanza in una bella località esotica.

Se vuoi essere felice per un anno, fai una buona vincita alla lotteria

Ma se vuoi essere felice per sempre, fai qualcosa di significativo per la vita degli altri.

Il viaggio della vita va verso il significato, non verso il successo.



## Cos'è il Reiki?

*Tutte le cose rivelano i loro segreti, se le ami abbastanza.  
Ho scoperto che, quando entro in comunione silenziosa  
con le persone, esse rinunciano ai loro segreti  
se si sentono amate abbastanza.*  
George Washington Carver

*Il Reiki è Amore.*  
Kimiko Koyama,  
Sesto Presidente dell'Usui Reiki Ryoho Gakkai

*Il Reiki non è magia, non è una scoperta scientifica, non  
è una religione, non è un'ideologia filosofica o politica.  
È soltanto un mezzo che ogni uomo può ricevere e imparare a  
usare. È un mezzo che stabilisce una connessione tra l'essere  
umano e l'energia primaria della creazione.*  
Dario Canil, dal libro *Reiki. Cammina le tue parole*<sup>1</sup>

Spiegare cosa sia il Reiki non è certo un'impresa facile. Come già detto, il Reiki è prima di tutto un'esperienza e come tale va vissuta. Non è semplice spiegare a parole l'essenza di un'esperienza. Immaginiamo di descrivere un piatto di pasta a una persona che non ha mai visto né assaggiato qualcosa di simile: potremmo descriverne il colore, la composizione chimica, come la si cucina, ma niente di tutto questo renderà al nostro ascoltatore l'idea dell'esperienza di portarne una forchettata alla bocca e assaporarne il gusto.

1 GB, 1998.

Inoltre il significato di Reiki sarà in costante divenire, man mano che ne accresciamo l'esperienza.

Un buon modo per avvicinarci a questo termine è certamente descrivere il significato del suo ideogramma. Gli ideogrammi, o *Kanji*, sono la forma di scrittura antica giapponese, appresi dalla Cina tra il III e il IV secolo d.C., che designano concetti (idee grafiche, appunto), invece che avere una corrispondenza fonetica.

Esistono moltissimi *Kanji*. Se ne calcolano più di 5.000, ma ne vengono usati comunemente (nei quotidiani, ad esempio) circa 3.000. Di questi, 1945 sono considerati di uso comune e vengono insegnati a scuola. Oggi nella scrittura giapponese oltre agli ideogrammi vengono insegnati due sillabari chiamati *Hiragana* e *Katakana*, mentre non viene insegnato il nostro alfabeto. La scrittura *Hiragana* è usata più frequentemente, perché è la trascrizione fonetica delle parole giapponesi tradizionali, mentre i caratteri *Katakana* sono usati perlopiù per compensare la carenza di suoni che si è venuta a creare con l'apertura del Giappone a nuove parole provenienti dall'occidente (ad esempio, *computer*, che diventa *konpiuta*, o *spaghetti*, che diventa *supaghetti*).

Gli ideogrammi, o *Kanji*, sono quindi delle idee messe su carta e, pur corrispondendo a un significato oggettivo, possono essere letti o interpretati anche in modo soggettivo, un po' come capita quando guardiamo un quadro: molto può dipendere dalla sensibilità di chi lo osserva. Gli ideogrammi descrivono una storia, un legame unico, che si crea quando diversi tratti s'incontrano, in particolar modo poi quando troviamo degli ideogrammi composti, cioè creati dall'unione di più *Kanji*.

Pensiamo ad esempio alla statua della Pietà, raffigurante l'abbraccio di Maria a Gesù, depresso esanime dalla croce. Di certo potremmo chiamare quest'immagine "Pietà", ma dietro c'è una storia: una madre che abbraccia suo figlio, ci sono l'amore e la sofferenza, la tenerezza dell'abbraccio. Quando ci fermiamo a guardare quest'opera entriamo in contatto con qualcosa che è molto di più di una semplice parola: viviamo un'esperienza.

Per alcuni ideogrammi antichi ci possono essere molte chiavi di lettura, e molto dipende dalla conoscenza e dal livello di

coscienza di chi li osserva. La scrittura e la lingua dicono molto del modo di pensare del popolo a cui appartengono.

Il nostro pensiero occidentale è diretto, va dritto al punto, mentre quello orientale è circolare, indiretto. In Giappone viene molto apprezzato, ed è considerato elegante, l'esprimersi lasciando intendere al proprio interlocutore il senso di ciò che si vuole comunicare. Ciò che non viene detto è più importante di ciò che è detto. L'espressione più alta di questo concetto viene resa molto bene nella famosa forma di poesia giapponese denominata *Haiku* (componimento di tre versi e diciassette sillabe). Qui di solito viene descritta un'immagine che nasconde al suo interno uno stato d'animo, comprensibile a chi va oltre il senso delle parole stesse e coglie invece il sentimento che veicolano.

Un piccolo esempio:

*Furuike ya  
Kawazu tobikomu  
Mizu no oto*

Antico stagno  
Una rana si tuffa  
Suono d'acqua

Oppure:

*Choo no ha no  
Ikutabi koyuru  
Hei no yane*

Quante volte  
Le ali delle farfalle  
Supereranno  
La cima del muro?

Questa breve introduzione può essere utile per darci un'idea di come rapportarci con la cultura da cui è nata la disciplina del Reiki.

Vediamo ora nel dettaglio l'ideogramma del Reiki:



Questo ideogramma è composto da due *Kanji* principali:

*Rei* 靈, che significa “spirito”, “anima”, “qualcosa di misterioso, sacro e miracoloso”. Può essere pronunciato anche *Tamashii*, che può derivare etimologicamente da *Tama*, “gioiello, pietra preziosa”, o, se scritto con un altro *Kanji*, “circolare, ciclico, rotondo”.

È utile sottolineare che il termine *anima* può essere reso graficamente sia da questo *Kanji* che da 魂, che si legge *Tamashii*, oppure *Gon*, o *Kon*. Quest'ultimo ideogramma è composto da due parti: *Oni* (a destra), “demone”, che significa letteralmente “ciò che è nascosto”, e *Iu* (a sinistra) che significa “dire”. Una lettura potrebbe essere che l’“anima”, *Tamashii*, “è l'espressione di ciò che è nascosto”. In certe traduzioni esoteriche si dice che l'anima impara esprimendosi.

A noi piace molto questo ideogramma; una considerazione personale che desideriamo aggiungere è che, alla fine, un demone o *Oni* altro non è che “un'anima (o ciò che è nascosto) che non trova espressione”.

L'ideogramma *Rei* deriva dal cinese *Ling*, che significa “anima individuale”, “un nutrimento che viene dal cielo per aiutare l'uomo nel suo cammino di ritorno a casa”.

*Ki* 氣 è “atmosfera”, “qualcosa che non si vede, ma che ha un effetto sulla realtà, soffio, sentimento”.

Il dizionario Ricci lo definisce “l'elemento più sublime che entra a far parte della composizione di ogni cosa”, mentre Wieger lo definisce come “i vapori che si alzano dalla terra, che in alto

danno la forma, partoriscono le nuvole”.

*Ki* deriva dal cinese *Qi*. Può voler dire molte cose a seconda del contesto in cui è inserito. Spesso viene definito come “energia”, ed è composto da due parti: “riso” (la parte inferiore), in particolare “la forza esplosiva di un chicco di riso che si apre”, e “vapore” (la parte superiore), *Kigamae* oppure *Yuge*, “l’energia sottile che si libera dal cereale” oppure “veicolo sottile”.

Quindi una buona definizione di energia potrebbe essere “qualcosa di inconsistente, insostanziale, come il vapore, che ha un effetto concreto sulla realtà, come il riso”, che letteralmente riempie lo stomaco, soprattutto se pensiamo che in Giappone, e in oriente in generale, il riso è l’elemento base dell’alimentazione. “Energia” non è un termine astratto dunque, ma estremamente pratico, come l’energia elettrica, ad esempio, che non vediamo, ma che produce un effetto tangibile, manifestandosi in luce attraverso le lampadine, o calore, attraverso le stufe elettriche. *Ki* è un termine comune e lo si trova all’interno di molte espressioni giapponesi: *Ten-ki*, “tempo atmosferico”, il *Ki* del cielo; *Ki-atsu*, la pressione del *Ki*; *Ku-ki*, “aria”, il *Ki* della superficie della Terra.

Compare anche nel linguaggio comune in frasi come “*O genki des ka?*”, “come stai?”, che in realtà letteralmente significa “Sei pieno di energia vitale?” (*Gen-ki*, sorgente dell’energia universale). Quando ad un giapponese piace una persona, o una cosa, potrebbe usare la frase *Ki-ni-irui*, per dire che il suo *Ki* si muove liberamente, con armonia. Quando c’è una buona relazione tra due persone vuol dire che i rispettivi *Ki* sono adeguati, che tra le due persone c’è amore.

Riassumendo potremmo dire:

靈  
氣

**Rei:** l’aspetto della vita infinito, assoluto, onnicomprensivo, il grande mistero dell’universo.

**Ki:** il soffio, l’energia di base e individualizzata che muove, alimenta e dà forma a tutto ciò che esiste. Per qualcuno significa il numero 88, perché il riso impiega 88 giorni dal momento in cui viene seminato al momento in cui è maturo e pronto per essere mangiato.

*Reiki* viene tradotto spesso come “energia vitale universale”, che potrebbe essere un’interpretazione corretta, ma forse molto riduttiva di ciò che si può ricavare dall’osservazione dettagliata dei tratti che ne compongono il *Kanji*.