

Dhyan Serena Melloni

Reiki mon amour

*Tre passi di danza:
amore, preghiera e gratitudine*

Sì, dica sì a se stesso, alla Sua peculiarità, ai Suoi sentimenti, al Suo destino! Non c'è altra via. Dove conduca non lo so, ma va verso il centro della vita, della realtà, nel pieno dell'ardore e del necessario.

Hermann Hesse



Amore

è la realtà suprema. E' l'unico. Il tutto. Il sentimento dell'amore è la tua esperienza di Dio. Nella più elevata verità, l'amore è tutto ciò che esiste, tutto ciò che è esistito, tutto ciò che sempre esisterà. Quando ti muovi nell'assoluto, ti muovi nell'amore.^ù



E' qui la festa?

Il fatto è che il Reiki è dirompente. Un modo semplice per dire Sì alla vita. Secondo me non c'è altro da aggiungere. Ma volendo chiacchierare un po'...

Al giorno d'oggi, nella neonata Età dell'Acquario, quasi in ogni libreria si trova una zona riservata alla spiritualità e alle nuove terapie dell'anima e del corpo. C'è una gran scelta, sono disponibili decine di tecniche di guarigione naturale e ci sono libri pieni di parole che illuminano e confortano. Anni fa non era così, certe cose dovevi andarle a scovare, col rischio di essere poi considerato un fuori di testa che crede agli spiriti, o un malato e non semplicemente una persona che cerca di essere felice. Ora è più facile trovare la tecnica e le parole che suonano giuste, proprio in quel momento... oppure smarrirsi in tanta abbondanza di strade e di esperienze. La cosa consolante è che tutti, più o meno, dicono le stesse cose, o comunque partono da una matrice comune che parla d'amore, d'accettazione e di rispetto. Uno dei punti chiave mi sembra essere questo: la ricerca dell'Essenza è individuale e passa attraverso l'esperienza. Non c'è altro modo. Nessun altro si illuminerà sotto l'albero della Bodhi.

^ù Neale Donald Walsch, *Conversazioni con Dio*, Libro 1

Internet confonde... ma non è cambiato nulla: anche prima che la rete si espandesse, esisteva già gran parte di quello che ora è disponibile sul video, neppure la fatica di andare in libreria - solo che non lo si sapeva. E per quel che riguarda le novità, nate dalla novità dello strumento... da quando mondo è mondo, al mondo ci sono sempre cose nuove. E' per via di quella famosa forza vitale che, per sua natura intrinseca, non sta mai ferma. E noi a cercare di correrle dietro. Ma tocca rassegnarsi, non c'è motore di ricerca che tenga: i modi per trovare il proprio Sé (che si vocifera essere poi tutt'uno con il grande Sé della coscienza universale) sono tanti quanti gli uomini che respirano, hanno respirato e respireranno sulla nostra beneamata Terra. Quindi, bisogna darsi una mossa.

Comunque io mi stupisco sempre nel trovare sugli scaffali almeno uno o due libri dedicati al Reiki. Quanti ne hanno scritti? Non lo so: centinaia, credo. Per non sbagliare, non ne ho mai letto uno... per eccesso di onestà devo dire che uno l'ho leggiucchiato e che l'ho trovato interessante e bello da consigliare a chi dice Sì al Reiki. Allora perché scriverne un altro? Per amore della semplicità, credo. Per amore del Reiki, che è così semplice, naturale e neutrale da non poterlo quasi chiamare uno strumento.

Dolce far tutto

Ho ricevuto il primo livello di iniziazione (termine complicato che si traduce essenzialmente in: un tocco d'amore) nell'autunno del 1994, in un bellissimo posto sperduto sull'Appennino modenese. Non so perché sono arrivata lì ma di certo avevo solo una vaghissima idea di cosa fosse il Reiki. Da qualche anno partecipavo a gruppi di terapia e cercavo di trovare spazio durante le mie giornate per praticare qualche tecnica di meditazione. Da poco più di un anno avevo ceduto al potere dell'amore e Osho era diventato il mio beneamato Maestro, dopo un lungo periodo di ardua resistenza da parte mia, inorridita dalla condivisione con il branco dei sannyasin, che in realtà possono essere persone più o meno buone, tanto quanto gli altri. In comune hanno il Maestro. E non è poco.

Ho delle immagini molto nitide di quel fine settimana: la valle incorniciata da due grandi finestre, la trama degli alberi spogli sul cielo del tramonto, il silenzio della montagna, il sorriso e l'amore senza confini di Osho.

Il Reiki master ha parlato a lungo, non mi ricordo bene di cosa ma immagino che non stesse parlando dei fatti suoi. Insomma, ciò che più mi è rimasto impresso era il fatto di non dover far niente. Ero emozionata, avevo paura di sbagliare, come sempre. Ma questa volta era molto chiaro e rassicurante sapere, anche razionalmente, che niente dipendeva da me, e soprattutto non l'eventuale guarigione dell'altro. E' bellissimo, pensavo, io sto qui seduta, appoggio le mani su questa persona, e tutto accade. Non devo fare nulla, nemmeno smettere di pensare. Basta solo che mi ricordi di respirare. Non devo fare una diagnosi, non c'è nulla da sapere, io sono semplicemente un canale, vuoto. I pensieri non intralciano, la mente è per così dire tagliata fuori, lasciata da parte, con tutto il suo esasperante borbottio.

Il Reiki - che poi vuol dire "energia vitale universale" - è intelligente, sa dove andare. Risponde a tutte le richieste (del corpo e della psiche, persino dell'anima) con un Sì. Perché è semplicemente amore - luce-amore. Dico sempre "luce" con una certa diligenza perché mi ispira rispetto. Luce è informazione, conoscenza. Una conoscenza superiore. Dell'amore, in questo momento, non so cosa dire.

Così, per magia, un bel giorno ho incontrato il Reiki - il buon vecchio Reiki - che mi ha avvicinato alla meditazione come nient'altro in vita mia. Rido di me stessa quando mi trovo a pensare "...uno strumento nelle mani del Divino" - tutto qui. Semplice. Però mi scappa da ridere.

Naturalmente frizzante

Qui si parla di energia vitale, quella che in Oriente conoscono da sempre, quella che molti dei nostri filosofi hanno chiamato in modi diversi, ciò che trasforma il seme in una quercia. Che piante meravigliose, le querce, imponenti, generose, prodighe di ombra e di vita. Proprio loro: contenute potenzialmente in un seme. Come noi, in un seme che, carico di energia vitale, inizia il suo viaggio, partendo dal centro pulsante di un corpo, fino a toccare un altro centro, per crearne un'altro ancora. La vita. Il Ki. Il Prana. L'invisibile viaggiatore che a ogni respiro entra nel nostro corpo, trasportato dall'aria come una fragranza divina.

La questione è un po' quella di vedere quanto e come ognuno di noi sia in contatto con questa energia. E' facile rendersene conto. Ogni volta che diciamo "mi sento pieno di vita", ogni volta che non riusciamo a spegnere la tivù né a mollare il divano. Basta farsi un giro in tram e guardare la gente. Non serve neppure giudicare, basta guardare il

colore della pelle. I giapponesi che si raccolgono a decine al capolinea della metropolitana, addormentati. Mi hanno sempre sconvolto. C'è un omino addetto al risveglio, li scuote uno per uno, loro saltano in piedi, e ringranano la marcia. Nessuno di loro sembra sospettare che quell'attimo tra il sonno e la veglia, quel momento "in folle", sia così prezioso. Tutti lo ignorano. I lampi di consapevolezza sono così rari. Il fatto è che, nel corso degli anni, crescendo, tendiamo a chiudere i canali energetici che ci mettono in contatto con questa forza vitale. Traumi, condizionamenti, chi più ne ha più ne metta, l'identificazione con la personalità, il bisogno inconfessato d'amore, tutto concorre a creare blocchi a non finire. Siamo dei veri blocchi ambulanti. Evabbè. Tiriamo avanti.

Il Reiki è magico.

Per semplicità evito di anteporre a ogni affermazione le parole "nella mia esperienza", ma considerate che sia così.

E' come un regalo. Una piccola cerimonia, nella quale il master visualizza dei simboli in una certa sequenza, secondo un dato rituale. E i canali si aprono. Non è un gran lavoro. In realtà basta veramente un po' d'amore, un po' di fiducia, un'ora di tempo e la magia accade. Basta una spolverata. Perché i percorsi sono già tracciati, sono quelli che ci danno la vita, sono parte di noi, del nostro istinto primordiale, del nostro anelito verso il tepore del cuore, della vita stessa che ci anima.

E il naufragar m'è dolce in questo amore

Quando un amico è giù, gli appoggi una mano sulla spalla. Resti fermo, lo ascolti. Quando ti fai male, subito porti la mano alla ferita. Questo è Reiki. Istintivo come respirare.

Una volta che stavo per morire - o perlomeno quando ho avuto la netta sensazione che l'elicottero sul quale volavamo, dopo tre falsi atterraggi sul cucuzzolo di una montagna ventata, ora, con quel colpo secco e quella sbandata di lato verso il basso, sarebbe precipitato - in quel momento ho afferrato di slancio la mano dell'amico che mi sedeva di fronte e subito mi sono sentita meglio. Ho pensato che stringendo la mano di un amico potevo anche morire. Era dolce. E ora sono qui che la racconto, grazie al cielo. Non lo sapevo ancora ma questo è Reiki. Connettersi con l'energia vitale dell'universo. Che non ha né inizio né fine, è solo energia in movimento.

Il primo livello di Reiki è completato con quattro iniziazioni - sto ancora cercando una parola migliore: forse "attivazioni dei canali"? Ma poi vengono in mente quelli di scarico. Forse "spolveratina"? Ma senza avere niente a che vedere coi quattrini, dei quali poi parlerò. Meglio ancora: quattro piccoli "rituali del Sì". Beh insomma, durante quella cosa lì, ricordo di essere stata molto presa dalla scomodità della posizione delle mie gambe e dai dolori alla schiena, tesa nel controllare che nulla mi sfuggisse, ovvero che non accadesse nulla, ma assolutamente nulla, di rilassante e di gradevole. Ero in tensione e l'idea di non dover far niente era molto lontana. La cosa bella si è verificata, mio malgrado, quando il master ha appoggiato per la prima volta le mie mani sul mio cuore. Dopo ho solo aspettato il momento per poterle riappoggiare lì. Era molto chiaro. Era il posto giusto per loro, e lo è tutt'ora. Crea un cerchio energetico meraviglioso. Dal cuore il calore va alle mani e dalle mani torna al cuore. A volte sembra persino di essere a casa.

Questo diceva il master, di iniziare e finire ogni trattamento, sia a se stessi sia agli altri, con le mani sul proprio cuore. Questo ha il potere di centrare, proteggere e chiarificare l'intenzione d'amore. Parto da qui e qui ritorno. Il cuore è una specie di fucina purificatrice. Per questo, durante i trattamenti, è molto bello praticare la meditazione di Atisha.

Atisha dice: inizia a essere compassionevole. E il metodo consiste in questo: quando ispiri - ascolta attentamente, è uno dei metodi più efficaci che esistano - quando ispiri, pensa di ispirare tutte le infelicità di tutte le persone del mondo. Tutta l'oscurità, tutta la negatività, tutto l'inferno che esiste ovunque, sulla terra, tu lo ispiri. E lascia che venga assorbito dal tuo cuore.

Quando ispiri, ispira tutta l'infelicità e la sofferenza di tutta l'umanità: passata, presente e futura. E quando espiri, espira tutta la gioia che hai, tutta la tua beatitudine, tutta la tua benedizione. Espira, riversati nell'esistenza. Questo è il metodo della compassione: assorbi tutta la sofferenza e dona tutta la felicità.

E se lo farai, ti stupirai. Nel momento in cui assorbi tutte le sofferenze del mondo, queste non sono più sofferenze. Il cuore trasforma l'energia immediatamente. Il cuore è una forza di trasformazione: assorbi infelicità e questa si trasforma in beatitudine... poi riversala all'esterno.^ü

^ü Osho, *The book of wisdom*, vol. 1

Inspiri nel cuore tutti i problemi della persona che stai trattando, ed espiri luce-amore. Su di me questo ha sempre un effetto estremamente rilassante, anche si tratta di una pratica nella quale devo "fare qualcosa". E' una piccola tecnica molto preziosa che si può aggiungere al libero fluire del Reiki e che è totalmente in sintonia con esso.

Tutto si trasforma, nulla si distrugge

L'energia vitale si muove nel nostro corpo seguendo dei percorsi che sono comuni a tutti gli esseri umani. E' un sistema complesso che varia da una persona all'altra e a seconda dei momenti: simile nei tratti principali ma diverso nel particolare, un po' come il fatto che tutti abbiamo braccia e gambe, gli stessi organi interni eccetera, ma siamo lo stesso unici, al punto che la nostra impronta digitale è sufficiente per identificarci con assoluta sicurezza. Per avere un quadro chiaro ed esauriente del funzionamento dei chakra e dei corpi sottili, consiglio a tutti di leggere *Mani di Luce*, di Barbara Ann Brennan. E' un libro stupendo.

Per praticare il primo livello di Reiki, tuttavia, non è necessario sapere niente di tutto questo, perché l'energia vitale è intelligente e noi non facciamo altro che renderci disponibili come canale, fidandoci di questa intelligenza. Esistono svariate tecniche per lavorare con l'energia in maniera attiva, utilizzando il proprio corpo come laboratorio e le mani come lo strumento di una manipolazione intesa in senso quasi concreto. L'immagine che mi viene è quella di uno scultore che lavora con la creta. Alcune di queste tecniche hanno un nome, altre nascono spontanee dalla pratica. Nella pranoterapia, ad esempio, o nello sciamanesimo, si agisce attivamente, manipolando e spostando i flussi energetici attraverso il proprio corpo e quello della persona che riceve il trattamento. Questo implica una diagnosi, o divinazione che sia, che a sua volta richiede l'apprendimento di tecniche specifiche. Nel Reiki non c'è tecnica, c'è solo un Sì carico di fiducia. In questo senso è una tecnica senza tecnica, è un modo, se vogliamo femminile, per aprirsi all'esistenza, in maniera totalmente ricettiva, lasciando scorrere sia il ricevere sia il dare. E' il Sì di Maria all'Arcangelo Gabriele, che raccoglie in sé sia il ricevere il dono di un figlio, sia dare un figlio alla vita.

In ogni caso, il Ki entra nel corpo fisico attraverso dei mulinelli energetici chiamati chakra. Dei passaggi che, se ti va bene, sono

mediamente aperti, e che basta un niente perché si chiudano sbattendo come un porta in faccia; che sono ben più dei sette vortici principali e ormai famosi; che stanno sia nella parte anteriore del corpo, legata all'aspetto emotivo, sia in quella posteriore, collegata alla volontà; insomma: sono le strade che la vita percorre. Anche l'aria che inspiriamo è un veicolo di energia vitale. Quando il nostro Sì è così totale da permettere il libero e naturale scorrimento del Ki, siamo illuminati.

Le linee di base sono le stesse per tutti, ma ognuno costruisce esperienze diverse: per alcuni l'energia sale dalla terra attraverso i piedi, per altri scende dall'alto come una doccia di luce, c'è chi sente semplicemente calore o dei formicolii, per me è una cascata di luce-amore che pervade il mio corpo dalla testa fino ai piedi, si disperde nella terra e poi risale con slancio rinnovato, travolge il cuore e scorre lungo le braccia fino alle mani.

La nostra condizione e il nostro ruolo nel creato ci fanno vibrare come esseri umani tra terra e cielo. Quando incontriamo la trasformazione della morte, una parte di noi ritorna alla terra e una parte torna al cielo. Il nostro primo chakra è rivolto verso la terra e la pianta dei nostri piedi tocca il suolo. Il settimo è rivolto verso il cielo e si nutre di energia celeste. Insieme agli altri vortici, essi ci mettono in contatto e in relazione con ciò che ci circonda. Prendendo consapevolezza del fluire del Reiki, ci rendiamo disponibili a uno scambio continuo che, avvenendo attraverso il nostro corpo, lo rivitalizza, lo cura, lo riempie di luce-amore. Pervade il cuore, per poi scorrere dalle mani. E alla fin fine tutti son contenti: tu che lasci passare il Reiki e anche l'altro, che si spara una buona dose di luce-amore, di energia vitale, che sa dove andare, che sa cosa fare, che sa come amare... beata lei.

Un momento di silenzio, prego

L'altra cosa che è rimasta impressa tra i rami neri contro il tramonto è la mia emozione nel vedere una persona distesa accanto a me, in posizione abbandonata e ricettiva. Io seduta, con le mani sul cuore, intimorita da tanta pace. Con la paura di sbagliare. E la sensazione di non dover far nulla. C'era una sorta di sacralità nei miei gesti e in tutta la scena. La fiducia nutre l'anima.

Il master ha parlato anche di questo: di come creare uno spazio d'amore e di rispetto, di come muoversi da una posizione all'altra senza far rumore, senza mai passare sopra alla persona distesa. Luci soffuse,

una bella musichetta leggera, magari delle candele... in realtà il Reiki è così dirompente che passa comunque, anche in metropolitana o guardando la televisione, chiacchierando, mangiando.

Le prime volte che mi sono cimentata nel dare un trattamento completo, molta della mia attenzione era assorbita dalla scomodità delle posizioni che credevo di dover assumere. Interessante... anche durante i piccoli riti del Sì ero scomodissima, ma credo che capiti un po' a tutti. Comunque un po' alla volta ho imparato come muovermi intorno alla persona distesa, come mettere le gambe, trovando un equilibrio tra il tenere la schiena mediamente eretta e il mantenere una posizione vitale, senza accasciarmi o perdere la sensibilità nelle gambe. Il respiro aiuta molto. Seguire il respiro, intendo. E anche sentire le tensioni nel corpo senza agire. Mi viene in mente quando mia figlia era piccola, che stava in braccio per delle ore e quando finalmente si addormentava, sempre in braccio, dopo una strenua resistenza di pianti e calci. Magari proprio in quel momento io sentivo di non farcela più, che il crampo al braccio era troppo forte o il mal di schiena insopportabile. Ma non volevo muovermi, a nessun costo. Facevo piccoli aggiustamenti, senza che il dolore cambiasse veramente. Poi a un certo punto era come se tutta quella tensione non avesse più importanza. Credo che sia un po' questo il trucco: andare oltre, imparare a essere rilassati anche con i muscoli che bruciano da quanto sono in trazione. E' sempre la mente che crede di non farcela.

Un'altra cosa che ci ha detto il master è di lavarsi le mani dopo ogni trattamento. Lasciar scorrere dell'acqua fresca sui polsi può essere molto rilassante. Come una doccia di luce che lava e rigenera il corpo, portandosi via tutto quello che è accaduto nell'ultima ora. Un altro piccolo rituale di pulizia e di centratura, di ritorno a se stessi, che può aiutare a non assorbire energie che non ci riguardano. Io a dire il vero non lo faccio quasi mai, non ne sento la necessità. Per me tornare con le mani sul cuore è tutto quello che serve, ma so che per altri sciacquare le mani è molto piacevole e la cosa migliore da fare per concludere una sessione, anche breve.

Certo un trattamento completo è molto gradevole. Molto rilassante. Ci si alza diversi. Ne ho ricevuti tanti ed è sempre bellissimo, sempre nuovo, sempre vero. Ne ho dati tanti e sempre mi sono persa nel silenzio luminoso dell'amore. In quei momenti, davvero, non c'è altro che energia che scorre, amore che trova la strada giusta per curare. L'io e l'altro scompaiono e il flusso della vita non è più distante: è concreto, palpabile e onnicomprensivo. Senza identità.

Dal Pianeta al gatto e ritorno

In quella casa colonica tra montagna e cielo, tra un piccolo rituale del Sì e l'altro ci siamo scambiati anche dei trattamenti completi, e il master ci ha mostrato una decina di posizioni per l'auto-trattamento. Il sabato sera, un po' scombussolata da tante novità, sono andata a letto e ho provato, per la prima volta in vita mia, a darmi Reiki. Ero abbastanza tesa per paura di non ricordarmi le posizioni giuste delle mani. Ora so che non c'è davvero niente da ricordare. Le mani vanno da sole al cuore, ogni volta che mi sdraio per riposare. Poi vanno dove c'è bisogno. Poi tornano al cuore e il calore si espande.

Le mani sono distese, con le dita vicine, per non disperdere energia. Quando si muovono lo fanno piano e può essere bello tenerne sempre una a contatto col corpo di chi riceve il trattamento. Il master ha detto che si devono spostare circa ogni tre minuti, se si vuole toccare tutto il corpo, davanti e dietro, in un'oretta di tempo. In realtà è una scelta molto personale. E' una sensibilità che si affina con la pratica, venti minuti sulla schiena e un tocco sul chakra dello stomaco possono essere proprio la cosa migliore, deliziosi e appaganti. O qualsiasi altra cosa. Per esempio a me a volte capita che le mani si stacchino quasi da sole dal corpo della persona: è come se levitassero leggermente, per poi ondeggiare in una sorta di nuvola d'energia palpabile, che dev'essere l'aura. Una volta un amico alle prime armi mi ha dato una sessione stupenda: le sue mani tramavano sul mio corpo, sentivo che la cosa lo disturbava un po' perché non era quello che lui si aspettava ma era perfetto così, era fortissimo, in totale contatto con l'energia in movimento.

Si può passare Reiki alle piante, semplicemente appoggiando le mani sul vaso, oppure sfiorando le foglie, in qualsiasi modo sembri appropriato. Recentemente delle amiche mi hanno detto che fanno Reiki mentre cucinano e che il gusto del cibo è cambiato, la qualità delle pietanze è diventata molto più nutriente, in tutti i sensi. I gatti e gli altri animali domestici dovrebbero stilare una relazione per illustrare i benefici del Reiki sul loro organismo. L'energia dell'amore è per la vita. In tutte le sue forme e manifestazioni, identificazioni della coscienza o creato, che dir si voglia. Una cosa molto bella da fare in questi tempi di guerra (ma da quanti millenni c'è guerra sulla Terra?) è quella di immaginare di tenere il Pianeta tra le mani, e poi lasciare che l'energia del Reiki fluisca copiosa. Ce n'è davvero bisogno, tanto. E, ancora una volta, la magia è che curando il Pianeta, curiamo anche noi stessi dalle stesse ferite. Ologrammi d'esistenza.

Soddisfatti o rimborsati

Non è sempre facile sapere ciò che è bene per noi. E dicendo "bene" intendo a favore della nostra evoluzione. Fino a quando la nostra piccola volontà individuale si discosta da quella universale, vi sono separazione e paura. Solo l'esistenza sa. Il Reiki non è altro che un atto di fiducia da parte nostra. Una fiducia ben riposta, stando a quanto afferma Eva Pierrakos:

Una delle caratteristiche fondamentali dell'energia vitale è l'intelligenza. Questa intelligenza è sempre a disposizione dell'uomo, non solo per le grandi questioni, come qualcuno potrebbe essere pronto a pensare, ma anche per quelle apparentemente meno importanti. L'intelligenza dell'energia vitale non fa distinzioni, permea, se ciò le viene permesso, tutto ciò che esiste, dal più piccolo atomo alla più grande galassia. Una delle sue qualità più stupefacenti è che essa non conosce conflitto. La limitata mente umana viene spesso confrontata da alternative in cui, se qualche cosa è buono da un punto di vista, appare non esserlo da un altro. L'intelligenza dell'energia vitale, invece, sa sempre come raggiungere risultati non conflittuali, che non comportano svantaggi per nessuna delle persone coinvolte, che sono giusti da tutti i possibili punti di vista e che non lasciano traccia di dubbio o di disagio. Quando accade questo tipo d'intelligenza, l'uomo si sente completamente in pace con se stesso e con la vita, più in armonia con gli altri e con il mondo che lo circonda.^ù

Le vie del Signore sono infinite, e noi vediamo solo ciò che la nostra personalità ci permette di vedere. Quando si verifica un qualsiasi fenomeno, immediatamente lo misuriamo con un metro personale che va dal buono al cattivo, a seconda dalla quantità di dolore o di malessere percepiti. Si tratta di un approccio individuale che, a mio avviso, non tiene conto di un fatto abbastanza ovvio per chi ha il coraggio di sperimentare: in presenza di luce-amore, infatti, il più delle volte, il dolore o l'acuirsi dei sintomi rappresentano segnali positivi di trasformazione.

C'è molto da dire riguardo al significato profondo delle malattie. Io credo innanzi tutto che sia importante tenere a mente che il nostro corpo fisico è uno dei tanti corpi che formano il nostro sistema multi dimensionale o energetico che dir si voglia. E' un fatto solo apparentemente estraneo alla nostra cultura. Sappiamo ormai tutti che

^ù Eva Pierrakos, *L'Energia Vitale*, p. 43-44.

le nostre emozioni influenzano il nostro stato di salute fisica. Non parliamo dello stress, del sovraccarico, della paura. Quindi è fondamentale instaurare un dialogo più aperto con il nostro corpo, che funge incessantemente da materializzatore dei disagi emotivi, mentali e spirituali. Il fatto di manifestare nel mondo terreno, attraverso una malattia fisica, uno squilibrio o uno shock che si sono verificati nelle energie sottili, deve essere visto anche come un modo per curare il sistema nel suo complesso. Mi sembra importante abbracciare e vedere le proprie cicatrici come segni di guarigione, piuttosto che come sigilli di dolore. E' un percorso molto fertile, ricco di comprensioni e carico di compassione per se stessi (e quindi per gli altri).

A dire il vero, l'unica volta che a me è capitato che il Reiki scatenasse un peggioramento del dolore è stato con il torcicollo di mio fratello. La notte ha faticato a dormire e i dolori si sono diffusi. Due giorni dopo però mi ha chiesto di fare i quattro piccoli rituali del Sì e poi ha dormito e riposato come non mai, rilasciando a suo avviso una buona dose di tensione. So comunque che alla fine non si parlava più di torcicollo, che lui sembrava contento e che mi lanciava occhiate di una dolcezza che non gli avevo visto da anni. Grazie.

Immagino il caso limite di una persona in coma: il Reiki può aiutarla a ritornare o ad andarsene. Una sola volta nella mia vita sono stata accanto a una persona che stava per morire. Era la mia amatissima zia Vittorina, e aveva paura. Io mi sono sentita di dirle: "va tutto bene, puoi avere fiducia". A volte è così importante lasciar andare le persone che amiamo. Affidarsi all'intelligenza dell'energia vitale universale.

La bacchetta del raddomante

Il Reiki è così neutrale che basta un soffio per integrarlo nel quotidiano, per tesserlo gentilmente nei gesti automatici di ogni giorno, per cambiare la qualità del tocco. Le mani sono meravigliose messaggere d'amore. Le modalità sono soggettive e prendono forma con la pratica e l'esperienza di ognuno, liberamente, seguendo il flusso vitale. E quando ci si abbandona al fiume della vita, l'esistenza ci supporta e ci guida... è solo quando resistiamo che ci fa vedere i sorci verdi. Aiutati che il ciel ti aiuta. Ostacola lo scorrere esuberante della vita, condanna le tue emozioni e blocca qualsiasi sentimento e trovi l'inferno. L'esistenza si rifiuta di aiutarci in questa lotta contro noi stessi. A nuotare contro corrente si fa una gran fatica.

Il Reiki aiuta a sintonizzarsi al flusso. Perché quando ti dicono "segui il tuo istinto", oppure "vai col cuore" (lasciamo perdere la Tamaro),

spesso non sai comunque che diavolo fare. Perché hai perso il contatto con te stesso, penso che a me capiti circa cinquecento volte al giorno. Non sei centrato, non sai più cosa ti piace, cosa ti fa star bene, cosa nutre l'anima. A volte non sai neppure che anche l'anima ha bisogno di nutrimento. Il Reiki è cibo per l'anima. Uno dei tanti. Il suo asso nella manica è forse proprio il fatto che non occorre andare in una foresta antica, o tuffarsi in mare, o anche solo prendere la macchina e andare a farsi fare un massaggio, o a vedere una mostra di quadri, o quel che sia. E' semplice come guardare un fiore, solo che i fiori non sempre sono a portata di mano, mentre il Reiki è sempre lì accanto a te, anche se hai dovuto rintanarti in bagno per trovare un momento di tranquillità.

Credo che sia molto bello avvicinarsi al Reiki in questo modo: con le mani sul cuore. Cominciare da se stessi, portare più luce-amore nel proprio sistema. E la cosa vincente è che lo si può fare in qualsiasi momento, per tutta la vita, senza bisogno di aiuto esterno... se non quello dell'universo. Le posizioni delle mani sono solo un pretesto, una sfumatura che accresce il piacere. Quello che conta è dire Sì alla vita. Sia quando tutto fila liscio, sia quando va' a rotoli. Il Reiki aiuta a far questo: è accettazione. E' come concedere a Dio una piccola presa in più sulla nostra anima. E la buona notizia è che si può infilare la spina, basta connettersi, mettendo le mani sul cuore e toccando il centro d'amore del nostro corpo. Come la bacchetta del raddomante trova l'acqua, così le mani imparano ad attingere alla fonte del cuore.

Nel corso degli anni ho scoperto che il Reiki ha i suoi tempi. Per alcuni è dirompente, per altri è più lento e sottile. La cosa che mi stupisce è scoprire un po' per volta la forza del fattore luce, una luce che rischiarla la direzione più amorevole. Amore e luce diventano così la stessa cosa ed è più facile trovare il proprio cammino. A volte il Reiki non cura direttamente ma crea una condizione di pace che permette di vederci più chiaro. La chiarezza è così importante.

La storia del Reiki come la vedo io

Un'altra vicenda interessante è la storia del Reiki. Da dove salta fuori? Insieme al diplomino e a belle citazioni sulla meditazione, sull'amore e sulla luce, il master ci ha dato anche quattro pagine fotocopiate che recitano: "La storia del sistema Usui per la guarigione naturale", con una bella foto del Dr. Mikao Usui. L'ho riletto di recente, dopo averlo riprodotto per molte persone che mi hanno chiesto di fare i quattro piccoli rituali del Sì. E' una storia bellissima, che si tramanda da maestro

a discepolo, dalla fine dell'Ottocento ad oggi. Oggi le cose sono un po' cambiate, ma fa niente. E' sempre per colpa di internet.

Dunque c'è questo professore e sacerdote - preside di un'università cattolica giapponese e sacerdote non si sa di che religione - il quale, a un certo punto della propria vita, rimane sconvolto dai dubbi di un suo allievo riguardo alla veridicità delle guarigioni miracolose. Lo studente è San Tommaso e il Dottor Usui parte alla ricerca della ricetta del miracolo, della conoscenza necessaria per materializzare la guarigione, sotto agli occhi di tutti. Così dopo è più facile crederci, forse. Insomma, il tipo va negli Stati Uniti a spulciare i libri della tradizione cristiana, torna a casa sua a mani vuote e si dedica allo studio dei testi buddisti, impara il cinese, il sanscrito e infine, dopo sette anni, trova quello che cercava: come guarire il corpo. La conoscenza è trasmessa al suo intelletto ma lui non ha ancora il potere di guarire. Entra in meditazione sulla montagna e, dopo ventun giorni di ritiro, arriva una luce dal cielo che gli illumina l'anima e la conoscenza prende corpo. Rivede i simboli che aveva studiato sui libri e ora ha il potere di curare il corpo. Torna nel mondo e cura gli ammalati. Il loro corpo guarisce, ma la loro anima no, così alla fine lui di nuovo capisce che le due cose non sono disgiunte e che la volontà di guarire se stessi è l'unica via d'uscita. Giunge alla conclusione che, come diceva il buon Ippocrate due millenni e mezzo fa, la voglia di guarire è la chiave di volta che conduce alla guarigione. L'intento, la scelta profonda di ricercare e di creare il benessere, inteso come bene dell'essere.

Secondo me è una storia anche divertente. Una specie di ping-pong tra lo spirito e la materia, una parabola, come quelle di Gesù. I sette anni di studio sembrano simbolici, potrebbero essere dieci secoli o due ore, la realtà è che il sapere in sé non porta alla conoscenza: solo l'esperienza nutre l'anima. Solo l'esperienza è vitale.

Il Reiki è un anelito verso questo mondo di luce-amore. La religiosità intrinseca a ogni essere umano, quella che non conosce credo né istituzione.

Ci si illumina anche a luce spenta

A dire il vero, pare che anche stando da cani ci si possa illuminare, perché quel che conta è la totalità con la quale si vive l'esperienza. Il bene e il male non sono altro che i due poli della dimensione materiale. Il "bene", come lo conosciamo noi esseri umani, implica sempre il suo opposto. Mentre la realizzazione va oltre le polarità, le accoglie tutte

come divine, credo. Comunque ho anche sentito dire che è molto più facile uscire dal gioco dei contrari passando dal piacere, dall'amore, dalla bellezza, dall'armonia. Più facile e anche - direi - parecchio più divertente.

Secondo me, in ogni caso, a prescindere dal cammino che si decide di intraprendere, il primo livello di Reiki, quello che permette di connettersi all'energia vitale universale e di canalizzarla, è per tutti. E' un dono per tutti, belli e brutti. Non credo che si debba essere particolarmente portati a chissà cosa per appoggiare le mani sul cuore, come non occorre aver doti particolari per respirare. Cominciare sempre da se stessi, questo sì, non pretendere di curare necessariamente gli altri (anche se poi accade lo stesso, perché non dipende più da noi) ma semplicemente sentire il proprio centro del cuore e poi sentire come ci si sente dopo una buona dose di luce-amore. Pare tra le altre che il Reiki sia fantastico per lenire l'insonnia ... vale a dire: a volte è così "noioso" da farti addormentare!

Può anche essere molto bello scambiare delle sessioni con gli amici. Creare un piccolo circolo di "Reiki-fans", per il gusto di ritrovarsi a di condividere momenti di vita. Ci si può sbizzarrire, facendo Reiki a quattro o più mani, mettendosi seduti in cerchio, o in qualsiasi modo venga in mente. A me è successo così: che dopo esser tornata a Milano con il mio diplomino un'amica, che aveva seguito il corso qualche anno prima di me, mi ha proposto di scambiare delle sessioni. Io mi sentivo molto inabile ma apparentemente il Reiki ha preso il sopravvento. E l'amore è sbocciato.

PREGHIERA

*Non posso insegnarvi come pregare con le parole.
Dio non ascolta le vostre parole tranne quand'è Egli
stesso a proferirle attraverso le vostre labbra.
E non posso insegnarvi la preghiera dei mari, delle
foreste, e delle montagne.
Ma voi che siete nati dalle montagne, foreste e mari,
trovate la loro preghiera nei vostri cuori.^ù*



Giro giro tondo

Il tocco, le mani sul cuore, il contatto con l'energia universale sono naturali come il respiro: vitali sempre e comunque per ogni essere umano. Per questo credo che il primo livello di Reiki sia davvero per tutti, anche per gli scettici. Perché non è materia di fede: è solo questione di portare l'attenzione al cuore e alle mani. E' uno strumento così semplicemente umano, grazie al quale l'amore si manifesta in questa dimensione. Inequivocabilmente.

Spesso ho sentito dire, o letto, che i tre livelli di Reiki corrispondono rispettivamente al piano fisico, mentale e spirituale. A me sembra una catalogazione di stampo aristotelico: antico vizio di noi occidentali quello di separare la realtà in categorie, nella speranza di comprenderla meglio. Quello che ci sfugge è il gioco tra intuito e logica, la danza tra il

^ù Kahlil Gibran, *Il Profeta*.

sentire e lo schematizzare, l'alternarsi di silenzio ed espressione. Il pianeta Terra, dopo tutto, è il regno della dualità, cerchiamo allora di oscillare con essa, di vibrare con la vita. La creatività nasce da questa danza, Albert Einstein l'ha capito bene e vissuto meglio, altrimenti non sarebbe potuto uscire in maniera così dirompente dagli schemi scientifici del passato, mettendo a soqquadro le idee comuni di spazio e tempo. La storia della filosofia e della scienza sono fatte da uomini come lui. Personaggi geniali che si muovono in più dimensioni.

La differenza tra primo e secondo livello, a mio avviso, è solo riferita allo strumento. Perché anche poggiando semplicemente le mani sul corpo di una persona si può portare luce-amore nella sua aura, in tutti i corpi energetici sottili che circondano quello fisico. Prova ne è il rilassamento generale che solitamente si accompagna a un trattamento basato sul tocco. L'energia passa: essendo intelligente si muove verso tutti gli strati che ne hanno bisogno. Le malattie che si manifestano sul piano fisico sono l'ultimo anello di una catena di malesseri presenti nel nostro sistema completo. Una sessione di Reiki non è come prendere un'aspirina, che rimuove i sintomi ma non le cause. Le cause sono sempre più profonde, o più lontane. Il Reiki abbraccia tutto il sistema dell'essere, animale, vegetale e minerale, come si diceva in quel gioco da bambini. Ma qui bisogna anche aggiungere "il regno delle vibrazioni immateriali", siano esse mentali, spirituali o eteriche. E' un mondo sottile che, con mani invisibili, continua a bussare alla porta del cuore e dei mille sensi.

Ho notato che, il più delle volte, l'approccio scettico si scioglie come neve al sole quando si ha il coraggio di informarsi. A me è successo proprio così: dopo alcune letture illuminanti ho capito che i miei dubbi nascevano più che altro dall'ignoranza. Quindi, Dio benedica Barbara Ann Brennan (perché finalmente mi ha aiutato a capire come funzionano i chakra) e Fritjof Capra, grazie al quale ho scoperto le connessioni profonde tra l'evoluzione della scienza occidentale e la tradizione mistica orientale ("Il Tao della Fisica").

Per quanto ne ho capito io - capito e a tratti sentito - alla fin fine viviamo immersi in una sorta di brodo cosmico, nel quale ogni manifestazione è connessa alle altre da fili invisibili. E questo perché in verità la separazione non esiste. Solo l'Uno è. E noi siamo l'Uno. Recentemente mi ha molto colpito un passo tratto da "Il Libro di Mirdad", di Mikhail Naimy:

Pensate come se ogni vostro pensiero fosse impresso in lettere di fuoco nel cielo perché tutto e tutti possano vederlo. Poiché così in verità accade.

Parlate come se l'intero mondo non fosse altro che un singolo orecchio intento ad ascoltare ciò che dite. Poiché così in verità è.

Agite come se ogni vostra azione dovesse ricadere sulle vostre teste. Poiché così in realtà succede.

Desiderate come se ad essere il desiderio foste voi. Poiché in verità voi lo siete.

Vivete come se il vostro Dio avesse bisogno di voi per vivere la Sua vita. Poiché così in realtà è.

... una bella lezioncina di responsabilità! Ho anche sentito dire da qualcuno che amore è responsabilità. Ora inizio a capire cosa intendesse.

Martello o randello?

Se il primo livello è come respirare, il secondo, a mio avviso, è piuttosto come correre. Correre è un modo molto salutare e naturale per entrare in contatto con l'energia del proprio corpo. Tuttavia non è sempre appropriato, non per tutti in qualsiasi situazione, è ovvio. Per alcuni può essere una manna, il mezzo ideale per rilassarsi, per sentirsi vivi e per sfogarsi. I bambini adorano correre. Mia figlia ogni tanto mi dice: "Corriamo?". E nella sua voce c'è tanto entusiasmo: come se dovesse fare la cosa più eccitante del mondo. Anche a me piace molto correre. Quando sono a letto con l'influenza, però, è l'ultima cosa che mi verrebbe in mente di fare.

Nel corso di questi anni mi è capitato di attivare il secondo livello di Reiki ad alcune persone, per poi rendermi conto che per loro non aveva un gran significato. All'inizio ero perplessa. Poi mi sono detta che non aveva molta importanza, andava bene così. Se il momento per farlo si era creato voleva dire che un motivo comunque c'era. E chi sono io per giudicare? In questi casi poi... Però è come dire, se per il primo livello a volte penso di bussare porta a porta come i ben noti testimoni, per il secondo livello mi farei un po' di riguardo. Credo che si debba sentire una certa affinità con lo strumento. Perché a questo punto entra in gioco l'utilizzo e l'apprendimento di alcuni simboli, grazie ai quali è possibile indirizzare e focalizzare l'energia vitale. E non è più come respirare, anche se in qualche modo poi diviene altrettanto naturale.

Sulle tracce dei tracciati

Secondo la tradizione, i simboli del secondo livello (e anche quello del terzo) si sono rivelati al buon Dottor Usui dopo ventun giorni di meditazione sulla montagna sacra. Antichi come il mondo o di più, dato che persino l'aria può veicolarli nella consapevolezza di un essere umano. Ora mi piacerebbe sapere qualcosa sulla storia e sul ruolo (credo spesso fondamentale) dei simboli nelle diverse civiltà e religioni del nostro Pianeta. Purtroppo sono molto ignorante in materia. Tuttavia, quello che posso dire per certo è che, almeno per quanto riguarda quelli del Reiki, essi hanno un potere evocativo straordinario.

Riguardo al significato generale dei simboli riporto un passo molto semplice e chiaro di Gigi Capriolo, tratto dal suo libro intitolato *I Luoghi Magici dell'Energia*:

I saggi hanno sempre cercato di tramandare ai posteri le rivelazioni dello spirito sotto forma di simboli e forme, che fossero testi sacri, sintesi della conoscenza la cui base è sempre la stessa, anche se adattata ai tempi e allo stato di coscienza delle persone e delle genti. I mezzi adottati per trasmettere gli insegnamenti, come le leggende, i racconti o i monumenti, le statue e i templi, sono sempre stati concepiti da egizi, ebrei, cristiani, indu o musulmani, secondo un canone che rispetta gli elementi che spiegano ciò che si vuole insegnare. Nel passato più profondo, come più tardi nel periodo gotico delle cattedrali cristiane, il tempio era un libro che rivela l'insegnamento esoterico.

Tante volte ho sentito dire che il nostro corpo è un tempio, e che esso ci offre l'opportunità di servire il divino. Lo trovo un approccio molto fertile, che aiuta a stabilire una buona relazione con il proprio corpo.

Prosegue Capriolo:

Il termine "esoterico" non va inteso come un qualcosa che caratterizza una scrittura segreta, ma come "lo spirito della lettera", cioè ciò che non può essere trascritto, non per il desiderio di nascondere, ma per l'incapacità degli uomini a comprenderlo, e quindi viene rappresentato mediante la "geometria sacra".

Utilizzare i simboli per me rappresenta anche un atto di fiducia: bello e rilassante confidare in un'antica intelligenza superiore. E, a proposito di fiducia, continua a tornarmi in mente una carta dei Tarocchi di Osho che

si intitola "Lavoro/Adorazione". Parla di una storiella del deserto. Il dilemma è tra legare il cammello per la notte, oppure fidarsi di Allah. La risposta è: "Fidati di Allah, ma prima lega il tuo cammello, perché Allah non ha altre mani che le tue". A me questo alternarsi tra operosità e fiducia sembra proprio un buon modo per pregare.

Pareti di gomma e colpi di sciabola

Nel secondo livello il piccolo rito del Sì è uno solo. Semplice, come lo erano i precedenti. Io ho ricevuto l'attivazione in maniera molto informale e spontanea, non per questo meno divina, anzi. Ricordo un momento molto intenso, luce, vitalità nel corpo ed espansione. Poi una grande calma e la voglia di non muovermi più dalla sedia, di restare lì per sempre, nell'interrato di casa mia, nel grembo della vita. Il mio master era l'amica con la quale avevo scambiato le prime sessioni. Mi ha dato dei fogli con i tre simboli e un po' di appunti per sapere a cosa servivano e come usarli. Così ho continuato il mio viaggio nel Reiki, guidata dall'esperienza in costante cambiamento, come la vita. E altrettanto incasinata.

I simboli del secondo livello Reiki Usui sono tre. Ognuno di essi ha un preciso significato, che viene espresso dal nome che lo accompagna. Si può ripetere tre volte il nome relativo, come se fosse un mantra, visualizzando il simbolo o tracciandolo con la mano destra, o anche semplicemente sentirlo, lasciare che affiori e fluisca dentro di noi. Confesso che all'inizio facevo un gran fatica a ricordare e ancor più a visualizzare, specie il terzo simbolo che appare un po' complicato. Copiare su un foglio mi ha molto aiutato. Ogni volta comunque è un po' diverso e mi sono accorta che, nel corso del tempo, il mio modo di rapportarmi ai simboli è cambiato. All'inizio ero molto precisa e insicura, mi innervosivo se non mi venivano bene e dovevo continuamente tornare a disegnare sul foglio. Era come sbattere la testa contro un muro di gomma. Nelle istruzioni che avevo ricevuto c'era scritto che i simboli sono luminosi, opalescenti o dorati. A me venivano in mente solo dei piccoli sgorbi neri o evanescenti, del tutto inconsistenti. Poi un po' alla volta mi sono lasciata andare. Forse la forza stessa che risiede nella Loro armonia si è fatta strada nei miei dubbi. Ho comperato dei pennarelli d'inchiostro metallizzato, d'oro e d'argento, e ho tracciato forsennatamente sul foglio. E un po' per volta le immagini sono diventate più consistenti nella mia mente e nel mio cuore. Soprattutto nel mio cuore.

Provo una certa emozione nel parlare dei simboli del Reiki. Sono diventati per me una cosa molto intima. E di fronte al sacro è meglio tacere.

A volte i simboli si visualizzo dorati e splendenti di luce, a volte sono grandi, a volte piccoli, altre volte si vedono più vicino o più lontano, vibrano, stanno fermi, o non si vedono per nulla, solo si sente una certa qualità che gli appartiene. Si può ripeterne il nome e aspettare. Lasciarli vivere attraverso di noi, con profonda gratitudine. Forse è il modo migliore. Per qualcuno magari saranno sfavillanti e presenti sin dal primo istante. A volte a me è capitato di tracciarli a sciabolate di fuoco: fa un bell'effetto, molto liberatorio. Quel che conta, comunque, è sempre l'intenzione. Non vorrei ripetermi ma credo sia giusto ricordare come quanto io abbia detto in generale per il primo livello sia valido anche per il secondo. Luce-amore non conoscono separazione. Sto iniziando a capire che forse sono la stessa cosa, nel senso che l'amore è l'unica luce che svela il creato - e il creatore! Amare significa vedere quello che è, senza volerlo cambiare.

Venghino, Signori, venghino!

Il primo simbolo è una sorta di panacea universale. Mi ricorda quei personaggi dei film western che se ne andavano in giro per le immense praterie con il loro carretto stipato di boccette con unguenti e pozioni di lunga vita: una goccia la sera prima di dormire per la gotta, due gocce mischiate all'acquavite per il buon umore, tre a stomaco vuoto per appianare i rapporti con la suocera, e via dicendo. Oltre le messinscena truffaldine di queste macchiette del cinema e della letteratura, ho sempre visto in questi personaggi un che di autentico, un sincero desiderio di portare sollievo alle sofferenze umane. E magari le sostanze "miracolose" funzionavano davvero, mescolando l'effetto del ging-seng o altro, a quello dell'auto-suggestione, o forse della fiducia. La cosa bella è sperimentare. Il Reiki mette a disposizione degli strumenti per giocare con l'amore.

Il primo simbolo è un semplice richiamo. Choku Rei: energia vitale vieni qui. Una preghiera che sgorga dal cuore, dove risiede il potere della sua stessa realizzazione. Il segno traccia una spirale che porta verso il centro. E' sicuramente un modo per focalizzare l'attenzione su un dato soggetto. L'attenzione del proprio cuore. Come per il primo livello, infatti, l'utilizzo dei simboli è sempre accompagnato dalla centratura nel cuore.

Nel corso del tempo il primo simbolo (faccio fatica a riscriverne ogni volta il nome perchè mi sembra quasi di sminuirne la divinità), chiamiamolo CR, è entrato a far parte della mia quotidianità, si è mischiato ai mille piccoli gesti e pensieri di ogni giorno. Lo uso

spessissimo, nelle situazioni più disparate. E' un pensiero di luce-amore che attraversa l'aria. Mi tiene compagnia.

In termini generali si utilizza per accumulare energia. Innalza la vibrazione energetica come fosse un trasformatore. Apre la strada alla forza straordinaria dell'amore. Energia vitale per tutti. E' molto utile per pulire gli ambienti e per proteggere se stessi o gli altri. Capita spesso di arrivare in un luogo e di sentire subito una certa pesantezza, magari legata anche a vicende personali.

I miei genitori hanno una bellissima casa al mare che, da trent'anni a questa parte, è teatro estivo di vicende familiari intense, amori e tensioni, drammi con porte che sbattono non solo al vento, lacrime, gioie, semplicità ed eccessi. Insomma, una casa. Nel corso degli anni avevo notato che ogni estate trascorsa in quel luogo mi faceva ritrovare sensazioni dimenticate, come fossero state lì ad aspettarmi. Certo le persone presenti erano di volta in volta un fattore scatenante diverso. In ogni caso, mi sono accorta che, non appena varcavo il cancelletto del giardino, avevo come la sensazione di scivolare in un vecchio paio di pantofole. D'improvviso mi era particolarmente facile entrare in meccanismi vecchi e riprendere comportamenti adolescenziali, nervosismi e modi di relazionarmi che erano legati a vecchi ruoli, ora del tutto inattuali. Così, dopo aver ricevuto il secondo livello di Reiki, nel corso del primo tranquillo pomeriggio di vacanza al mare mi sono sdraiata sul letto, occhi chiusi, mani sul cuore, e ho iniziato a passare ad uno ad uno tutti gli ambienti della casa, piazzando su ogni parete, soffitto e pavimento, un bel CR. Grande, dorato e in continuo movimento verso l'interno. Ripetevo sempre il nome tre volte, fino a smarrirne il significato nel suono. Poi ho deciso che i simboli sarebbero rimasti lì fino a quando era necessario. Tutta la casa, animata da un unico vortice di vita e di luce. Mentre lo facevo ho provato una grande tranquillità poi, nei giorni successivi mi ha fatto piacere sentire i vortici che continuavano a pulire e a svuotare le stanze da tante vicende. Sentivo molta leggerezza e la possibilità di vivere più nel presente, secondo quello che ero in quel momento. Non so bene se davvero la casa "stia meglio" con le pareti in subbuglio energetico, ma di sicuro per me quella è stata una vacanza magica: mi sono posta e sentita in maniera completamente diversa con tutti i familiari presenti e ho vissuto tanti piccoli miracoli emotivi. I regali del Reiki.

Per pulire locali o abitazioni si può anche immaginare un grande CR che scende piano-piano dal soffitto purificando tutto l'ambiente. Oppure trovare qualsiasi altra modalità che sia in armonia con la centratura del proprio cuore.

A volte nelle case molto vecchie, nei monasteri, o in qualsiasi altro luogo, alcune persone sentono delle presenze pesanti, a bassa vibrazione. Voci o fruscii. Ad alcuni è anche capitato di vedere, proprio con gli occhi che abbiamo aperti in volto, l'immagine di persone: "fantasmi", anime che non sanno staccarsi da identificazioni passate. Spesso in queste situazioni c'è molto dolore e separazione. Io credo che in questi casi il primo simbolo del Reiki sia un potente veicolo d'amore e di guarigione, e che possa nientemeno che aprire una breccia verso un salto evolutivo. Si prega per le anime dei defunti, perché trovino il proprio cammino nell'aldilà. Ho letto recentemente un libro stupendo^ù e uno dei messaggi che ho raccolto è che l'amore e il perdono sono solo una questione di tempo. Prima o poi arrivano, anche se troppo spesso li rinviando fino al momento estremo. E chi rinvia oltre, oltre la morte intendo, si trova a vagare in attesa di dire Sì all'amore. Il Reiki è luce-amore. Annulla la separazione, riporta tutto all'Uno. Anche se il risultato non dipende da noi, vale la pena di tentare!

Gli ospedali, le carceri, tutti i luoghi "al fronte", rappresentano occasioni particolarmente interessanti per sperimentare con il primo simbolo. Almeno per riuscire a passare energicamente indenni dalla stazione Centrale, o per non uscire dal reparto con il mal di testa quando si va a trovare un amico con una gamba rotta. E qui si apre il discorso del proteggersi, cosa che si può fare facilmente tracciando un confine energetico intorno al proprio corpo. Si visualizza mentalmente ripetendo tre volte il nome del simbolo CR: davanti, dietro, di fianco, di lato, sotto e sopra. Per me ha un effetto straordinario. A volte non mi ricordo di farlo durante una situazione pesante e quando poi lo faccio più tardi è come zittire le voci e trovare pace, centratura. Si può fare anche prima di affrontare una data situazione. Allora vi si entra più leggeri. Perché CR innalza le vibrazioni di ciò che ci raggiunge creando una sorta di cerchio magico, un filtro. E' come disegnare la superficie cristallina di una sorgente, animata dalle bolle d'aria che riportano l'acqua alla vita. Io sento sempre anche un forte effetto di centratura e in qualche modo è come staccarsi dalla periferia incasinata dal chiacchiericcio immaginario della mente, per riposare in un posto più tranquillo e silenzioso, nel quale è più facile riconoscere l'inconsistenza dei pensieri. Essere al centro.

C'è stato un periodo nel quale ogni volta che presagivo del pericolo per mia figlia - del tipo: ora cade e si sfracella - la cosa si verificava ancora prima che io potessi reagire e prenderla al volo. Succede una volta, due, tre e alla fine mi chiedo se la mia apprensione possa giocare a sfavore della centratura di mia figlia. La forza dei pensieri. Basta un attimo. Allora ho provato a visualizzare subito un CR, ogni volta che mi arrivava il messaggio "ora si fa male". Un po' per volta il simbolo si è addirittura

^ù Jorg Larsen Nukunu, *The true Rebellion*.

sostituito al pensiero negativo e così, quando la vedo in pericolo, subito la proteggo. Beh, funziona. Me ne sono stupita parecchio io stessa.

Il fatto che CR funzioni così bene è proprio un regalo. Come diceva Eva Pierrakos nella citazione che ho riportato prima, l'energia vitale si occupa di qualsiasi vicenda, grande o piccola che sia. Anche di ciò che ci può apparire insignificante. Quando ad esempio cerco un parcheggio - mi vergogno un po' a dirlo - utilizzo sempre il primo simbolo e questo, oltre a rilassarmi, rende spesso la cosa molto più facile. Se poi non c'è proprio posto dentro alle righe, allora con un altro CR proteggo l'auto dalle multe. Una mia amica recita sempre "l'Angelo di Dio" (leggermente rivisto: a un certo punto, in maniera abbastanza scioccante, dice "...e fai trovare posto a me...") e devo dire che funziona alla grande: parcheggio assicurato a due metri da dove devi andare. Mi viene da ridere ma so di non essere blasfema. Dio è in Paradiso tanto quanto in una formica. E se proprio non c'è verso di sbatter giù la macchina, forse allora l'esistenza ha qualcos'altro in serbo e non vale la pena di accanirsi. Siamo sempre in missione speciale, dopo tutto. Protetti e amati dal buon Dio.

Insomma, lo spettro d'utilizzo del primo simbolo è vastissimo. Ancora una volta, credo che valga la pena di sperimentare.

Nell'ambito dei trattamenti Reiki, CR viene utilizzato come fissatore degli altri simboli, e viene quindi visualizzato molto spesso.

La piccola chiave ^ü

Da bambina, nella vaga lontananza che percepivo tra me e mio padre, vi erano alcuni spiragli molto rincuoranti. Uno di questi era il fatto che lui, oltre a padre, imprenditore e alpinista, fosse anche poeta. Tra tutte, c'era una poesia che capivo molto bene e che forse mi avevano un po' inculcato per ovvi motivi educativi. Comunque a me piaceva molto e mi faceva sentire più vicina a mio padre. Inizia così: "Miei cari, il giorno che io morirò..." e poi prosegue chiedendo ai congiunti di trovare per lui e di mettergli in tasca la piccola chiave dell'umiltà, l'unica in grado di aprire "...le porte più grosse e importanti dell'aldilà".

Il secondo simbolo significa "io ho la chiave". Il nome recita Sei Heki (SH) e anch'esso viene sempre ripetuto tre volte. Io trovo che sia molto distinto, con una forma elegante e decisa al tempo stesso (forse perché mi ricorda mio padre).

^ü Gherardo Melloni, nella raccolta *Luoghi Comuni*, 1958-1965.

E' indubbiamente un simbolo di potere, apre le porte dell'inconscio e permette così di portare luce-amore anche in quelle remote regioni dell'essere. Remote e così influenti. Tuttavia ha due aspetti perché, sì il fatto di avere la chiave ti permette di aprire una o più porte, tuttavia non sai mai quello che trovi dall'altra parte e quindi oltre alla fiducia e al potere di agire, implica anche l'accettazione di ciò che segue. E' una preghiera davvero bella, perché racchiude fiducia e accettazione, lavoro e devozione, come nella carta dei tarocchi di Osho. Il fatto di non essere attaccati al risultato delle proprie azioni e di concentrarsi solo sulla qualità delle azioni stesse, sembra essere una chiave molto preziosa. Ne parla, tra gli altri, anche Eckhart Tolle, maestro spirituale contemporaneo e autore illuminato del libro *Il potere di adesso*.

Il secondo simbolo viene utilizzato insieme agli altri simboli e all'interno di trattamenti sia fisici sia a distanza. Porta il contenuto dell'inconscio della persona trattata ad affiorare alla coscienza e offre così un'opportunità per sciogliere alcuni malesseri in maniera più efficace, sottile e profonda, rispetto al semplice tocco. E' quindi particolarmente valido per curare le questioni che nascono dall'area psichica (stress, ansia, insonnia, esaurimento nervoso, schizofrenia, ecc), e che si ripercuotono sul fisico sotto forma di mal di testa, tensione muscolare, allergia, o altro.

Namastè

Namastè è uno modo, usato in diverse tradizioni orientali, per salutare chi si ha di fronte. Le mani sono unite a preghiera davanti al cuore e ci si inchina leggermente. Il significato preciso di questo gesto, così ricco di emozione, mi è stato molto chiaro dopo aver letto queste parole di Harry Palmer, maestro realizzato americano, autore di numerosi scritti e fondatore di un movimento di consapevolezza.

Rendo onore al luogo dentro di te nel quale risiede l'intero universo. Rendo onore al luogo dentro di te dove sono amore e luce, pace e verità. Rendo onore al luogo dentro di te dove, quando tu sei in quel luogo dentro di te e io sono in quel luogo dentro di me, noi siamo una cosa sola.^ù

^ù "I honour the place within you where the entire universe resides. I honour the place within you of light, of peace and truth. I honour the place within you where, when you are in that place in you and I am in that place in me, there is only one of us".

Namastè. Il terzo simbolo è esattamente questo. Il nome, Hon Sha Ze Sho Nen (HS), è tradotto come segue: il Buddha che è in me entra in contatto con il Buddha che è in te. Questo cambia tutto. Allora non siamo più io e te, omuncoli disperati, che si affannano per mettere insieme il pranzo con la cena. Qui si sposta l'attenzione sulla coscienza espansa, sulla divinità che risiede in ognuno di noi. La nostra volontà si perde nella volontà dell'energia universale. Le miserie dell'esistenza non sono ignorate ma viste da una prospettiva più ampia, dalla quale è possibile accettare qualsiasi cosa. E' un po' come sedersi a contemplare il cielo per un certo tempo, il cielo infinito che è dentro ognuno di noi.

Provo sempre un grande senso di sollievo quando visualizzo questo simbolo. E' come spostarmi improvvisamente al di sopra delle parti, entrare in contatto con la vera natura dell'altro, con la sua saggezza profonda, con una qualità d'amore che si chiama compassione. Ogni cosa è semplicemente perfetta, in quello spazio, dove i Buddha si riconoscono e sanno di essere Uno. Anche solo per un attimo.

Il terzo simbolo viene sempre utilizzato nei trattamenti a distanza, per stabilire il contatto con la persona o con la situazione alla quale si vuole inviare luce-amore, come vedremo tra breve. E' di grande aiuto e chiarimento, perché è come se le intenzioni fossero mondate dalla consapevolezza che il simbolo veicola. Per me funziona anche come cartina di tornasole, per sapere con certezza se sia o meno il momento adatto per inviare Reiki. E' molto chiaro, e se non me la sento di visualizzare quel simbolo sopra l'immagine della persona, o della situazione... so che non è il caso di insistere. Se tendo a smarrire l'attenzione, di solito questo mi comincia ad accadere proprio al momento di sentire HS. Se invece, anche solo per un istante, tocco la consapevolezza del simbolo, allora continuo il trattamento.

Per anni ho mandato Reiki agli amici e alle situazioni più svariate. Ad esempio per portare amore e accettazione a eventi scioccanti, che hanno la perniciosa abitudine di fissarsi come immagini nella memoria, o come dolore nelle ossa, e che continuano a seguirci, apertamente o in maniera occulta. Un incidente, un volto arrabbiato... mandagli Reiki. Un po' per volta si stempera, le tinte non sono più così forti, le emozioni legate all'immagine si calmano. Si prendono un po' le distanze dalla vita, non con menefreghismo ma con compassione. E magari, nel silenzio che si crea, qualcos'altro accade.

Tra tutti i famigliari, conoscenti e amici, non ero mai riuscita a mandare Reiki a mia madre. Fino a quando un giorno mi sono presa con lei una grande arrabbiatura, l'ennesima, a dire il vero. Ma questa volta la solita rabbia è sfociata in qualche cosa di diverso. In quel frangente mia madre mi è apparsa come un essere umano, con tutti i difetti e i pregi

che vedo in lei. Non più mia madre, solo una donna coraggiosa, che ha tanto vissuto, cercando di amare come meglio poteva. E' stato un piccolo stacco, i ricordi si sono calmati e subito mi è venuta voglia di mandarle Reiki. Ed è stato molto bello, un modo di accrescere e approfondire quello che avevo appena sentito. Solo il fatto di immaginare due Buddha che si inchinano l'uno alla presenza dell'altro, sapendo che l'altro non c'è... quanta guarigione si è sprigionata in quel momento! Il tutto inondato da luce-amore. Pace e silenzio. Un silenzio ricco di colori, vivissimo.

Recentemente ho fatto una bella scoperta sul perdono. Una certa vicenda mi tiene occupata da un bel po' di tempo. In due parole si tratta dell'armonia interna tra la mia parte maschile e quella femminile, specchio interiore delle mie relazioni. Un giorno, durante una seduta di agopuntura, ho sentito con estrema chiarezza emotiva tutto il tormento del mio aspetto maschile chiedere perdono a quella povera donna dentro di me, maltrattata e vituperata da sempre. E' stata una specie di piccolo miracolo, perché in quel momento si è aperta la possibilità di perdonare. E se la vita è un gioco di specchi tra l'interiorità e l'esteriorità, tra il dentro e il fuori, che poi sono Uno, solo quando chiedo sinceramente perdono, quando contatto quella parte di me che mi ha fatto un torto o che ha permesso che un torto subito mi ferisse, solo allora posso perdonare.

Se non perdono, di solito non riesco neppure a mandare Reiki. E se mando Reiki allora il perdono diventa più profondo e si evolve in un senso di fratellanza. Perdono e fratellanza sono due qualità che sento essere profondamente legate alla guarigione. Anche a quella degli altri, ma soprattutto alla mia guarigione interiore.

Il secondo livello di Reiki mi ha portato su uno scivolo radicato nella preghiera. Alla scoperta della preghiera. Più mi ci avvicino più mi allontano da quella preghiera disperata, mai esaudita, che ricordo dalla mia infanzia cattolica. "Ho tanto pregato ma non è successo niente": una frase che ho sentito ripetere tante volte e che ancora risuona nelle mie orecchie. Perché, mi chiedevo, perché? Drammatica situazione, quella umana. Meglio prenderla un po' sul ridere, anche perché sembra proprio che preghiera e gratitudine vadano a braccetto.

*La preghiera non chiede niente, chiedere non ne fa parte.
La preghiera è pura gratitudine... La preghiera è
riconoscenza. Ma la riconoscenza sorgerà in te solo dopo
che avrai visto la realtà. Se continui a nutrire aspettative,
tenendo gli occhi fissi su ciò che dovrebbe essere e non
su ciò che è, continuerai a chiedere sempre di più.^ù*

^ù Osho, *Showering without clouds*.

Da dove si comincia?

In pratica, con il secondo livello, grazie ai simboli e alle diverse procedure, si accetta l'invito del proprio cuore ad aprirsi in maniera deliberata al mondo dell'energia più sottile. Il veicolo e l'obiettivo è, ancora una volta, luce-amore.

Le strutture di base cui si può far riferimento per sperimentare sono principalmente due: il cosiddetto trattamento fisico-mentale e il trattamento a distanza.

Insisto sul fatto che il Reiki è luce-amore e nient'altro. Lo ridico, perché tutte le cose che ho scritto in queste pagine e le centinaia che sono state scritte in altri libri dedicati allo stesso argomento, e quelle ripetute e insegnate migliaia di volte, tutte hanno valore solo se vissute. La fantasia divina è un attributo sul quale mi piace speculare, e mi perdo volentieri nell'infinita molteplicità dell'esistenza, anche di quella umana. Ognuno di noi interpreta la vita a modo suo... come le foglie di tutti gli alberi del Pianeta: non ce ne sono due uguali. O le gocce d'acqua. Quindi giochiamo, siamo qui anche per questo, credo. La creatività si vede nelle piccole cose e, secondo me, essa è una benedizione che può notevolmente rinforzare il senso che si ha della vita.

Il trattamento fisico-mentale è uguale a quello fisico, con l'aggiunta della visualizzazione dei simboli, sempre accompagnati dal nome ripetuto tre volte. Quali, dove, come e quando? Buone domande. Interessanti, da approfondire: saldi nell'intenzione, aperti alla luce e all'amore.

La mia amica master mi ha passato uno specchietto che poi io ho semplificato e rivisto a modo mio. Mi sembra abbastanza chiaro e lo riporto di seguito. A me pare piuttosto efficace ma non è detto che vada seguito alla lettera. Dopo il punto 1. - indispensabile - ci si può sbizzarrire.

Modello di un trattamento fisico-mentale,
tempo indicativo 15 minuti:

1. mi centro nel cuore
2. inizio trattando la testa per alcuni minuti
3. visualizzo e recito tre volte CR
4. visualizzo dietro alla nuca e recito tre volte SK + tre volte CR

5. mi sposto di lato alla persona - metto la mano destra sulla fronte, la sinistra sulla nuca - visualizzo e recito tre volte SK + tre volte CR
6. ripeto mentalmente tre volte il nome e il cognome della persona - apro così le porte al Sé superiore
7. posso immaginare una cascata di luce dorata e di energia di guarigione che mi pervade e che fluisce copiosa nel mio corpo e in quello della persona, passando attraverso le mie mani
8. ripeto mentalmente "luce-amore" "luce-amore" - respiro nel cuore - sento il mio corpo radicato alla Terra e illuminato dal Cielo
9. a questo punto posso formulare la volontà di curare un soggetto specifico - in caso di malessere fisico chiedo al Sé superiore di lavorare sulle cause - in caso di malessere o trauma mentale, chiedo all'energia universale di inondare il passato di luce-amore - in caso di dubbi o decisioni da prendere, chiedo all'energia universale di inondare la persona di luce-amore - luce è conoscenza, amore il calore che permette di assorbire la luce - insieme creano l'energia cosmica - per bilanciare l'energia del corpo, posso indirizzare il Reiki verso i sette chakra - se ho il primo e/o secondo livello di Reiki Karuna, questo è il momento di utilizzare i simboli per argomenti specifici, ripetuti sempre tre volte e seguiti da CR come fissatore energetico
10. concludo il trattamento accarezzando l'aura
11. ringrazio la persona per la condivisione e l'universo per l'aiuto ricevuto
12. strofino le mani tra loro e soffio per interrompere il contatto
13. torno alla mia centratura sul cuore.

La stessa procedura si può utilizzare anche con l'auto-trattamento. Le variazioni minime potrebbero essere come segue:

3. tenendo le mani sulla mia testa, visualizzo e recito tre volte CR
4. immagino di tracciare dietro alla nuca SK + CR, ripetendo i nomi per tre volte
5. metto la mia mano destra sulla fronte, la sinistra sulla nuca - visualizzo e recito tre volte SK + tre volte CR.

Ho parlato di sfuggita di Reiki Karuna. In realtà è un mondo molto vasto: lo chiamano il Reiki della compassione. In pratica, si tratta di un certo numero di simboli canalizzati in momenti diversi da diversi Reiki master. Come per quelli del sistema Usui, ogni simbolo è legato a un significato particolare, e ha una valenza specifica. Con il Karuna ci si addentra ancor di più nel mondo dei simboli e degli archetipi. E' un po' come un corso di specializzazione, che richiede una certa dimestichezza

con gli strumenti di base, prima di poter passare ai ceselli più sottili. Anche qui, comunque, è tutto un mondo da scoprire.

Tanto o poco, è sempre lo stesso gioco

Il trattamento a distanza è un po' magico. Non poi così tanto se si pensa al terzo simbolo. Il contatto è stabilito attraverso le alte sfere. Ma non quelle lontane di preti e sacerdoti. Sono alte sfere che sono dentro di noi. Che sono noi.

Ancor più che nel primo livello, e come accennavo prima, si può veramente trattare qualsiasi cosa. Eventi passati, situazioni future, vecchi traumi, dolori passeggeri o cronici, malattie, attuali fobie, paure, forme pensiero particolarmente ossessionanti. Si può scendere nel dettaglio o restare sul generico, fidandosi come sempre di questa energia universale che sa dove e come ci sia bisogno di lei.

A mio avviso l'efficacia del trattamento dipende dalla quantità di luce-amore che riesce a farsi strada sia nel sistema di chi riceve, sia attraverso i canali di chi funge da tramite. Il grado di apertura del cuore fa la differenza. La qualità è immutata, è sempre Reiki. Come l'evoluzione, che è solo una questione di quantità di consapevolezza. Leggendo *Il Libro di Mirdad* ho trovato nel passo seguente una risposta sorprendente a una domanda che da tempo era come un tarlo nella mia mente.

Io vi dico che ogni cosa ha la sua volontà. Neanche una pietra, apparentemente così sorda, muta e priva di vita, è destituita di volere. Se lo fosse, non sarebbe venuta ad essere, e non influirebbe su cosa alcuna, e nulla influirebbe su di essa. La sua consapevolezza di volere e di essere può differire quantitativamente, ma non qualitativamente da quella dell'uomo.^ù

Chi è d'accordo... e chi non sa di esserlo

Quando mando Reiki a una persona cerco sempre di parlarne prima con lei. Di condividere apertamente un piccolo spazio di pace, anche se a distanza. A volte qualcuno mi chiede di inviare Reiki a qualcun altro, che

^ù Mikhail Naimy, *Il Libro di Mirdad*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1977, p. 140.

magari io non conosco. Allora mi faccio dire il nome e lo ripeto durante il trattamento, come vedremo tra poco.

Spesso mi hanno chiesto: "E se la persona alla quale vorrei mandare Reiki non ne vuol sapere?". C'è chi sostiene che, senza il precedente consenso dell'interessato, non sia lecito forzare un'apertura verso l'amore. Io credo che non sia così. In primo luogo perché Reiki è luce-amore e nient'altro. E, se ho ben capito quello che dicono gli illuminati, l'esistenza è amore. L'amore è la risposta a qualsiasi domanda, l'essenza di ogni cosa. Non importa se non sappiamo ancora chiaramente cosa sia questo amore. Per scoprirlo abbiamo tutta la vita. Anzi, c'è da credere che tutta la nostra vita sia unicamente finalizzata a questo: armonizzarsi a quell'amore che possiamo chiamare divino, e che viene naturale scrivere in maiuscolo. Possiamo leggere una montagna di libri che ci guidano verso di esso, e provare a trovarlo, a riconoscerlo nei momenti della vita. E' un amore che non chiede niente, che semplicemente gioisce in gratitudine.

Dunque, secondo me, questo amore così pan-amore, racchiude tutta la saggezza dell'universo e non si lascia ingannare da cuori più o meno chiusi. Bussa alla porta e uno spiraglio lo troverà sempre, anche se minimo, per scorrere nel corpo delle persone. Va nella direzione della vita, dell'evoluzione, e, nella nostra confusione mentale, esula da qualsiasi idea che possiamo esserci fatti su ciò che è bene e ciò che è male. Il Reiki è intelligente, sa dove e come.

Un giorno un'amica mi ha detto: "Ti ho mandato una nuvoletta rosa di Reiki, dalla quale puoi sempre attingere amore e guarigione, ogni volta che ti ricordi che c'è". Io credo che con le persone momentaneamente chiuse, funzioni più o meno così. Se gli mandi Reiki quando non ne vogliono sapere, l'energia si raccoglie intorno a loro, da qualche parte, in attesa del momento propizio per scivolare dolcemente nel sistema. E il momento giusto arriva sempre. Così, anche quando la persona non ne è al corrente, io mi fido ciecamente del Reiki, e lo mando sempre a chiunque, in qualsiasi situazione.

L'unico filtro che utilizzo, semmai, consiste nel prendere in considerazione a quello che sento io nel corso della sessione. Se ad un certo punto smarrisco l'attenzione o se non ho più voglia di proseguire, allora ringrazio, interrompo il contatto e torno con le mani al mio cuore. Basta per oggi. Magari ci sarà un altro momento più opportuno.

Il tempo di un sorriso

Fin dall'inizio ho detto che nel Reiki l'intenzione è tutto. Con il secondo livello ho scoperto che con l'intenzione si può anche sperimentare deliberatamente. Bastano poche parole precise pensate all'interno della struttura di base che vedremo, e il gioco è fatto. Articolare verbalmente, sentire, visualizzare, sono tutte modalità che mirano alla stessa intenzione d'amore. Ognuno troverà la sua, e sarà assolutamente originale.

In questi anni di Reiki ho sperimentato con una libertà quasi infinita. Se il contatto è stabilito attraverso la coscienza superiore, dallo spazio dell'Uno, allora, ad esempio, il tempo come lo intendiamo noi, non esiste. E si può decidere deliberatamente quando, e per quanto, la persona riceverà luce-amore. I tempi li decidiamo noi. Perché il tempo varia a seconda dello spazio, e quando siamo in una dimensione d'amore il tempo non esiste... e neppure lo spazio. Dunque è sufficiente esprimere un'intenzione del tipo: "Che questa luce ti arrivi quando sei rilassato", oppure "quando ne hai bisogno", o "alle sei e mezza", "ora", e lasciar fluire l'energia. Se ci si addormenta durante il trattamento, al risveglio è bello ricordarsi di ringraziare e di tornare con le mani sul cuore.

Per accrescere la piacevolezza e la consapevolezza dello scambio a distanza, si può ovviamente accordarsi sull'orario. Io di solito dico: "Quando sei a letto, poco prima di addormentarti, finita la giornata, metti le mani sul cuore e pensa: ah che bello, Serena mi sta mandando del Reiki". E' molto apprezzabile scivolare nel sonno da uno spazio tranquillo, di rilassamento e assenza di pensieri.

Se si ripete il trattamento per qualche volta di seguito è probabile che il rilassamento e la guarigione vadano più in profondità. Una volta mi sono impegnata per quindici giorni di fila ed è stato incredibilmente intenso ed efficace. Ma possono bastare anche pochi minuti, quando si è acquisita un po' di pratica nella procedura. E se capita di dimenticare i vari passaggi e di entrare subito in sintonia, un semplice pensiero può portare conforto e rinforzare un flusso già aperto.

A volta mi è capitato di fare delle sessioni espanse, che si rivolgono a quasi tutta la vita della persona, andando indietro nel passato e avanti nel futuro, inondando ogni cosa di luce-amore. E poi di mettere l'intenzione sul fatto che il trattamento si ripeta da solo, finché persiste il momento. Un piccolo richiamo di tanto in tanto può essere molto efficace.

Il tempo nel Reiki non esiste, perché quando un Buddha si inchina all'esistenza, egli si inchina a se stesso, e tutto è Uno.

Sembrano un po' dei paroloni, me ne rendo conto. Soprattutto se scritti da me, che non son certo illuminata e che brancolo quasi sempre nel buio, come molti altri. Però ho scritto "quasi sempre", e questo è vero. Credo che avremmo tutti molto da guadagnare se semplicemente imparassimo a riconoscere i momenti di silenzio e di beatitudine che ci sono capitati nella vita e che forse ci capitano anche più volte al giorno. Sono attimi, certo. Ma ci sono. E questo per me è quanto basta. Non sto credendo in qualche cosa, nel paradiso o nell'inferno. Semplicemente ricordo dei momenti di totale unione con l'esistenza. Senza paura, senza giudizio. Wow! Per quanto riguarda l'entrare definitivamente in quello spazio... certo, mi sento un po' Maga Magò alle prese con pozioni, formule e bacchette magiche che non si trovano mai, però mi sembra anche di aver capito che quando è il momento accade, e basta. Accade quando meno te l'aspetti e quando sei vestito a festa.

Occhio ai divieti

Dei master mi hanno detto che è meglio non trattare mai donne incinta, per non correre il rischio di accelerare o alterare qualche delicato processo vitale. Un giorno però, un'amica al settimo mese di gravidanza, ignara di questa clausola, mi ha chiesto il terzo livello di Reiki. Devo dire che ci ho pensato su a lungo e che, dopo il Sì spontaneo ed entusiasta che mi è subito uscito dalle labbra, ne ho parlato con il mio master e ho condiviso anche con la diretta interessata la mia perplessità. Perplessità un po' vaga, perché era solo una regola e, non avendola sperimentata personalmente, non sapevo bene cosa farmene. Anzi, ora che ci ripenso, mentre ero in dolce attesa di Maria Fiore, ho ricevuto ogni sorta di massaggio e trattamento fisico, inclusi sicuramente dei momenti di Reiki. E non è successo proprio niente di catastrofico, anzi.

Con la mia amica è andata a finire che ora c'è in giro un mini Reiki master di due anni, gioioso e illuminato come ogni piccolo Buddha. Due al prezzo di uno! Ma non voglio scherzare sull'argomento e credo davvero che con le donne incinta sia il caso di essere molto cauti. Se non si sa cosa si sta facendo è meglio evitare, come pure di mandare Reiki alle persone durante gli interventi chirurgici, meglio dopo, in ogni caso, o prima.

Anche qui però devo fare una parentesi personale, perché una volta, senza ricordarmi di quest'altro divieto, ho mandato Reiki a mia sorella proprio durante un piccolo intervento, mentre l'aspettavo nella camera d'ospedale. Io sincerante ho sentito che era giustissimo, che luce-amore, e la quiete che ne seguiva, facevano bene sia a lei che a me. Che male può fare una preghiera senza parole? Questo mi chiedo. E, ancora una volta, invito tutti a sperimentare, con la mano sul cuore e l'animo sereno. Quando in una stanza si accende la luce, le tenebre scompaiono all'istante.

Spazio, spazio delle mie brame

Ecco un modello di trattamento a distanza, in uno spazio senza tempo. Nel presente eterno. Ma se uno proprio ci tiene, o se ci sono altri impegni, si può ovviamente puntare una sveglia, o un clic mentale, dopo una quindicina di minuti.

La scelta del luogo dipende dalle esigenze personali e del momento. Il treno o l'autobus, una panchina, vanno benissimo. Certo, se ci si può concedere un quarto d'ora seduti in un angolino tranquillo, o in mezzo alla natura, o, per i più pigri come me, a letto... tanto meglio.

1. mi centro nel cuore
2. visualizzo il soggetto (persona o situazione) da trattare - sintonizzo il mio cuore con il soggetto
3. rimpicciolisco il soggetto fino a contenerlo nella mia mano sinistra aperta verso l'alto
4. visualizzo e recito tre volte HS + tre volte CR
5. chiudo la mano destra sulla sinistra - visualizzo e recito tre volte HS + tre volte CR
6. se si tratta di una persona ripeto mentalmente tre volte il suo nome e cognome, altrimenti associo un nome della situazione, e ripeto quello
7. ripeto mentalmente "luce-amore", "luce-amore" - respiro nel cuore - sento il mio corpo radicato alla Terra e illuminato dal Cielo - posso immaginare una cascata di luce dorata e di energia di guarigione che mi pervade dalla sommità del capo e che fluisce copiosa nel mio corpo, fino a toccare terra, per poi risalire al mio cuore e uscire dalle braccia nelle mani dove è contenuta la persona (o la situazione) - la luce avvolge il soggetto, aiutando a risolvere i problemi, fisici, emotivi, mentali

8. a questo punto posso focalizzare un'intenzione particolare - decidere i tempi e le modalità - aspettare e sentire cosa accade
9. di tanto in tanto posso ripetere "luce-amore" - per focalizzare l'attenzione posso anche visualizzare e recitare tre volte CR
10. quando sento che il trattamento è finito, ringrazio la persona per la condivisione e l'universo per l'aiuto ricevuto
11. strofino le mani tra loro e soffio per interrompere il contatto
12. torno alla mia centratura sul cuore

Anche qui, come nel primo livello, si può sperimentare a più mani, con più persone, facendone motivo di ritrovo o di intimità.

Alla fine di ogni trattamento, prima di tornare con le mani al cuore, ho preso l'abitudine di alzare le braccia al cielo. E, mentre soffio sui palmi per interrompere il contatto, immagino di affidare la persona, o la situazione, all'esistenza. Riporto poi lentamente le braccia verso il basso in un gesto di fiducia e gratitudine, prima di posare le mani sul mio cuore. Ho fatto quello che potevo, ora... che si compia la volontà divina!

Gratitudine

La vita è immensa, ogni momento viene a portarti migliaia di doni. Ma tu sei così impegnato, così preoccupato, così immerso nella tua mente sempre carica di desideri, sei così colmo di pensieri, che rifiuti tutti quei doni. Dio viene e tu continui a rifiutarlo.

Un uomo diventa un Buddha nel momento in cui accetta con gratitudine tutto quello che la vita gli porta.^ü



Amore, preghiera e gratitudine mi sembrano sempre più la stessa cosa. Amore significa essere nel presente, e questo è possibile solo se si guarda quello che c'è senza volerlo cambiare, senza giudizio di sorta. Dove c'è giudizio c'è desiderio, paura, movimento, inquietezza: è fatale. E diventa impossibile vedere l'infinità presente dell'esistenza. Leggendo Eckhart Tolle appare molto chiaro come il dolore, sia esso fisico o psicologico, nasca dalla continua negazione di quello che c'è. Scrive Eva Pierrakos: "Se voi vivete nel qui e ora, siete certamente in sintonia con essa"^ü, e intende con l'energia vitale. In sintonia con uno stato d'amore che è una preghiera, colma di gratitudine per tutto il creato.

^ü Osho, *Zen: The Path of Paradox*, vol.3.

^ü Eva Pierrakos, *L'energia vitale*.

Un dono va condiviso... sennò che regalo è?

Con il terzo livello di Reiki ci viene regalata la possibilità di attivare gli altri, indirizzando consapevolmente e attivamente l'energia vitale verso certi punti specifici del corpo. E' un dono che ha fatto affiorare in me una qualità di gratitudine che prima non conoscevo.

Come per i precedenti livelli, il piccolo rito del Sì non richiede nulla di particolare da parte di chi lo riceve, solo, appunto, un Sì. Dopo, ci vorrà forse un po' di tempo per prendere confidenza con i piccoli rituali relativi ai diversi livelli, con i simboli, le sequenze, ecc. Io generalmente cerco sempre di rendermi disponibile ai neo-master per fare insieme le prime attivazioni, o per cercare insieme risposte e domande. Anche qui, credo che ognuno abbia i propri tempi, e che sia simpatico rispettarli con onestà.

Non mi è mai capitato di negare il terzo livello a chi me lo ha chiesto. Condividere questo dono mi dà una gioia infinita. Dal mio punto di vista, più persone consapevoli del Reiki ci sono sul Pianeta, meglio è per tutti. Quindi, oltre a dare e ricevere sessioni, a usare il Reiki a distanza e con la visualizzazione quotidiana dei simboli, sono sempre felice di condividere i piccoli riti del Sì, a qualsiasi livello e meglio ancora se al terzo, con l'intento che luce-amore si espandano a macchia d'olio, fino ad arrivare a quella famosa massa critica che ci permetterà di fare un salto quantico di consapevolezza a livello planetario... e non c'è molto tempo: se vogliamo salvare il Pianeta dobbiamo darci una mossa.

Immagino però che possa capitare di non sentirsi bene all'idea di dare il master a una data persona. Magari non si percepisce un intento pulito, o forse si teme di accelerare troppo i tempi, o chissà cos'altro. E' vero che in pratica ogni master ha il potere di negare il Reiki (perlomeno apparentemente). Credo però che prima di farlo sia doveroso esaminare profondamente e onestamente le proprie motivazioni. Stando bene attenti che non ci siano sotto porcherie, tipo la gelosia, la paura o qualsiasi altra paranoia che la nostra mente riesca a inventarsi. Nel caso di un Maestro illuminato come Osho, è tutto più facile. L'ego non c'è più, e le sue parole sono come miele:

Se dico a qualcuno: "Prima diventa degno di ricevere il sannyas, e poi torna da me..." sarebbe come se tu andassi da un medico e questo ti dicesse: "Ti do la medicina a condizione che tu sia sano. Non spreco mai le mie medicine per gente malata!"

Non importa chi viene. Il Maestro è pronto.^ù

^ù Osho, *Come, come, yet again come*, primo discorso.

Io come buona regola tendo sempre a non forzare le situazioni. Aspetto che si presenti il momento giusto e che mi venga chiesto, piuttosto che proporlo. A volte però mi scappa e, in compagnia di amici o conoscenti, mi lancio nella più sfrenata propaganda pro-Reiki. L'informazione non è un delitto. E' luce. E se capita che, avendo ricevuto il terzo livello, la persona non sia ancora pronta a condividere le piccole cerimonie del Sì, sono certa che non lo farà. Ancora una volta, io faccio in coscienza quello che posso, e poi mi fido dell'esistenza. Il fiume scorre senza indugi.

A volta mi sento un po' come un muratore: impasto malta luminosa e mattoni d'amore. Eseguo un lavoro commissionato seguendo i dettagli di un progetto del quale conosco solo alcuni particolari. Il quadro d'insieme resta per me un mistero: so solo che è fatto di innumerevoli aspetti e che il mio contributo (sia esso minimo o decisivo) è comunque utile per rimettere insieme i frammenti del tempio. Sono un semplice strumento: questa consapevolezza racchiude, a mio avviso, il segreto del Reiki e la chiave del non attaccamento.

Un pizzico di mistero

Tutti i piccoli riti del Sì iniziano e finiscono nello stesso modo. Un po' come ogni trattamento comincia e si conclude con le mani sul cuore. In entrambe i casi è un modo per esprimere l'intenzione nella quale ci si impegna.

La stanza è tranquilla, illuminata da poche candele. Un raggio di sole filtra dalle tende accostate: il fuoco. Una musica leggera si mischia al filo di fumo dell'incenso e insieme riempiono l'aria come il suono di una fontana di luce: l'aria. Due foglie di un rosso vermiglio galleggiano in una bacinella d'acqua. Un cristallo rosa è la terra. In mezzo alla stanza vuota, seduta su una sedia, c'è una persona che ha chiesto un aiutino per prendere consapevolezza del proprio Sì. Le ho appena spiegato in due parole come si svolgerà per lei, in pratica, il piccolo rito. Non deve far altro che restare seduta, rilassata, con gli occhi chiusi, mentre io le giro intorno, appoggiando le mani in certi punti e guidando le sue in date posizioni. Sono qui. Ci siamo proprio tutti e si può cominciare.

Una simile ambientazione non è affatto necessaria, anche se sicuramente gradevole. Mi è capitato di passare il Reiki nei boschi, o nei campi e anche lì c'eravamo proprio tutti. Ed era perfetto.

Il silenzio non è un luogo buio e non c'entra niente col rumore. Il silenzio lo si può ascoltare nel frastuono, dentro al rumore, tra le parole.

Il silenzio è quando tu non ci sei. "Ascoltare il silenzio, ovunque tu sia, è un modo facile e diretto per diventare presente"^ü.

Suono i cimbali. Dinnnn... Mi alzo in piedi e resto ferma a due passi di distanza, di fronte alla persona. Poggio le mani sul cuore e mi inchino profondamente. Chiedo aiuto all'esistenza e la ringrazio per questo regalo. Mi risollevo, faccio un passo avanti e m'inchino di nuovo. Sempre con le mani sul cuore, saluto la persona e la ringrazio per la condivisione.

La mia intenzione è chiara. Il motivo per il quale passo il Reiki è cristallino. In quel momento sento di far parte di un cerchio di persone, maestri, guide, amici, essenze, totalmente presenti e per me assolutamente reali. Provo un senso di conforto e di gratitudine travolgenti. Che bello fare parte, anche se per un solo istante, del cerchio degli eletti. Senza dubbi.

Prendi la mia mano, guida i miei passi. Mi inchino al mistero dell'esistenza e accetto di servirlo (pur non capendoci un gran ché, ma forse proprio qui sta il bello). Inchinarsi al mistero dell'esistenza significa che amore, preghiera e gratitudine sono all'opera.

Si tratta ovviamente di considerazioni del tutto personali, come ogni parola di questo pamphlet, del resto. Mi pare ormai chiaro. A me succede così. E a quel punto il Reiki è già passato. Il Sì è stato canalizzato, e ora risuona più forte anche nella persona. Ora un tocco qua e là, un soffio di luce, come mi hanno insegnato, dei simboli d'amore che scorrono e poi di nuovo l'inchino davanti alla persona, sempre più commosso. E per finire quell'altro inchino, indietreggiando d'un passo, di nuovo nel grembo di un cerchio magico, ormai all'orlo delle lacrime. Ci sono ancora emozioni. Ma anche tanta pace. E il piccolo rito si è concluso.

Litighiamo un po'...

Nel corso degli anni, il Reiki ha sollevato, e continua a sollevare, molte discussioni di varia natura. Su quello che si può o non si può fare, su quanto sia giusto monetizzare il tutto, sulla segretezza dei simboli. Io in questi anni ho raccolto molte domande, alle quali cerco sempre di rispondere, anche se non subito, perché mi riesce difficile, dato che ho un intelletto funzionante ma lento (e credo sia anche per questo che mi piace scrivere). Il più delle volte non sono delle risposte ragionate ma vissute, che l'esistenza sembra quasi porgermi su un piatto d'argento,

^ü Eckhart Tolle, *Portals to the now*.

perché io possa sperimentare e scoprire quella che per me, se non altro in quel momento, è la risposta a una domanda che mi è stata posta magari mesi prima.

Una delle questioni più dibattute riguarda i simboli, se essi debbano o meno restare segreti ed essere passati solo da master ad apprendista, come da tradizione. Per me la risposta è facile, perché, oggi come oggi, non si tratta più di una domanda attuale: i simboli sono riportati su molti libri e girano in internet. E non credo che questo sia negativo, anzi. Fa parte dei tempi che stanno maturando. Sta poi alla coscienza di ognuno il fatto di mantenere la sacralità dei simboli, di conservarli profondamente nel proprio cuore. La separazione tra spirito e materia non è mai esistita e io credo che oggi sia proprio giunto il momento di vedere il sacro in ogni cosa del creato, altrimenti finiamo col far saltare per aria il Pianeta. E' solo una possibilità, che ognuno di noi può sentire in maniera più o meno impellente. Io comunque credo che non valga la pena di rischiare, per pigrizia o per paura, di starsene a guardare con le mani in mano. La Terra ha bisogno della nostra consapevolezza e noi, per trasformarci negli esseri umani completi che già siamo, abbiamo bisogno di Lei. Come il seme della quercia che, per crescere fino a toccare il cielo, ha bisogno di affondare nella terra e di nutrirsi d'acqua.

L'altro argomento che scotta sono i soldi. Per me la questione è molto chiara. Si tratta di energia e, come per ogni veicolo o strumento del quale ho parlato fin qui, credo che la cosa interessante sia sperimentare. Con le mani sul cuore. Mano a mano che invecchio trovo sempre meno regole sul mio cammino. Non ci sono risposte facili, uguali per tutti, in qualsiasi momento. Non nel manifesto. Nessuna risposta al di là delle mani sul cuore. Quella è l'unica risposta a tutte le domande. Ma le modalità sono infine. I percorsi sono tanti quanti sono gli esseri umani, vissuti, viventi e che vivranno sul Pianeta. E così si ritorna a quello che dicevo proprio all'inizio di queste pagine: nessun altro si illuminerà sotto l'albero della Bodhi.

Ci sono tuttavia due qualità sulle quali mi sento di richiamare l'attenzione di tutti i Reiki master impegnati in questa esplorazione personale di un aspetto del proprio rapporto con i soldi. La prima è la fiducia. L'esistenza vede e provvede, e se lavoriamo per Lei, senza nuotare contro corrente, a cuore aperto, Lei ci sostiene e ci accompagna nel cammino. Fiducia. Tutto il Reiki è fatto di fiducia e, quando siamo in contatto con luce-amore, questo ci guida sulle magiche strade del Sì e della trasformazione.

L'altra qualità riguarda la consapevolezza che nulla in questo mondo ci appartiene. Siamo di passaggio. La nostra casa non è quella sancita da

un contratto di proprietà. La nostra casa è l'esistenza intera. Che non appartiene a nessuno ma che è di tutti.

Non è forse questo mondo una comune tesoreria in cui ogni uomo, ogni cosa, depositano tutto ciò che hanno per il mantenimento di tutti?

Vi dà forse in prestito l'allodola il proprio canto, e la sorgente, la propria acqua gorgogliante?

Vi dà forse in prestito la quercia la propria ombra, e la palma, il propri mielati datteri?

Vi danno forse la pecora la propria lana, e la mucca, il proprio latte, per interesse?

Vi vendono forse le nubi la propria pioggia, ed il Sole, il proprio calore e la propria luce?

Che cosa sarebbe la vostra vita senza queste cose e senza miriadi di altre? E chi, fra voi, può dire quale uomo o quale cosa abbia depositato di più e quale di meno nella tesoreria del mondo?^ü

A me è successo così

Ho ricevuto il terzo livello come un dono dell'esistenza, e la gratitudine che ho sentito mi ha subito indirizzato verso il desiderio di condividere. La magia del Reiki master, secondo me, è racchiusa proprio in questo: gratitudine e condivisione sono la stessa cosa. Il fatto di avere in mano gli strumenti per portare più luce-amore nella vita delle persone che lo desiderano, mi riempie di un'emozione intensa. E' la realizzazione di un sogno così profondo e inconfessato, quel genere di sogni che non osi sognare da quanto sono belli. Così anch'io posso fare qualche cosa per questa umanità. Anche se è solo una goccia nell'oceano, il sorriso di chi appoggia le mani sul cuore, la dolcezza del tocco, il rilassamento di un corpo, i bagliori di speranza nel cuore, la magia dei simboli, l'amore che fluisce, sono miele e nutrimento per la mia anima. Mai più quel senso schiacciante di impotenza, mai più quella disperazione cieca di fronte alla follia malata del mondo. Ora ho uno strumento, ora conosco scorci dei sentieri d'armonia che conducono al cuore... e posso dividerli. Che fortuna.

Ricevere il master è stato per me come imparare improvvisamente a suonare uno strumento capace di mettere in musica le note che da sempre risuonano nel mio cuore. E lo strumento sono io. Così in realtà non devo fare praticamente nulla e tutto accade. Sono un canale di luce, ed ogni cosa è perfetta così com'è. Un respiro profondo mi aiuta a

^ü Mikhail Naimy, *Il libro di Mirdad*.

non scappare di fronte a questo, a non sentirmi piccola e inadeguata. Quello di denigrarsi è un vecchio e macilento gioco dell'ego. E il Reiki master, tra le altre cose, mi regala anche momenti di una chiarezza cristallina, che spazzano via i miei dubbi, come un potente fascio di luce dissolve l'oscurità.

Col passare degli anni mi sto avvicinando sempre più a uno scambio di Reiki completamente libero da considerazioni monetarie. Trovo che luce-amore fluiscono di più quando si resta nell'ambito del cuore e credo anche che troppo spesso i soldi ci allontanino dalla condivisione, precipitandoci in una logica del guadagno che puzza di separazione e di paura.

Preferisco non fare del Reiki una professione. Mi rendo conto che questo fa sì che io abbia meno tempo da dedicarvi, eppure mi sembra in tal modo di rendermi disponibile a un maggior numero di scambi. Sento dire in giro da vari Reiki master che non trovano "clienti", che le iniziazioni sono poche, che le cose non girano. Altri sicuramente lavorano molto di più. A ognuno il suo. Io ho la sensazione che se facessi pagare le piccole cerimonie del Sì, ne farei molte meno. E dato che la mia intenzione è cristallina, seguo il cammino che mi porta a condividere il più possibile questa meraviglia.

Ho avuto la grande fortuna di non pagare una lira per il terzo livello. Questo sicuramente mi aiuta a vivere la cosa come un dono. La mia gratitudine per l'amica master che mi ha regalato la possibilità di dispensare i regali dell'esistenza è smisurata. Ricevo così tanto durante gli scambi dei piccoli riti del Sì, e dal contatto con le persone nuove che bussano alla mia porta... anche se a volte una vicina insidiosa e ben nota mi sussurra che dovrei farmi pagare almeno le fotocopie degli appunti, poi non trovo il fiato per dirlo.

Questo libretto è dedicato

a tutti gli amici che mi hanno dato la fiducia e concesso l'onore di sussurrare parole d'amore al loro orecchio. Tutta la mia gratitudine per quel piccolo Sì alla vita che mi hanno permesso di condividere con loro.

...e a tutti coloro che, un giorno, vorranno farlo.

E per finire una gran bella notizia:

Entro la fine di questo secolo l'illuminazione non sarà più passata da Maestro a discepolo, ma da amico ad amico.^ü

Namastè.

scritto nella primavera del 2003

^ü Shantam Dheeraj, *Where does the world come from.*

