

Komyo ReikiDo

MAGAZINE

Periodico di informazione per praticanti Komyo ReikiDo
edito dalla Associazione Komyo ReikiDo Italia © -
www.komyoreiki.it

Copia gratuita - Diffusione libera

AUTUNNO 2025



Komyo ReikiDo

MAGAZINE

AUTUNNO 2025

Hanno collaborato a questo numero:

Chiara GRANDI

Elisa Agrò

Barbara Bertoli

Filippo Fornari

Leonardo Galbusera

Cristina Mirandola



Fotografie originali

Giuseppe Masini



Controcopertina

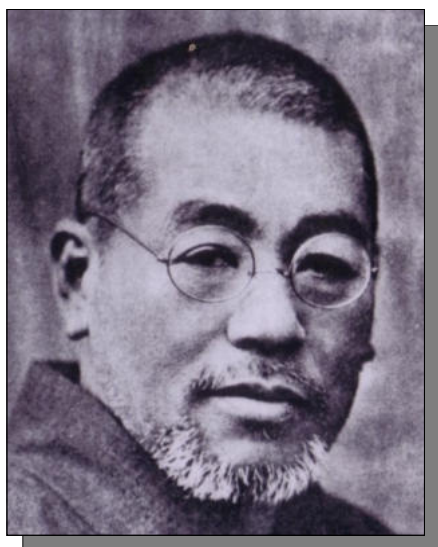
Rita Saccagno



Composizione a cura di

Filippo Fornari

Veruska Sbrofatti



KOMYO REIKIDO MAGAZINE

A cura della Ass.Cult.

Komyo ReiKiDo Italia©

Sede: Via Milano, 99

25086 Rezzato (Bs)

Coordinatore e direttore

Chiara Grandi

www.komyoreiki.it

info@komyoreiki.it

Editoriale

3

2

Esperienze ReiKi

4

Una tazza di the

5

ReiKi e PNL

7

ReiKi e creatività

10

Lo Jugyuzu

12

Controcopertina

16



In copertina, separè pieghevole con ricamo in filo di seta giapponese 日本 刺繡 (*nihon shishû*) a firma 美子 (*Kireiko /Haruko*) - Periodo Tai-shō (1912-1926)

Molte persone mi domandano spesso quanto tempo deve trascorrere prima di poter accedere al corso di Reiki successivo.

Il nostro fondatore Rev. Hyakuten Inamoto spiega sempre che fra il Primo ed il secondo livello dovrebbe trascorrere circa un mese. E' fortemente consigliato praticare l'auto-trattamento di Reiki quotidianamente per almeno tre settimane.



Fra il Secondo e il Terzo livello, ci vuole più tempo, in quanto la focalizzazione dei livelli è diversa: i primi due servono per raggiungere il benessere psico-fisico, mentre gli ultimi due per raggiungere il *Satori*, che in lingua giapponese è l'illuminazione del Buddismo: il perfetto equilibrio, l' assoluta pace interiore che permette di vivere bene a chi raggiunge questo stato d'animo.

Fra il Terzo e il Quarto livello devono passare alcuni mesi, dipende da quanto uno studente pratica. Se pratica Hatsurei-Ho, se recita i cinque precetti e se utilizza il Quarto simbolo di connessione mattina e sera, il periodo si abbrevia. E anche chi è già insegnante di yoga, o pratica Kikou o Tai Chi ogni mattina, ha ovviamente un'energia ed una centratura più elevate rispetto alla media, quindi una connessione superiore all'Energia Universale. Queste persone possono accedere più velocemente al Quarto livello di Reiki.

Auguro a tutti buona lettura di questo numero del nostro magazine.

Chiara Grandi

Esperienze Reiki

di Barbara Bertoli

Di Reiki ne ho sempre sentito parlare, fin dal primo momento che ho mosso i miei primi passi nel mondo olistico.

Dopo tanti anni incontro Carmensita, facciamo un'esperienza insieme nel mondo Quantico, e mi parla della possibilità di fare un corso di Primo livello Reiki. Ci ho pensato e le ho risposto: *"Al momento non fa per me"*.

Il caso vuole che dopo qualche giorno, dopo avere detto di no a Carmencita, mi chiama Patrizia, la quale mi chiede cosa stia facendo in quel momento, le rispondo che avevo appena terminato un percorso con Italo Pentimalli, ed una amica mi ha chiesto se volessi partecipare ad un corso di Primo livello Reiki... Lei molto entusiasta mi dice: *"Perché non lo fai con Chiara Grandi?"*

Prendo tutte le informazioni possibili e mi iscrivo al corso di Primo livello, e di seguito al corso di Secondo livello... Un'esperienza unica...

Poco dopo mia nipote Aurora mi chiama e mi informa sul fatto che a suo figlio Brandon di 6 anni, in una visita oculistica, hanno diagnosticato un astigmatismo grave. Comincio a trattare Brandon a distanza con il Reiki.

Dopo una decina di giorni chiamo mia nipote e chiedo se nota qualcosa di diverso nel bambino. Lei mi risponde di no. Continuo il trattamento a distanza, ed aggiungo il primo simbolo, in giapponese SHIRUSHI.

Il giorno 30 Aprile, si recano alla visita oculistica specialistica per definire le lenti da indossare. La dottoressa consulta un macchinario durante la visita, e con grande stupore si gira verso mia nipote e le dice: "Signora suo figlio è migliorato di 2 diottrie"..silenzio.. poi la dottoressa continua: "Non mi chieda come sia potuto accadere perché non glielo so spiegare".

Mia nipote, presa dall'entusiasmo, mi avvisa subito dell'accaduto, e non solo mi riferisce del miglioramento, ma anche che a distanza di sei mesi avrà un altro controllo, e se il miglioramento continua potrebbe anche non avere più bisogno degli occhiali.

Una tazza di the

di Leonardo Galbusera

Questa mattina ho letto in rete questa affermazione: "*Una tazza di tè, una tazza di illuminazione*" (Maestro Inamoto). Il significato che il Maestro dà a questo insegnamento è che nell'atto di bere una tazza di tè o caffè dobbiamo essere presenti a noi stessi e a quello che facciamo. Non dobbiamo soffermarci sul gusto, sulle sensazioni fisiche, ma solamente gustarci la tazza di tè senza pensieri, essendo completamente presenti a quello che facciamo, solo così si può essere in uno stato di Satori o illuminazione. Se questo insegnamento lo portiamo in tutte le attività che facciamo quotidianamente, riusciremo ad essere in uno stato di illuminazione, che vuol dire completa pace interiore, per buona parte della giornata"

Sai che non sono completamente d'accordo sull'interpretazione data? Secondo il mio modesto parere, l'essere nel qui e ora significa vivere al 100% tutto quello che stai vivendo in quel momento, consapevole che tra un secondo non ci sarà più: nessun attaccamento alle cose, ma questo non significa che non debbano essere vissute. Perché privarsi del sapore del tè? Anzi, sentire il profumo del tè e sorseggiarlo caldo in una giornata umida senza pensare ad altro, è vivere il qui e ora.

Cosa ne pensi ?

A proposito di "*Here & Now*" senti questa vecchia parabola indiana.....

Un re disse ai saggi che aveva a corte: "Voglio farmi fare un anello bellissimo. Possiedo uno tra i diamanti più belli e voglio incastonarlo in un anello. E nell'anello voglio tener nascosto un messaggio che mi possa essere utile in un istante di assoluta disperazione. Deve essere un messaggio brevissimo in modo che lo possa nascondere sotto il diamante, all'interno dell'anello stesso."

I saggi di quel re erano tutti grandi studiosi, uomini in grado di scrivere profondi trattati, ma non di dare al re un messaggio di non più di due o tre parole, in grado di aiutarlo in un istante di assoluta disperazione.

Pensarono e scrutarono nei loro testi, senza riuscire a trovare nulla di nulla. Il re aveva un vecchio servitore, per lui era quasi un padre ed era già stato al servizio di suo padre. La madre del re era morta giovane e quell'uomo lo aveva accudito, pertanto il re non lo considerava un semplice servo, provava per lui un profondo rispetto.

Quel vecchio gli disse: "Io non sono un sapiente, un uomo colto, uno studioso. Ma conosco quel messaggio poiché esiste un unico messaggio. Quelle persone non te lo possono dare; solo un mistico potrebbe, un uomo che ha realizzato il proprio essere."

“Nella mia lunga vita qui a palazzo ho incontrato ogni sorta di persone, e una volta anche un mistico. Anche lui era ospite di tuo padre e io ero stato messo al suo servizio. Quando è ripartito, come ringraziamento per tutti i miei servigi, mi ha dato questo messaggio, e il servitore lo scrisse su un pezzettino di carta, lo piegò e disse al re:

“Non leggerlo; tienilo semplicemente nascosto nell’anello. Aprilo solo quando ogni altra cosa si sarà rivelata un fallimento; aprilo solo quando senti di non avere più alcuna via d’uscita.”

E quel momento venne ben presto.

Il paese fu invaso e il re perse il suo regno. Stava fuggendo con il suo cavallo per salvarsi la vita e i cavalli dei nemici lo inseguivano.

Era solo ed i nemici erano tanti.

A un certo punto il sentiero di fronte a lui terminò, si trovava in una gola cieca: di fronte a lui c’era un baratro, caderci dentro avrebbe significato una morte certa. Non poteva neppure tornare indietro: i nemici gli erano alle calcagna e già poteva sentire lo scalpitare e i nitriti dei loro cavalli.

Non poteva più avanzare e non poteva prendere un’altra strada. All’improvviso si ricordò dell’anello. Lo aprì, prese quel rotolino di carta e lesse un messaggio il cui valore era veramente prezioso.

Diceva semplicemente: Anche questo passerà.

Sul re discese un profondo silenzio, mentre quella frase penetrava in lui: anche questo passerà e passò. Tutto passa, in questo mondo nulla permane.

I nemici che lo stavano inseguendo si perdettero nella foresta, presero un altro sentiero; pian piano lo scalpitare dei loro cavalli si allontanò e scomparve.

Il re provò una profonda gratitudine per il suo servitore e per quell’ignoto mistico. Quelle parole si rivelarono miracolose. Ripiegò il foglietto, lo rimise nell’anello, ricostruì il suo esercito e riconquistò il regno.

E il giorno in cui rientrò nella capitale, vittorioso, mentre tutti inneggiavano a lui e lo festeggiavano con musiche e danze, e lui si sentiva al settimo cielo per la felicità e l’orgoglio di quella conquista, di fianco al suo cocchio camminava il vecchio servitore che gli disse: “Anche questo è un momento adatto per leggere un’altra volta quel messaggio.”

Il Ponte tra Energia e Mente: le connessioni tra Reiki e PNL

di Cristina Mirandola

Sono Cristina Mirandola, Life Coach e Teacher di Reiki, ho avuto il privilegio di esplorare a fondo le dinamiche del benessere umano da prospettive diverse. Nel corso della mia esperienza, ho iniziato a notare un'interessante sinergia tra due discipline apparentemente distanti: l'antica arte di guarigione energetica del Reiki e la moderna Programmazione Neuro-Linguistica (PNL). Questa osservazione non è solo una curiosità intellettuale, ma una profonda comprensione di come l'energia e la mente si intreccino per plasmare la nostra realtà e il nostro benessere.

Breve Panoramica sulla Programmazione Neuro-Linguistica (PNL)

La **Programmazione Neuro-Linguistica (PNL)**, sviluppata negli anni '70 da Richard Bandler e John Grinder, è un approccio pragmatico allo studio dell'eccellenza umana. Non è una teoria psicologica nel senso tradizionale, ma piuttosto un insieme di modelli, tecniche e strategie derivate dall'osservazione di persone che ottenevano risultati eccezionali in vari campi. La PNL si concentra su come percepiamo il mondo (neuro), come lo elaboriamo attraverso il linguaggio (linguistica) e come questi processi creano schemi di pensiero e comportamento (programma-zione). In sostanza, ci insegna a comprendere la struttura della nostra esperienza soggettiva e a modificare tali "programmi" interni per raggiungere obiettivi desiderati, migliorare la comunicazione e superare limitazioni personali. È un potente strumento per il cambiamento e la crescita personale, agendo sulla struttura del nostro pensiero e delle nostre convinzioni.

Il Reiki: Un'Arte di Guarigione Energetica

Il **Reiki**, invece, è un'antica pratica giapponese di guarigione energetica riscoperta dal Maestro Mikao Usui all'inizio del XX secolo. La parola "*Reiki*" è composta da due ideogrammi giapponesi: "*Rei*" che può essere tradotto come "energia universale, spirito" e "*Ki*" che significa "energia vitale individuale". Il Reiki si basa sul principio secondo il quale esiste un'energia vitale invisibile che scorre attraverso di noi e ci mantiene in vita. Quando questa energia è bassa, siamo più propensi a sentirci stressati o ad ammalarci; quando è alta, siamo più capaci di essere felici e sani. Un trattamento Reiki prevede l'apposizione delle mani dell'operatore sul corpo del ricevente (o a poca distanza), con l'intento di canalizzare questa energia universale per favorire l'equilibrio e l'armonia a livello fisico, mentale, emotivo e spirituale. Non è legato a dogmi religiosi o credenze specifiche, ma è una pratica basata sull'esperienza diretta dell'energia.

Le Connessioni di Pensiero: Un Ponte tra Energia e Mente

La mia esperienza come praticante e insegnante di entrambe le discipline mi ha permesso di osservare come Reiki e PNL, pur operando su piani diversi, condividano principi fondamentali e obiettivi comuni. Ho notato che le connessioni più significative risiedono nel modo in cui entrambe le discipline lavorano sulla **struttura della nostra esperienza interna** e sul **cambiamento dello stato di benessere**.

Lavoro sullo Stato Interno: Il Reiki agisce direttamente sul flusso energetico, portando a un profondo stato di rilassamento e chiarezza mentale. Questo stato di calma e ricettività è terreno fertile per il cambiamento. Analogamente, la PNL cerca di modificare gli stati interni (emozioni, pensieri) attraverso tecniche linguistiche e comportamentali. Entrambe le discipline mirano a spostare l'individuo da uno stato di disagio o limitazione a uno di risorsa e potenziamento.

Il Ruolo delle Intenzioni e delle Credenze: Nel Reiki, l'intenzione dell'operatore e del ricevente gioca un ruolo cruciale nel dirigere l'energia. Similmente, in PNL, le nostre credenze e convinzioni (spesso radicate a livello inconscio) determinano la nostra realtà. Entrambe le pratiche riconoscono che ciò in cui crediamo e ciò che intendiamo influenzano profondamente il nostro benessere e i risultati che otteniamo. Se un individuo ha credenze limitanti, sia l'energia che la mente possono essere bloccate. Il Reiki può aiutare a sciogliere i blocchi energetici, mentre la PNL offre strumenti per ristrutturare le credenze limitanti.

Visualizzazione e Immaginazione: Nel Reiki, la visualizzazione è spesso utilizzata per canalizzare l'energia e per immaginare il benessere. Anche nella PNL, la visualizzazione e l'immaginazione giocano un ruolo fondamentale nella creazione di nuove strategie mentali e nel raggiungimento di obiettivi. Entrambe le discipline sfruttano il potere della mente di creare immagini e sensazioni per influenzare la realtà.

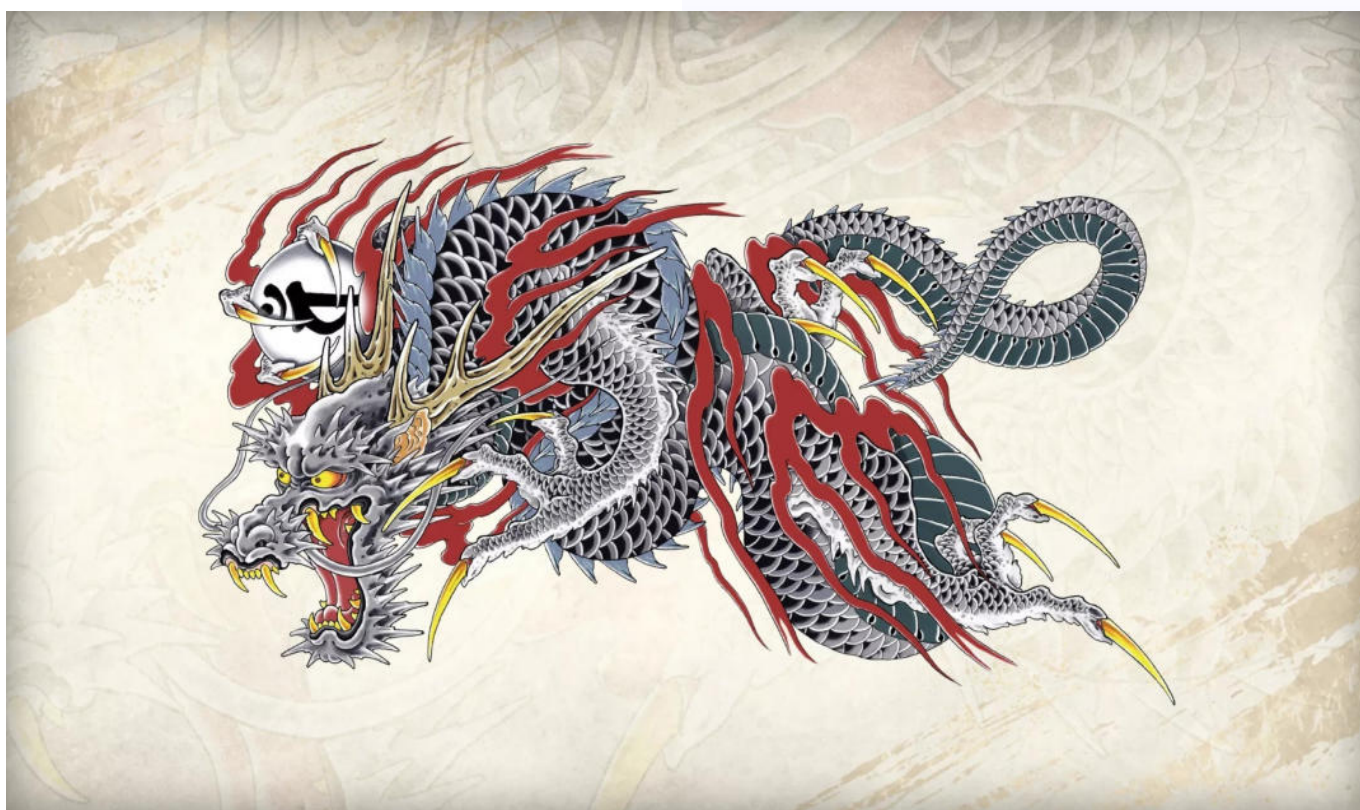
Consapevolezza e Presenza: Sia il Reiki che la PNL promuovono un aumento della consapevolezza. Nel Reiki, si sviluppa una maggiore sensibilità all'energia e alle sensazioni del corpo. Nella PNL, si diventa più consapevoli dei propri schemi di pensiero e linguaggio. Questa maggiore presenza e consapevolezza sono i primi passi per qualsiasi forma di cambiamento e guarigione.

Il Concetto di "Programmazione" e "Riprogrammazione": Sebbene la PNL utilizzi il termine "programmazione" in senso metaforico per indicare i nostri schemi mentali e comportamentali, si può tracciare un parallelo con il Reiki. Attraverso la canalizzazione dell'energia, il Reiki può aiutare a "riprogrammare" il sistema energetico, liberando blocchi e favorendo l'equilibrio. In un certo senso, sia la PNL che il Reiki offrono metodi per "riprogrammare" l'individuo verso uno stato di maggiore salute e armonia.

In conclusione, la mia esperienza mi ha mostrato che l'arte del Reiki e la scienza della PNL non sono discipline separate, ma piuttosto due facce della stessa medaglia che mirano a facilitare il benessere e la crescita personale. Il Reiki lavora sul piano energetico per riequilibrare e sbloccare, creando un terreno fertile. La PNL, d'altra parte, offre gli strumenti per riorganizzare i pensieri, le convinzioni e i comportamenti, costruendo nuove strategie sulla base di quel terreno. Insieme, offrono un approccio olistico incredibilmente potente per il benessere e l'auto-realizzazione.

Cristina Mirandola Life Coach e Teacher di Reiki

www.cristinamirandola.it



Reiki e creatività (I colori di Āmina)

di Elisa Agrò

È quasi passato un anno dalla pubblicazione del primo libro che ho scritto e disegnato: un albo, illustrato e commentato, di cui ne esistono già due edizioni. Ho scelto di intitolarlo "I colori di Āmina" e di dedicarlo a GianMarco, ad Ayda e alla mia bambina interiore: i primi destinatari della fiaba, le persone che compongono la mia famiglia attuale.

Un insieme di parole e immagini sono arrivate all'improvviso nel "mio spazio interiore", così come arriva un'idea inaspettata, e da lì sono partita per un viaggio davvero intenso, che mi sono concessa, anche se si è svolto per mesi, in una sola stanza.

Ho iniziato a costruire pagine dove vedevo realizzarsi disegni che non facevo da tempo immemorabile. Immagini completate da frasi che riassumevano consapevolezze arrivate col Reiki e l'esistenza stessa.

A bozza finita inizio a parlarne con amici che mi aiutano a diffonderla fino a farla arrivare a Carlo Lapucci, noto studioso e scrittore. Dopo l'apprezzamento del mio lavoro da parte di un Professore di filosofia e molto altro (come C. Lapucci) i destinatari sono diventati "tutti" (dai 3 anni ai 100+). Ecco la pubblicazione con una casa editrice e alcune lettere di ringraziamenti e messaggi vari, per averlo fatto uscire dalle "pareti di casa".

Quel viaggio dentro una stanza e dentro me stessa, è arrivato dopo anni di ricerca di guarigione, Pace, Verità e Libertà, dopo anni di corsi Reiki e simili con Chiara Grandi, dopo anni di auto trattamento e ascolto interiore. Tra le altre, avevo sentito dire che col Reiki può capitare che si "sblocchi" la creatività, ma non ne capivo il senso finché non ne ho fatto esperienza.

Reiki per me, non è "solo" equilibrio fisico, ma anche emotivo e psicologico, è un'Amore che una volta trovato dentro di me, mi ha permesso di Amare "di più" anche gli altri, di capire che non c'è reale separazione '[...] che per quanto unici e irripetibili siamo parte di un Tutto [...]']'.

Che "l'impossibile" può diventare possibile!

C'è quindi dell'autobiografia nascosta nella trama e come per la protagonista Āmina, ad un certo punto '[...] una lucina si posa sulla zampina [...]']'.

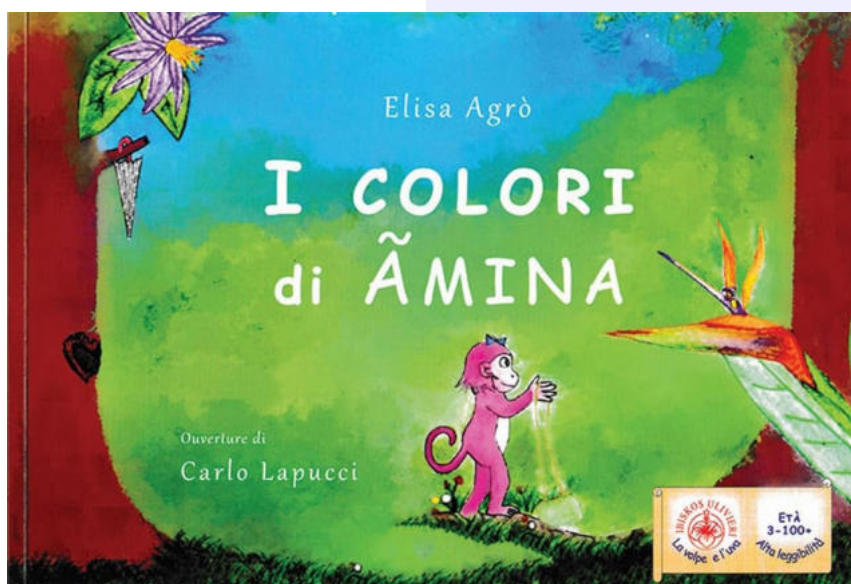
Ad un certo punto della fiaba la scimmietta Āmina si trova di fronte a una colonna della Grotta della Fonte su cui ci sono incisi i Kanji del Reiki. Un momento che simbolizza anche la mia esperienza (proprio col Reiki) di quando ho sentito "quanto c'è oltre il corpo e la mente". Un momento di consapevolezza che ognuno può sperimentare anche in altri modi.

A Maggio 2024, dopo pochi mesi dalla pubblicazione, mi trovo persino a presentare "I colori di Āmina" al Salone Internazionale del libro di Torino. Viene definito altamente educativo e consigliato perfino alle scuole. È infatti un libro adatto a chiunque, bambini inclusi, per le immagini, la semplicità e la cripticità che lasciano leggerezza e libertà di comprensione. Ad esempio, nonostante la profonda multitematicità della fiaba, durante la lettura non si sentiranno mai parole come Reiki, Vita o Essenza. Queste tematiche sono espresse solo simbolicamente e sono ben nascoste nella fiaba, per diventare esplicite soltanto negli approfondimenti e durante i giochi proposti alla fine del racconto.

Se osserviamo dentro di noi, con silenzio, senza critica né giudizio, è possibile accorgersi del Tutto. È possibile vedere che l'Essenza, che ci accompagna da sempre, può essere associata ad un contenitore vuoto come il barattolo di vetro di Āmina. E questo vuoto non è privo di senso, è qualcosa di indescrivibile che può fare esperienza di se stesso in ogni istante, che ci può fare avvicinare ad un punto di vista puro ed essenziale.

Quando riusciamo a diventare più consapevoli iniziamo a Vivere in modo autentico, iniziamo a stare davvero bene, ad apprezzare di più la Meraviglia costantemente presente. Iniziamo a capire chi siamo, ci ricordiamo di splendere, ci accorgiamo che solamente esistere è qualcosa di Grande. Riusciamo ad ascoltare le nostre sensazioni e intuito con più chiarezza.

In questo "stato" pure i momenti "difficili" o in cui non facciamo niente, possono essere preziosi, e ci possono insegnare qualcosa. Può diventare bello anche semplicemente Essere e Stare. Bello come sentirsi strumento della Vita, sentirsi canale e grondaia di un'energia vitale che scorre, che si muove e cambia continuamente. Un'Energia che c'è anche se non si vede. Una 'forza' vitale senza tempo, a cui è bello sorridere e arrendersi.



Editore: [Ibiskos Ulivieri](http://IbiskosUlivieri.it) - EAN 9788832722574

Le dieci icone del bufalo - lo Jūgyūzu di Kuoan Shiyuan, XII sec. di Filippo Fornari

Durante i suoi seminari e nei manuali Komyo, il rev. Hyakuten Inmoto dedica uno spazio specifico ad una serie di immagini note come *Jūgyūzu* ovvero **Le Dieci Icone del bufalo**. Si tratta di una serie di immagini molto evocative appartenenti alla tradizione del Buddismo nelle sue correnti Zen: ogni immagine reca dei versi didascalici ed ha lo scopo di illustrare le tappe del cammino verso l'illuminazione, il *Satori*.

La fonte più importante del ciclo di icone è il poema scritto e illustrato nel 1150 dal maestro Chan Kuòān Shīyuǎn: il testo recava le dieci immagini con i relativi commenti e si diffuse in Cina e aree limitrofe, ma la maggior diffusione avvenne in Giappone nel XVII secolo insieme ad alcune poesie di Shōtetsu (1380-1458).

Gli originali di Kuoan purtroppo sono andati persi, ma di queste evocative immagini ne esiste una versione conservata tutt'oggi in un monastero realizzata dall'intagliatore di matrici lignee per serigrafia Tokuriki Tomikichirō (1902-1999). In occidente l'opera è stata resa nota grazie alla pubblicazione del testo "*Saggi sul Buddismo Zen*" di Daisetsu Teitarō Suzuki, pubblicato nel 1927.

Secondo la tradizione buddista, le icone rappresentano e spiegano il cammino del devoto nella sua ricerca del bufalo, una metafora comune per l'illuminazione, o il Vero Sé e nei suoi sforzi che inizialmente sono vani, ma che man mano danno i loro frutti.

Il discepolo continua a cercare imperterrita e alla fine riesce a intravedere le orme del bufalo sulla riva di un fiume. Seguite le impronte, quando il devoto vede il bufalo per la prima volta, si stupisce dello splendore delle sue caratteristiche ('vuota e meravigliosa' è la frase utilizzata per descrivere la percezione della natura del Buddha). Tuttavia, il devoto deve lavorare sodo e faticare per tenerlo sotto controllo e fare tutto il possibile per domarlo, ovvero renderlo talmente *suo* da fondersi con esso.

Alla fine giunge all'illuminazione, ma l'illuminazione non è una esperienza fine a se stessa: al contrario, il vero scopo è quello di fare ritorno al mondo di ogni giorno, una volta rafforzati spiritualmente dalla esperienza fatta, e procedere con la ricerca di un nuovo *Satori*.

I - LA RICERCA DEL BUFALO

La prima illustrazione mostra il giovane che si guarda intorno alla ricerca del bufalo: è ansioso di trovarlo ma non può vederlo, dato che il bufalo non compare nell'immagine. Lui non ha idea di dove esso sia, anzi a voler ben vedere, non sa non solo dove sia ma neppure ha idea di come sia fatto ed è per questo che non può trovarlo.

La metafora significa che all'inizio del nostro percorso spirituale non abbiamo neppure un'idea precisa di *cosa di preciso* stiamo cercando, ma sentiamo solamente che *ci manca in qualcosa* per essere completi e quindi dobbiamo cercare cosa sia questo *qualcosa*.

II - VEDERE LE ORME

Ed eccoci alla seconda immagine: si vedono le orme di un bufalo e ciò sta a indicare l'inizio del sentiero. Vediamo che c'è un qualcosa, un indizio, proprio come succede quando cominciamo a guardare dentro di noi e fidarci delle nostre sensazioni più profonde; è così che cominciamo a sviluppare interesse per le cose spirituali. Questo stadio è quello in cui si scoprono le tracce: è ancora uno stadio molto mentale e speculativo e siamo ancora ben lontani dalla capacità di trascendere le cose, ma costituisce tuttavia un indizio essenziale per la nostra ricerca.

III - VEDERE IL BUFALO

Il ragazzo scopre finalmente il bufalo, ma ne vede solo una parte con la coda al vento. Inoltre il bufalo non si fa prendere facilmente, a significare che quanto abbiamo la prima intuizione, quando cominciamo ad avere un'idea di ciò che vogliamo fare, ci troviamo inevitabilmente davanti a molte diverse opzioni diverse (...tanti maestri, tante tradizioni, tante tecniche) e si finisce che si proceda a tentativi, magari provando tante esperienze diverse in attesa che un giorno, all'improvviso, scatti qualcosa in noi e si trovi finalmente con chiarezza ciò in cui ci si vuole impegnare.

IV - ACCHIAPPARE IL BUFALO

Finalmente il ragazzo ha catturato il bufalo, ma esso scalpita e cerca di fuggire: bisogna tirare la corda e tenerlo imbrigliato. Questa è la situazione che richiede il maggior sforzo, proprio come quando, intrapreso un certo cammino, ci impegniamo con serietà in una tecnica.

La difficoltà sta nell'abitudine della nostra mente che, come il bufalo, vuole andare di qua e di là, sfuggire e sfuggirci, seguire i suoi pensieri e vivere in quello che ritiene un modo migliore di quello che invece il nostro *spirito* sente che dobbiamo agire.

V - DOMARE IL BUFALO

Il ragazzo ha in mano la corda ed anche se è allentata il bufalo è comunque tranquillo e mangia l'erba. L'immagine non fa più riferimento alla lotta ma al riposo, è questo il momento in cui finalmente impariamo a stare con la pratica e capiamo che la pratica è uno *sforzo senza sforzo*.

Ma il fatto che il bufalo sia ancora legato, anche se la corda è allentata, indica che dobbiamo sempre essere vigili e tenere legato il nostro bufalo: quando la mente è chiara e tranquilla, non sentiamo più dolore e riusciamo a concentrarci bene. Ma anche in quel momento la mente può sempre cercare di prendere il sopravvento: solo con la pratica potremo arginare questa possibilità.

VI - PORTARE IL BUFALO A CASA

Ora la corda non è più necessaria perché abbiamo raggiunto il controllo del bufalo e il mandriano se ne può servire in tutta serenità addirittura governandolo mentre suona il flauto, senza doverci pensare. Rilassamento e creatività sono i due concetti di riferimento dell'icona: la meditazione non deve indurci ad essere annoiati o troppo seri.

È grazie alla meditazione che la chiarezza e la consapevolezza creativa si possono ma-

nifestare attraverso serenità, leggerezza e gioia.

VII - DIMENTICARE IL BUFALO

Il ragazzo posto in *seiza* davanti alla capanna è intento a guardare la luna. Il bufalo non appare più perché l'immagine vuole indicare che non c'è più separazione tra bufalo e mandriano, essi sono un tutt'uno.

L'immagine ci rimanda al momento in cui finalmente *ogni cosa che facciamo* è essa stessa meditazione: quando siamo seduti a meditare meditiamo, ma meditiamo anche quando camminiamo, lavoriamo, ascoltiamo qualcuno o giochiamo con i bambini. Non c'è separazione, non c'è più lotta: la meditazione è diventata *il nostro naturale modo d'essere*, siamo semplicemente ciò che siamo, in modo equilibrato.

VIII - IL BUFALO E IL MANDRIANO VENGONO DIMENTICATI

Tutto è scomparso, non c'è più *niente* da fare: sul foglio di carta c'è solo un cerchio: è l'immagine del nostro vuoto interiore che potremmo anche chiamare *trasparenza* o *spaziosità*. Infatti quando nel buddhismo si usa l'espressione *vuoto* non si parla affatto di concetti come il nulla o la solitudine.

Essere *uniti al tutto* non significa che non siamo più lì, che non c'è niente, ma piuttosto che ci percepiamo in modo diverso, non più separati o isolati, ma *parte del tutto*. Ogni cosa dipende da tutte le altre, tutto è condizionato da tutto il resto, tutto scorre in modo fluido e dinamico e proprio perché siamo fluidi e dinamici possiamo cambiare dinamicamente.

Questo è forse il passaggio più complesso da comprendere e quindi ci aiutiamo con una bella immagine letteraria che ci dona Muhammad al-Ghazali, il mistico persiano vissuto a cavallo tra l'XI ed il XII secolo. Egli dice: per capire l'ebbrezza non basta *conoscere* il vino da astemi, ma occorre *bere* il vino, diventare *noi stessi* vino, solo allora potremo non solo "conoscere" ma "sperimentare questo stato, essere questo stato".

Ma questa esperienza ci ha cambiati, ci ha resi diversi da prima, più consapevoli; per cui dopo di essa dobbiamo cercare il nostro *nuovo* Satori. E così via man mano cresciamo interiormente nelle nostre esperienze.

IX - RITORNO AL LUOGO D'ORIGINE

Nella nona immagine si vede solo il ramo di un albero, solitamente un ciliegio fiorito, che rappresenta il mondo. Questa immagine si riferisce alla meditazione, e a *noi nel mondo*: quando ci rendiamo conto che non siamo separati, intuitivamente comprendiamo che siamo totalmente connessi con esso e per questo motivo sentiamo anche che non possiamo che agire nel mondo e che non possiamo non rispondere al mondo, ma dobbiamo farlo, come si dice nel buddhismo, con saggezza e compassione. Ecco il senso del cammino spirituale nella pratica Zen: è un modo diverso di stare al mondo, in cui ci sentiamo parte di esso, con l'intenzione di nutrirlo e di esserne nutriti, di crearlo e di esserne creati.

X - TORNARE TRA LA GENTE PER INSEGNARE E TRASFORMARE

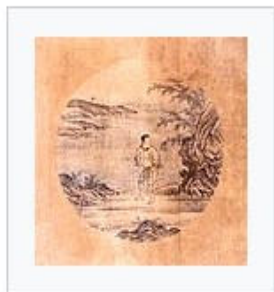
Nell'ultima immagine il nostro ragazzo è in compagnia di un'altra persona di solito rappresentata come una persona ben dotata e con una grande borsa piena di beni che va

spogliandosi: infatti stanno andando insieme tra le gente per dare tutto ciò che c'è nella borsa a coloro che ne hanno bisogno. Questa immagine ci fa vedere il nostro ritorno al mondo con spirito compassionevole.

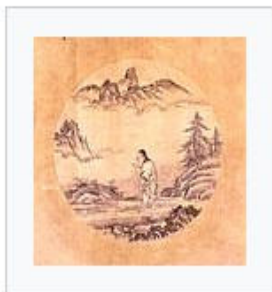
Nella borsa ci sono tutte le qualità che abbiamo coltivato: generosità, saggezza, compassione, amore, comprensione, chiarezza, empatia. Mentre ritorniamo al mercato cerchiamo di condividere queste qualità con gli altri. Meditare infatti non significa isolarsi in un posto tranquillo, ma poterlo fare anche in mezzo al rumore, tra la gente, mentre siamo occupati o stiamo lavorando con responsabilità: solo così diventa *vera pratica*, e il ritiro serve solo a prepararci a praticare in mezzo alla gente.

Le dieci icone mostrano che il cammino è un continuo apprendistato che non va visto in modo *lineare* ma *circolare*: non è che si comincia con la prima icona per finire con la decima, ma possiamo piuttosto pensare ad un moto a spirale, dove in ogni momento potremmo trovarci in qualsiasi fase e ciascuna è una fase *necessaria*: potremmo trovarci spesso di nuovo al punto di partenza, ma con una maggiore consapevolezza, e quindi avviati a fare una nuova esperienza ancora più profonda man mano cresciamo in consapevolezza del nostro ruolo nell'universo.

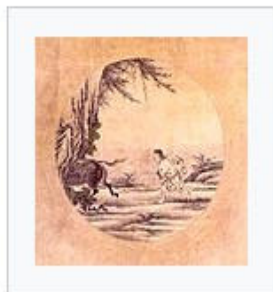
Le immagini delle dieci icone rese disponibili da internet



1) Alla ricerca del bufalo



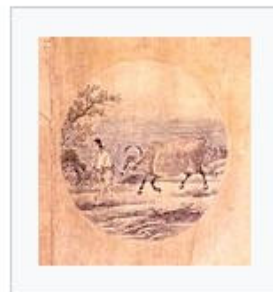
2) La scoperta delle impronte



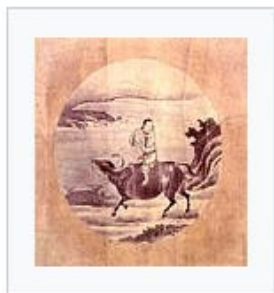
3) Il bufalo appare



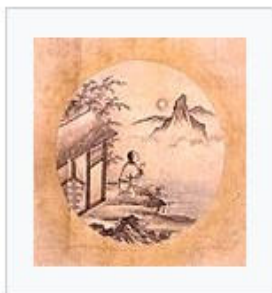
4) Catturare il bufalo



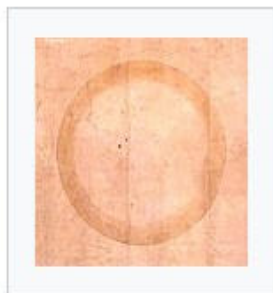
5) Domare il bufalo



6) Il ritorno in groppa al bufalo



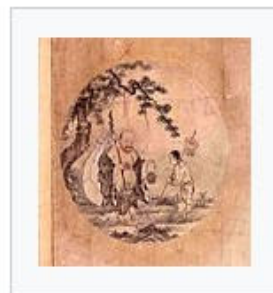
7) Dimenticare il bufalo



8) Non c'è bufalo né mandriano



9) Ritornare alla sorgente



10) Ritornare al mercato

Distesa immensa e salata

levigata dal cielo dal vento

o dalle ali di un gabbiano

R.Saccagno



Copyright e info editoriali: KOMYO REIKIDO MAGAZINE
semestrale della Associazione Culturale **Komyo ReikiDo Italia ©**

I contenuti della presente pubblicazione possono essere pubblicati solo nella loro forma intera e comunque senza estrapolazioni o citazioni parziali che ne alterino senso e contenuto. È, in ogni caso, gradita la citazione della fonte. Per ogni informazione e per ricevere la liberatoria per la pubblicazione del materiale contenuto su questo periodico contattare la Redazione.