

Komyo ReikiDo

MAGAZINE

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

Copia gratuita - Diffusione libera

AUTUNNO 2026



Komyo ReikiDo

MAGAZINE

AUTUNNO 2026

Hanno collaborato a questo numero:

CHIARA GRANDI
Stefano Belli
Filippo Fornari
Stefania Gamberoni
Silvia Maiorana
Antonio Pignatelli



Fotografie originali
Giuseppe Masini



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

Alta sensibilità

4

Verso la luce

6

Esperienze ReiKi

10

Pregae l'universo

11

Filosofia Huna

16

Controcopertina

19



Buongiorno a tutti i lettori.

insegno Reiki tradizionale da ventidue anni. In questo percorso ho incontrato molte persone ed ho ascoltato dubbi, domande, perplessità, esperienze e risultati ottenuti grazie a varie tecniche energetiche. Sono stati confronti preziosi.

Le numerose esperienze positive vissute nel tempo sono ciò che condivido durante i nostri incontri: conoscenze, riflessioni e insegnamenti maturati attraverso una lunga pratica.

Per comprendere il Reiki è utile avvicinarsi alla concezione del benessere in cui esso si inserisce; una visione che presenta punti di contatto con antiche tradizioni orientali, tra cui la medicina tradizionale cinese e quella ayurvedica. In queste tradizioni, l'equilibrio energetico della persona occupa un posto centrale: l'attenzione è rivolta anche a prevenire gli squilibri che, secondo tali concezioni, possono manifestarsi sul piano fisico.

Secondo la visione tradizionale del Reiki, l'energia esterna, che dona vita a tutti gli esseri viventi, viene accolta attraverso il corpo e trasmessa principalmente attraverso le mani. La possibilità di entrare in relazione con questa energia è considerata una capacità naturale dell'essere umano, quindi accessibile a tutti. Per questo, con modalità adeguate alle diverse età, la pratica può essere avvicinata tanto dai bambini quanto dagli anziani.

C'è poi un aspetto che considero particolarmente importante: l'invito a tornare al «qui e ora». Fermarsi, riportare l'attenzione al presente, accorgersi di ciò che si sente e di ciò che ci circonda. È in questa attenzione che trovano spazio una maggiore centratura e consapevolezza.

La pratica può così diventare un'occasione per ritrovare equilibrio e benessere personale. Un momento in cui prendere le distanze da pensieri, emozioni e influenze che percepiamo come negative, lasciando spazio a un ascolto più attento di noi stessi.

È questo il Reiki che desidero trasmettere. Non lo considero qualcosa di esoterico, né lo riconduco semplicemente alla cultura New Age. Nella mia esperienza, è una pratica naturale che mette al centro la persona e la ricerca del proprio equilibrio.

Buona lettura,



Chiara Grandi

ALTA SENSIBILITA'

Che cos'è, aspetti scientifici, come funziona

di Silvia Maiorana

Ti hanno mai detto: “*sei troppo sensibile*”? Rumori, luci forti o luoghi affollati ti infastidiscono? Ti stressa fare molte cose contemporaneamente?

... Se alcune di queste domande ti risuonano profondamente è probabile che anche tu sia **una persona altamente sensibile**. Me cosa vuole dire? Permettimi prima di presentarti in poche righe chi sono: mi chiamo Silvia Maiorana, sono Operatrice Olistica del Massaggio psicocorporeo, energetico e bionaturale dal 2018. Esercito stabilmente la mia professione in provincia di Bologna.

Dal 2019 sono un'Operatrice esperta P.A.S. -Persone Altamente Sensibili-, formata dalla dot.sa Elena Lupo, consulente internazionale HSP ufficiale della dot.sa Elaine Aron, psicoterapeuta statunitense e la prima pioniera e ricercatrice scientifica di questo tratto di personalità: l'**Alta Sensibilità**. Ma la cosa più importante da sapere prima di proseguire nella lettura, è che io stessa sono una persona altamente sensibile.

L'alta sensibilità è un **tratto di personalità neutro**, multidimensionale ed ereditario, quindi **ci si nasce**.

Dagli anni '90 la dot.sa Elaine Aron - psicoterapeuta californiana della classe 1944 - effettua ricerche scientifiche sul tratto, avvalendosi della preziosa collaborazione di numerosi colleghi, neuroscienziati e ricercatori di tutto il mondo per verificarne i tratti distintivi, le caratteristiche genetiche, fisiologiche e comportamentali, ponendo poi l'accento sulle sue potenzialità.

Questo tratto è una neurodiversità, **appartiene sin dalla nascita a circa il 31% della popolazione mondiale** ed è presente in altre 100 specie animali. Si distingue dal resto della popolazione per la sua elevata sensibilità nei seguenti aspetti:

- **Profondità nell'elaborazione sensoriale** (rumori e/o luci forti)
- **Raggiunge facilmente lo stato di sovraccarico** (burnout) per l'elevata quantità di dettagli che nota e stimoli che percepisce
- **Elevata responsività emotiva**, entra facilmente in empatia e percepisce l'atmosfera emozionale di un luogo molto rapidamente
- **Nota molti più dettagli e aspetti sottili** che la maggioranza non vede

Recenti test hanno rilevato la sua **elevata responsività alle esperienze positive e sensibilità alle cause sociali**, tanto da definire il tratto come un indicatore biologico di cosa può essere più funzionale per la specie e di quali comportamenti ed accorgimenti sarebbe

saggio attuare per la miglior sopravvivenza e conservazione della nostra specie.

E' un tratto che nella specie **si distribuisce equamente tra maschi e femmine** e si suddivide in un 30% di estroversi e un 70% di introversi (da intendere sempre in un continuum).

Ogni essere umano è unico ed irripetibile, e così pure ogni persona altamente sensibile, in quanto ci sono diversi aspetti della vita che modellano la propria individualità come l'ambiente, il temperamento, la cultura, i traumi, ecc.

Ad ogni modo **le caratteristiche descritte in questo articolo sono l'elemento che rende affine questa fetta di popolazione nel percepire ed elaborare l'elevata quantità di stimoli e di dettagli provenienti sia dal mondo esterno che quello interno.**

In ultimo, ma non per ordine di importanza, questo articolo si augura di incuriosire qualsiasi tipo di lettore, in particolare chi si occupa del sociale e dell'educazione, e di far risaltare **l'importanza dell'esistenza biologica e sensata dell'alta sensibilità**; che sia finalmente e correttamente integrata sia nella conoscenza popolare che in ogni ambito umanistico e sociale, e considerata come un tratto neutro di personalità, da rispettare e vivere nel pieno delle sue diversità e potenzialità.

LINK UTILI:

<https://www.personealtamentesensibili.it/>

<https://sensitivityresearch.com/it/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hMItJp6daIQ> "L'intelligenza Intuitiva del Cuore"

<https://www.youtube.com/watch?v=nn6pTpJytgU> Per i maschietti (in inglese) ☺

*Se sei interessata/o ad approfondire alcuni aspetti che ti hanno incuriosito, smosso perplessità, necessità di chiarimenti oppure semplicemente parlarne più approfonditamente per scoprire 'il tuo modo' di vivere al meglio questa caratteristica innata, **contattami senza alcun impegno!** Ne parleremo insieme per chiarirti ogni dubbio, e orientarti nello scegliere il tuo percorso migliore verso la piena espressione della tua alta sensibilità*

Silvia Maiorana - INVITA

Tel. 388 9843988

info@invitamessaggiolistici.it



InVita



InVita_Massaggi.Olistici



Silvia Maiorana

VERSO LA LUCE

di Antonio Pignatelli

C'era una lista, dentro di me. Non scritta su carta - scritta dentro, riga dopo riga, ogni volta che qualcuno mi feriva, mi tradiva, mi deludeva. La lista di chi mi aveva fatto del male, e di quanto avrei voluto che pagasse per questo.

Non ero un cattivo. Ero un uomo accerchiato - mi sentivo così davvero, fisicamente: come se lo spazio intorno a me si restringesse un po' ogni giorno, e le uscite sparissero una a una. La mia vita non era più una vita da vivere. Era un peso da portare, senza sapere nemmeno perché.

Se conosci questa sensazione, questo articolo è per te.

COS'È IL REIKI, IN POCHE PAROLE

Prima di raccontarti come ne sono uscito, una parentesi per chi non ha mai sentito parlare di Reiki.

Il Reiki è un'antica tecnica energetica giapponese. In parole semplici: un modo per riattivare i propri canali energetici e lasciare che un'energia - che non è la propria, ma arriva da fuori - torni a scorrere libera nel corpo. Quando questo accade, qualcosa si riequilibra: la tensione si scioglie, la mente rallenta, torna una pace che sembrava perduta.

Non è una fede. Non è una teoria. È un'esperienza - e come tutte le esperienze vere, si capisce provandola, non leggendola. Ma qualcosa posso raccontartelo lo stesso.

IL CARTELLONE CHE NON HO MAI CHIAMATO

Anni prima, avevo già ricevuto un messaggio - senza saperlo. Era scritto su un cartellone pubblicitario di fronte allo studio della pediatra di mio figlio: "Scuola Reiki". Un indirizzo, un numero di telefono, un sito internet.

Le poche volte che ci sono passato davanti, mi sono segnato quei riferimenti. Ma non ho mai chiamato, non ho mai cercato. Anche se mi incuriosiva, non ho mai approfondito cosa fosse il Reiki.

Dieci anni sono passati da quando vedevo quel cartellone. Zero telefonate.

Poi è arrivato un Natale. Una delle mie prime allieve di scuola guida a Gallarate - una ragazza che avevo preparato per l'esame - era stata promossa. Per ringraziarmi, mi

aveva portato un regalo: un manuale di Reiki.

Quando l'ho aperto, è stata una folgorazione. Non tanto per quello che c'era scritto, anche se era pratico e concreto. La folgorazione è stata il ricordo improvviso di quel cartellone, di quegli anni passati senza fare nulla, di quella curiosità mai seguita.

In quell'istante ho capito qualcosa che avrebbe colorato tutto il resto del mio percorso: non ero stato io a cercare il Reiki. Era stato il Reiki a venire a cercare me.

TROVARE IL MAESTRO GIUSTO

Dopo poche pagine di quel manuale, non vedevo l'ora di iniziare.

Ho cercato su internet il maestro più vicino a casa e gli ho scritto subito. Nessuna risposta. Ho ripreso la ricerca e ho trovato due riferimenti.

Il primo era una scuola di Reiki occidentale. Il sito era curato, professionale - forse troppo. C'era qualcosa che strideva, una patina commerciale che non si accordava con quello che stavo cercando. Quando cerchi qualcosa di autentico, impari a riconoscere quando qualcosa non lo è - anche prima di capire esattamente perché.

L'ho scartato.

Il secondo riferimento era diverso. Rappresentava la scuola originale giapponese per l'Italia, con sede a Brescia: la Komyo Reiki Do. La presidente si chiamava Chiara Grandi, Master Reiki. Sul sito c'era un pdf che aveva scritto lei. L'ho letto. In ogni riga si sentiva un intento chiaro: aiutare le persone a superare le difficoltà. Non vendere un corso. Aiutare.

Quella differenza - sottile ma netta - mi ha convinto.

Ho scritto a Chiara. Ha risposto in venti minuti. Ci siamo sentiti per telefono. La domenica successiva ero già a Brescia per il mio primo corso.

Quando la strada è quella giusta, tutto si apre. Le risposte arrivano in venti minuti. I posti si trovano. Gli orari coincidono. È come se l'universo smettesse di frapporte ostacoli e cominciasse invece ad aprire porte.

Imparate a riconoscere questa sensazione. È uno dei segnali più affidabili che abbiate mai avuto.

IL PRIMO REJU: LA FINE DELL'ACCERCHIAMENTO

Quel giorno a Brescia ho ascoltato la teoria, ho conosciuto la storia del Reiki, ho capito le basi di quello che stavo per imparare.

Poi è arrivato il momento del Reju.

Il Reju è lo sblocco dei canali energetici - il processo attraverso cui il maestro apre nel praticante la capacità di canalizzare energia dall'esterno. È il cuore dell'iniziazione al Reiki.

Mi sono seduto su una sedia. Non avevo aspettative particolari - o meglio, cercavo di non averne. Ero lì per curiosità, per apertura, senza sapere cosa aspettarmi.

Quando è toccato a me, è successa una cosa che non ho mai dimenticato.

Con gli occhi chiusi ho cominciato a vedere dei colori. Non immagini, non forme definite - colori. E insieme a loro, una pace.

Non una pace come assenza di rumore. Una pace che arrivava dall'interno, che si espandeva, che riempiva ogni angolo di me - il corpo, la mente, quella parte di me che da anni non si era mai fermata. Quella parte che continuava a pensare ai problemi, a costruire la lista, a pianificare vendette che non avrei mai compiuto.

Si fermò.

Per la prima volta dopo anni, mi sentii libero dall'accerchiamento. Non risolto - i problemi c'erano ancora, fuori da quella stanza a Brescia. Ma non più prigioniero di essi. Come se qualcuno avesse allentato una morsa che portavo addosso senza nemmeno ricordare quando l'avevano messa.

L'energia che percepii in quel momento era reale. Non era frutto della mia mente, non era autoconvinzione, non era effetto placebo. Lo so perché si è confermata nel tempo - in modi concreti, misurabili, che non lasciano spazio al dubbio.

Ma questo lo scoprirete nei capitoli che seguono.

QUELLO CHE È SUCCESSO DOPO

Nei giorni successivi ho cominciato a notare cose che non avevo cercato. Persone che mi facevano stare male si sono allontanate da sole, senza che facessi nulla. Situazioni

bloccate da tempo si sono sbloccate, una dopo l'altra.

PERCHÉ TE LO RACCONTO

C'è gente che si sente accerchiata come mi sentivo io. Gente che non vede vie d'uscita, che non riesce a immaginare che le cose possano migliorare - nel corpo, nella mente, nella vita affettiva, nel lavoro. Ho scritto "Verso la Luce" per quella gente.

Non troverai teorie astratte. Troverai una storia vera, e un insegnamento che ho imparato a mie spese e che porto con me ogni giorno: le cose arrivano quando siamo pronti a riceverle, non quando decidiamo di cercarle.

Se qualcosa di quello che hai letto ti ha toccato, il libro è il passo successivo.

"Verso la Luce - Il percorso per diventare sempre più luminosi" di Antonio Pignanelli

Ebook 4,99 euro (ASIN B0H2BB43PG)

Cartaceo 9,99 euro (ASIN B0H2DF9J2L)

Edizione inglese: Toward the Light (ASIN B0HBQTLLJY)

Sito: universoreiki.com



ESPERIENZE REIKI

di Stefano Belli

Ero alla veglia funebre di una triste dipartita: una giovane vittima di un incidente.

Figuratevi il dramma: i figli, i familiari, gli amici... Sgomento e Inc

Non entreremo nei dettagli, ma sembrava una tragedia annunciata, di quelle in cui si pensa: "se avessi telefonato", oppure "se solo un attimo prima". Insomma, le solite illusioni sulle cause, quando invece l'istante ha già in sé tutto, e il caso fa semplicemente il suo corso.

Ci furono anche strascichi poco simpatici, già perché, nel dolore e nell'incapacità di comprendere i motivi di una simile tragedia, ci si aggrappa a tutto: come se gli eventi della vita dovessero sempre avere un motivo, o un colpevole. In ogni caso, qualcuno a cui attribuire la responsabilità, come se questo potesse riportare da noi chi ormai è andato altrove.

Così, in quel sabato mattina, gli animi erano già abbastanza saturi di rancore, oltre che di dolore, e la zuffa era nell'aria. Si avvicinò al capezzale qualcuno meno gradito di altri, qualcuno a cui attribuire responsabilità non dovute. Fu un attimo: come un fiammifero nella paglia secca... un alito di vento e già lo stavano rincorrendo per la via.

Io arrivai sereno, per rendere omaggio a un amico parente della vittima. Colsi in un attimo la tensione e decisi di seguire quel corteo improvvisato di giustizieri e moralisti, non con l'intento di intervenire... No, ci mancherebbe. Ma con il solo spirito di portare, in qualche modo, luce e neutralità.

D'istinto mi affidai all'universo. Mi mantenevo a pochi metri dagli inseguitori e, quando si fermarono a discutere, disegnai il primo simbolo con decisione, in mezzo alla *mischia*. Poi respirai con calma e osservai.

Il Reiki agì: all'istante le parti si fermarono a distanza, i toni iniziali cominciarono subito a placarsi, il dialogo prese il posto degli insulti e una rispettosa fiducia prese il posto del rancore.

Fu comunque un momento di forte tensione, non certo da libro Cuore, ma fu anche un atto di grande umanità. Nonostante il dolore, si arrivò a comprendersi a vicenda e ognuno tornò sui propri passi.

Non so se fu la luce del Reiki a portare tranquillità oppure qualche altro architetto di dipace. *Ma a che serve saperlo, quando basta l'intenzione ?*

PREGARE L'UNIVERSO

di Filippo Fornari

La maggior parte di noi prega l'Universo come lo stesso fosse un'entità che esiste per dare una risposta ad una esigenza umana, una necessità materiale, come se l'Universo fosse una sorta di San Gennaro a cui chiedere la guarigione di un parente o di imbroggiare la schedina giusta, piuttosto che avere un lavoro, o chissà che altro di materiale.

Ricordo che in occasione di una visita alla Basilica di S. Antonio a Padova percepii con chiarezza dentro di me la sensazione di una potente energia sospesa, stagnante, che permeava la chiesa e che probabilmente si creava proprio per le migliaia di richieste, di attese, *depositate* sulla tomba del Santo ogni giorno da molte migliaia di persone. Una sensazione di immanenza. Una sensazione non bella, invero, soprattutto se messa in relazione con quella sensazione di trascendenza che si dovrebbe percepire in un luogo sacro.

A riprova di ciò posso affermare che non ho avuto la stessa sensazione visitando la basilica di San Francesco ad Assisi, e sono così andato a formare il pensiero che ciò forse avviene perché San Francesco è, sì, oggetto di culto e di venerazione da parte di tantissimi, forse anche tutti i cristiani e non solo i cristiani, ma per tradizione popolare il Santo umbro non è destinatario di richieste, di questue. Che cosa puoi chiedere, infatti, ad un Santo che ha scelto la povertà come sua regola di vita? Nella cattedrale di San Francesco ad Assisi, si percepisce, infatti, una netta sensazione di trascendenza, di grande spiritualità del tutto contrapposta alla materialità. Si percepisce con chiarezza che il Creato è perfetto così come è, che è ineffabile nella sua grandezza, e che qualsiasi intervento umano non possa altro che inquinare il progetto grandioso della *esistenza* nella sua più grande manifestazione: l'essere in quanto tale, in definitiva quello stesso atteggiamento che i filosofi greci chiamavano *ἐποχή* (epoché), ovvero *assenza di giudizio* come via per la assoluta serenità.

L'implorante, il questuante, è come un bambino che chiede, che esprime *mancanza* e, come tale, giudica. E chiede, a volte perfino pretende.

Di più. Ovviamente una percezione di carenza genera - di per sé - ansia per il futuro e non c'è nulla di più negativo dell'ansia, quel sentimento che traendo origine dalle esperienze passate, paventa possibili scenari futuri, con il risultato che non si vive più nel momento ma si è preda del proprio passato e incatenati al proprio futuro, la cui manifestazione nessuno può, in realtà, rappresentare con certezza assoluta.

Quando *chiedi* stai comunicando indirettamente *mancanza*, quindi chiedendo si manifesta e si rappresenta, in realtà, il pensiero esattamente contrario al proprio progetto di benessere, di salute, di abbondanza, e si finisce con l'esprimere indirettamente un *giudizio* sul fatto che ciò che hai già ora in realtà *non basta*, che c'è *assenza* o *insufficienza*, cosa che nell'universo non può esserci per la sua stessa natura di *infinito*.

In realtà chi si accosta alle discipline spirituali vive – e non è che un bene - una sorta di paradosso: i più entrano nel mondo della spiritualità per un intimo desiderio di completezza, una istanza interiore, ma più si entra nella spiritualità, più la domanda decade e lascia il posto alla consapevolezza che "la vita scorre" *πάντα ῥεῖ* (*panta rei* - Eraclito) e che il nostro destino dipende dalle vie spesso imprevedibili ed imperscrutabili che prende la nostra vita - frutto di nostre azioni ed inazioni - e che, per altro, sono del tutto ininfluenti per l'Universo.

Le cose *sono*; le cose *avvengono*. Ed il nostro accettarle o meno non ne cambierà il corso. Cambierà - quello certamente - il nostro rapporto con esse e la nostra consapevolezza, ed è proprio questa maggiore consapevolezza che ci allontana dalla domanda iniziale, dal bisogno e lascia posto ad altre, e più profonde, domande, ad altri, e più profondi, bisogni. Così fino a giungere alla totale assenza di bisogno, il grado più alto di fusione con il tutto. Laddove non c'è dualità, non esiste bisogno.

Un po' come a dire che paradossalmente quando finalmente sei parte – anche solo per pochi istanti - dell' energia pura e creativa, tutti i desideri materiali cessano di essere fonte di interesse e l'anima ha solo a *bisogni* (forse è meglio definirli, a questo punto, *istanze, pensieri*) di ordine spirituale. E' così che è possibile *vedere* che realtà abbiamo già la salute - per la parte che ci siamo *autorizzati* ad avere – *abbiamo già* il benessere, laddove il benessere è "avere quanto necessario ed anche qual cosina di più dello stretto indispensabile ma senza sprechi", *abbiamo già* la serenità per il semplice fatto che ti diventa evidente che *solo tu puoi pensarti sereno* e che *nulla e nessuno potrà mai dispensarti la tua stessa serenità*.

Come a dire: voglio vivere a lungo e bene, e prego l'Universo per questo, ma in realtà quando arrivano la malattia o la morte ho raggiunto un sufficiente grado di consapevolezza che mi consente di accoglierle, di accettarle con la minor resistenza possibile, quanto meno senza giudizio, accettarle come parte naturale del percorso, come *il mio percorso*. Non vivo più una privazione, ma la manifestazione di *ciò che io stesso mi sono concesso nella mia componente spirituale*. Proprio per questo San Francesco, lungi da conoscere la filosofia di base del buddismo, in quanto illuminato tra gli illuminati, la chiamava *sorella morte*, a rappresentare il forte legame con questo momento, che a questo livello di coscienza resta certamente doloroso, ma per questo non più luttuoso.

L'Universo non ascolta le tue parole: riflette il tuo stato. E quando *chiedi*, il tuo eco ti dice: *non l'ho, mi manca, sono in attesa*. E, vivendo in una *nuvola* di mancanza e di attesa, non fai altro che ricevere ancor più attesa, ancor più mancanza, ancor più distanza, perché è di esse che ti stai circondando, e null'altro troverai intorno a te se non quella stessa mancanza di cui ti lamenti essendone però il creatore con il solo fatto di nominarla, rappresentarla. E' quello l'abito che indossi, è il tuo biglietto da visita per entrare nell'Universo, ed è quello con cui riempi lo spazio tra te ed il resto dell'universo.

Esiste però un modo di pregare in armonia con l'Universo, perché *desiderare* (dal latino “*de sidera*”, ovvero “dalle stelle“...) non è necessariamente *chiedere*.

Il primo, e più significativo passo è *scegliere* invece di *chiedere*. Invece di pensare “*dammi*”, inizia a dire “*io scelgo*”: io scelgo per me una vita di abbondanza, io scelgo per me relazioni in cui mi sento valorizzato, io scelgo un corpo sano. E su questa dichiarazione determino ogni il mio atteggiamento d'ora in poi, al fine di *creare le condizioni* affinché questa mia istanza si possa realizzare.

Se non creo la via, non andrò mai da nessuna parte.

Etimologicamente il fatto di *scegliere* implica un atto di selezione, che intrinsecamente comporta anche la rinuncia a ciò che è *ex (fuori)* dal contesto della decisione presa (cit. Enciclopedia Treccani). Scegliere è quindi l'azione del separare e del prendere la parte migliore da un insieme ed è quindi legata al concetto di libertà, ma nel contempo anche della capacità di assumersene la responsabilità.

Scegliendo, non stai aspettando che dall'alto ti arrivi - non si sa bene *come* e *perché* dovrebbe arrivare un qualcosa - ciò che desideri, ma stai decidendo come vuoi che sia la tua realtà, la stai rappresentando.

E nulla crea di più la realtà che enunciarla (“*Wayyō 'mer 'ēlōhîm ye hî 'ôr*”, e Dio *disse*: sia la luce..., Genesi 1, 3) ma soprattutto iniziare a percorrerla da subito, perché l'avvio di un percorso non è altro che il primo passo verso la meta, è un arrivo *in divenire*. Per aver la salute come primo passo *pénsati* sano, comportati da sano (era per questo che quando Patch Adams fondò la sua prima clinica non volle che i pazienti stessero a letto e meno che meno girassero in pigiama, *sentendosi* ammalati...), dai un segnale al tuo corpo e questo segnale deve essere un segnale di salute.

Questa idea è molto ben resa nel film “Al di là dei sogni” in cui i due protagonisti vivono la loro morte con due atteggiamenti opposti così' come opposta è la realtà che si presenta loro: da una parte la vedova si ritrova in una catapecchia polverosa e cadente, viva la sua morte come mondo cupo e luttuoso, fatto di polvere, ragnatele, dall'altra lui, pure morto, occupa un villino posto in un enorme giardino lussureggiante ricco di fiori colorati. Quando il marito sceglie di entrare in quel mondo cupo e polveroso, pur di condividere l'eternità con lei, la moglie riesce a cogliere l'amore nell'atto del marito ed in quello stesso momento la sua catapecchia polverosa diventa la villa e la sua *visione*, e quindi la sua realtà cambiano completamente.

Secondo passo: ringrazia in anticipo, prima ancora di ricevere, come se la realtà in cui vuoi vivere sia *già* tua: grazie per il risultato, grazie per la persona giusta, grazie per la nuova opportunità. E questo proprio perché *sei già* sulla via per ottenerla e devi solo percorrerla con convinzione fino al traguardo. Nessuno può imparare a nuotare delegan-

do un altro al suo posto; nuotare è il fatto che ti definisce come nuotatore, quindi per saper nuotare devi tu stesso aver nuotato per primo: l'atto del nuotare ti rende nuotatore. Null'altro può farlo.

Il nostro cervello registra questo stato: le decisioni cambiano, le azioni cambiano. Ma soprattutto l'energia cambia e l'Universo riflette quella abbondanza che tu stesso enunci e che in questo momento, è, per ora solo nel suo stadio iniziale e potenziale, ma che presto si manifesterà con la medesima pienezza con la quale l'avrai perseguita.

Terzo passo: agisci, crea le condizioni. Basta anche un primo, anche minimo, passo nella direzione di ciò che vuoi ottenere. Un piccolo passo è un seme, è un dare vita ad un qualcosa, fare una scelta, lasciare andare ciò che non ti rappresenta più. Il *nostro movimento conferma l'intenzione* e l'Universo la amplifica: non si sta più chiedendo un qualcosa a una entità superiore, la stiamo *creando* noi stessi con l'energia dell'Universo, una energia, infinita. Sognare un lavoro migliore ma non rinunciare a quello attuale è come una nave che sogna di essere in mare aperto ma non leva mai gli ormeggi, non crea la condizione essenziale per poter uscire in mare aperto.

Come può l'Universo soddisfare una richiesta se per primo non creo le condizioni che le consentono di verificarsi? *Vorrei proprio passare quell'esame così importante per me*, ma intanto non studio e passo il tempo a pensare all'esame invece che studiare ed applicarmi. *Vorrei trovare un lavoro migliore*, ma rifiuto o, peggio, saboto ogni opportunità di colloquio. *Vorrei stare bene*, ma non mi faccio visitare dallo specialista accampando mille ed una scuse. *Vorrei che quella ragazza mi parlasse*, ma non la chiamo, non mi faccio notare, non mi propongo per la paura di ricevere un rifiuto.

Scegli, ringrazia, agisci. La tua realtà inizierà a cambiare nel preciso momento in cui avrai cambiato il tuo atteggiamento ed avviato il percorso, insomma, sarai salito sul treno giusto e questi si mette in moto.

Dal film "Un'impresa da Dio": *"A chi pregando chiede pazienza, credi che Dio dia pazienza o dia invece l'opportunità di essere paziente? A chi chiede coraggio, Dio lo concede o dà l'opportunità di essere coraggiosi? A chi chiede la gioia di una famiglia più unita, credi che Dio regali sentimenti rassicuranti o l'opportunità di dimostrare amore?"*

Desiderare un qualcosa significa - in primissima battuta - volerla davvero realizzare noi stessi, prima ancora che l'Universo. Probabilmente la mente umana ha davvero la forza per spostare gli oggetti: ma saremo mai pronti noi stessi, in prima persona, a vedere una penna che resta sospesa a mezz'aria su nostro comando, o più facilmente la cosa ci lascerebbe assolutamente sconcertati?

Nella scena di "Ricomincio da tre" nella quale il protagonista Gaetano - - interpreta-

to dallo stesso Troisi - tenta vanamente di spostare un oggetto con la forza del pensiero, cerca una svolta facile per la propria vita, ovvero compie il tentativo di spostare un secchio fissandolo intensamente e ripetendo: "*Vieni, vieni, vieni... secchio sei lì e secchio sei pure qua, che ti costa ?*", ma in realtà lo fa sperando in cuor suo che il secchio non si muova di un solo millimetro perché il suo muoversi metterebbe in discussione tutta la sua stessa esistenza, fatta di perenne attesa.

Per altro il tema del muovere gli oggetti come espressione esemplificativa della forza della mente è già stato affrontato anni fa nel video del seminario "*La mente è più forte dei geni*", nel corso del quale il biologo cellulare Bruce Lipton non parla della possibilità di spostare oggetti fisici con il pensiero specificatamente del concetto di forza della mente dal punto di vista fisico come nel film di Troisi che aveva intenti comici, ma si riferisce all'epigenetica e al controllo biologico e quindi non si riferisce a poteri paranormali. I punti chiave del suo messaggio sono il controllo genetico contro l'epigenetica. Nel video della sua lezione, Bruce Lipton contesta l'idea diffusa che noi siamo programmati e – soprattutto - limitati dai nostri geni. Spiega che, contrariamente a quanto è il pensiero scientifico diffuso, nostri il DNA non controlla la nostra vita in modo assoluto. Secondo il biologo Lipton, al contrario di quanto si pensa comunemente, sono i segnali ambientali e, soprattutto, le nostre credenze, rappresentazioni mentali, le nostre percezioni ed i nostri pensieri a modificare il comportamento delle cellule e l'espressione genica. In quella interessantissima lezione tenuta suo tempo, Lipton analizza come i programmi mentali inconsci (che vengono assimilati nei primi anni di vita) che influenzano la nostra salute e la nostra realtà biologica. Il suo riferimento allo "spostamento" è quindi una metafora su come la mente possa "spostare" (inteso come *modificare*) la biochimica del corpo umano. Solo che il nodo della questione è, appunto quello di riuscire ad avere – a monte di tutto - un pensiero che sia *puro e sano*, e che possa quindi indirizzarci al meglio per noi, un pensiero che non sia *filtrato* dalle esperienze negative vissute fino ad ora, altrimenti la realtà sarà, sì, cambiata, ma in realtà *deformata* da questi filtri.

Per concludere nel miglior modo, ovvero con un sorriso...

Sotto questo aspetto trovo molto illuminanti quanto divertenti i *reels* comici presenti nei *social* realizzati da un attore sardo, tale *Gesù di Cagliari* che, con intento esclusivamente comico, scrive gustosissime scenette in cui il desiderio espresso dal malcapitato di turno si risolve inevitabilmente in un divertentissimo equivoco tra la richiesta (aspettativa) ed il suo esaudimento (realtà) da parte di Gesù, il quale agisce come operatore di un *call center* divino il cui scopo è, appunto, quello di concedere miracoli. La trama della scenetta è sempre la medesima: a fronte di "*richieste non precise e puntuali*" si vanno creando situazioni tali per cui, partendo da una legittima (ancorché *poco chiara e non ben definita*) richiesta, alla fine l'esito per il beneficiario è sempre disastrosamente comico.

Un modo molto simpatico per comprendere che spesso non è che non veniamo esauditi, ma che, inconsapevolmente, *abbiamo chiesto altro*.

INTERVISTA A SERGE KAHILI KING

Filosofia e visione contemporanea Huna

di Stefania Gamberoni

AINAO 2026

Ho incontrato per la prima volta la filosofia Huna e il lavoro di Serge Kahili King nel 2010 a Trieste, durante un evento dedicato alle visioni energetiche della salute provenienti da diverse culture del mondo. Rimasi profondamente affascinata dalla filosofia Huna e, col tempo, essa mi ha ispirata a continuare la ricerca fino a entrare in contatto con Serge Kahili King alle Hawaii per la nostra scuola in Italia. Sento che questa visione sia ancora oggi estremamente attuale e possa offrire strumenti molto pratici per la vita contemporanea.

Serge Kahili King

Con Serge Kahili King abbiamo realizzato negli anni diverse interviste in *streaming* tra Italia e Hawaii e, anche questa volta, si è reso con grande disponibilità pronto a rispondere ad alcune nostre domande.

Stefania:

Per chi non conosce ancora la filosofia Huna: potresti spiegare i suoi principi fondamentali e il suo legame con la saggezza spirituale tradizionale hawaiana?

Serge:

La filosofia Huna, così come mi è stata insegnata affinché la trasmettessi, si basa su sette principi. Qui riporterò le parole hawaiane che li rappresentano e le espressioni inglesi che li descrivono:

IKE – Il mondo è ciò che pensi che sia.

KALA – Non esistono limiti.

MAKIA – L'energia fluisce dove va l'attenzione.

MANAWA – Adesso è il momento del potere.



ALOHA – Amare significa essere felici con... (qualcuno o qualcosa).

MANA – Tutto il potere viene da dentro.

PONO – L'efficacia è la misura della verità.

Questo insegnamento mi è stato trasmesso dalla famiglia Kahili, originaria di Kauai. Non esiste un'unica saggezza spirituale tradizionale hawaiana. Diverse famiglie credevano in cose differenti e in modi differenti.

Stefania:

Recentemente, in un'intervista, il professor Suzuki di Okinawa — uno dei più importanti ricercatori al mondo sulla longevità — ha parlato del “Mana” come di un'energia sacra che permea l'universo e che può essere coltivata per sostenere salute ed equilibrio. Questo concetto è presente anche nella tradizione Huna? E come viene inteso?

Serge:

Il termine Mana è una parola hawaiana con diversi significati. Il Dizionario Hawaiano di Mary Kawena Pukui e Samuel H. Elbert elenca sette significati principali con molteplici varianti. Il primo, e più importante, insieme di significati è:

“Potere soprannaturale o divino, potere miracoloso; una nazione potente, autorità; dare mana (potere) a (qualcuno o qualcosa), rendere potente; avere mana (potere), autorità, autorizzazione, privilegio; miracoloso, divinamente potente, spirituale; dotato di potere.”

È importante comprendere che il mana non è energia. La parola hawaiana per energia è ikehu. Mana significa semplicemente “potere” di qualunque tipo.



Il fiore del Frangipane (pomelia)
usato spesso per realizzare ghirlande
di fiori nelle Hawaii

Stefania:

Nel mondo di oggi, spesso segnato da stress, velocità e disconnessione interiore, in che modo la conoscenza e la pratica dell'Huna possono essere utili nella vita quotidiana delle persone?

Serge:

La conoscenza e la pratica dell'Huna, così come mi è stato insegnato di trasmetterla, possono essere straordinariamente utili in ogni aspetto della vita delle persone. Per questo motivo, nei miei libri, scritti e seminari, pongo grande enfasi su un vastissimo numero di tecniche per moltissime situazioni, tecniche che possono essere utilizzate da sole oppure insieme a qualsiasi altra cosa che effettivamente funzioni per le persone.

Stefania:

Guardando, invece, alla tua storia personale: come è emersa

questa visione del mondo nella tua vita? È stata collegata al luogo in cui sei cresciuto oppure a esperienze personali che ti hanno condotto verso la filosofia Huna?

Serge:

Sono cresciuto viaggiando, quindi ho vissuto in molti luoghi diversi fin dal giorno successivo alla mia nascita a San Diego, California. Il percorso verso la filosofia Huna è iniziato con mio padre, che mi insegnò molte conoscenze esoteriche e pratiche fino alla sua morte, quando avevo diciassette anni. Parte di quella conoscenza proveniva dalle sue esperienze alle Hawaii.

Il mio legame con la filosofia Huna iniziò con la mia adozione da parte della famiglia Kahili di Kauai nel 1958, quando avevo vent'anni, e si rafforzò ulteriormente quando fondai l'Order of Huna International nel 1973. Me ke aloha.

Stefania:

Grazie mille Serge, per la tua disponibilità e grande generosità!

Approfondimenti:

- YouTube AINAO: LO SPIRITO DI HUNA intervista con con Serge Kahili King (<https://www.youtube.com/watch?v=rDAimLyIdSU>)
- Serge Kahili King, Ph.D. Hawaiian Huna <https://www.huna.org>
- Stefania Gamberoni Accademia AINAO | Italia <http://www.accademiainao.it>



**La felicità non sta
nell'avere tutto,
ma nell'apprezzare
l'abbastanza.**

motto zen



Impaginazione di F.Fornari

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.