

Kintsugi, l'arte giapponese di riparare le ferite con l'oro

Dopo "Ikigai" e "Wabi Sabi", Selene Calloni Williams ritorna ad affrontare un nuovo concetto fondamentale della saggezza giapponese: il Kintsugi



Nella filosofia spirituale giapponese il *kintsugi* è l'antichissima pratica che consiste nel riparare gli oggetti rotti con l'oro e può essere considerata, in senso lato, come l'abilità di trasformare le nostre ferite fisiche ed emotive in una eccezionale **occasione di crescita e cambiamento**.

Di questo originale percorso di guarigione ne parla la psicologa e life coach [Selene Calloni Williams](#) nel suo nuovo libro **Kintsugi**, appena edito da Mondadori Piemme, che presenterà alla Libreria Rizzoli in Galleria Vittorio Emanuele II a Milano il 30 marzo alle 18.30. Grazie alla coinvolgente narrazione della sua vita e di leggende ancestrali e simboliche, l'autrice illustra nove leggi per riparare le ferite dell'anima, iniziando il lettore a **pratiche meditative quotidiane** che possono aiutare a superare ansie, sensi di colpa, rabbia, insoddisfazioni e a ritrovare libertà, entusiasmo e gioia di vivere.

L'origine del Kintsugi

La leggenda narra che quest'arte ebbe origine nel XV secolo d.C. quando Ashikaga Yoshimasa, ottavo *shōgun* dello shogunato Ashikaga, ruppe accidentalmente la propria tazza preferita e la spedì in Cina allo scopo di farla aggiustare.

Poiché all'epoca le riparazioni venivano fatte con legature metalliche per niente estetiche e poco funzionali, la tazza di Ashikaga Yoshimasa si ruppe di nuovo e sembrava ormai destinata a essere buttata. Ma Yoshimasa volle provare ad affidarla ad artigiani giapponesi.

Questi ultimi, colpiti dalla tenacia dello *shōgun* di riavere la sua amata tazza, dissero che l'avrebbero trasformata in un gioiello, utilizzando la lacca *urushi*, che deriva dalla resina di un albero, e **polvere d'oro**.

Tradizionalmente, in Giappone **la medicina e la psicologia** sono arti spirituali, rami e fronde fertili del buddhismo e dello shintoismo, la religione animista che ancora oggi prospera nel Paese del Sol Levante. Animismo significa profonda vicinanza, quasi rapporto di non dualità, tra **uomo e natura**.

Il libro



Ho scelto di trattare l'aspetto psicologico e spirituale dell'arte del kintsugi attraverso un mezzo efficace che mi è congeniale: la narrazione. E, nello specifico, rievocando miti e leggende, quei fantastici racconti di cui l'immagine del Giappone è ammantata. (...)

Quando con una parte della tua coscienza ti troverai là, allora eseguirai **le pratiche** che ti suggerirò con una leggerezza e una facilità a dir poco straordinarie. Vedrai come sarà semplice, giorno dopo giorno, effettuare dei **cambiamenti sostanziali nel tuo modo di pensare**. [Questa trasformazione ti porterà soluzioni prima inarrivabili, agendo in modo significativo sul rafforzamento della tua salute e sull'incremento dell'intensità della tua vita.](#) (...)

La struttura di questo libro che è una vera e propria avventura di coaching e counselling immaginale attraverso il kintsugi, ovvero un percorso di **kintsugi mentoring**. (...)

Il percorso del cambiamento

Le meditazioni sulla forma costituiranno un percorso di nove settimane. Questa è una parte importante del metodo pratico del Tomoedō kintsugi che raccomanda **Noburo Okuda Dō, lo sciamano yamabushi** che ho conosciuto diversi anni fa sul monte Kōyasan, uno dei luoghi più mistici del Giappone, perché lì si concentrano diversi monasteri e altri luoghi sacri. Noburo Okuda Dō è un grande sciamano dello *shugendō*, una filosofia spirituale giapponese che ha costituito uno

dei principali bacini d'incubazione di molte delle pratiche che oggi sono conosciute nel mondo come «le vie giapponesi all'arte della realizzazione di sé», tra queste lo *shinrin yoku*, l'arte dell'immersione nei boschi, l'*ikigai*, l'arte di scoprire il proprio obiettivo di vita e perseguir lo in modo impeccabile, il *wabi sabi*, l'arte di fare delle nostre imperfezioni e fragilità le nostre migliori risorse e, ovviamente, il *kintsugi*, l'arte di riparare le ferite con l'oro. (...)

La forma è molte cose per i buddhisti e gli sciamani del Giappone, ma innanzitutto è *mudra*, gesto simbolico. Il percorso della coscienza detto **Tomoedō kintsugi** è fatto con vari strumenti, uno di questi è appunto il *mudra*, cioè la forma assunta dal corpo. Ci sono nove *mudra* da praticare per nove settimane consecutive che associano alla coscienza nove precise abilità. È un percorso straordinario di **risveglio di nove forze** che normalmente risultano repressi e dimenticate.

Non mi è mai successo di incontrare qualcuno che abbia seguito il percorso del Tomoedō kintsugi fino in fondo e che non sia profondamente cambiato nella propria modalità di pensare, nelle proprie visioni e, di conseguenza, non abbia avuto accesso a quella che possiamo a tutti gli effetti definire un'accelerazione del **processo evolutivo della coscienza**.

Considerando che un vero cambiamento della coscienza debba manifestarsi anche in una trasformazione delle condizioni fisiche dell'esistenza – poiché materia e coscienza sono due aspetti della medesima energia – i cambiamenti conquistati nel metodo di pensiero dei praticanti si sono sempre dimostrati anche con un miglioramento delle loro condizioni fisiche, come salute, qualità del sonno, prestanza.

Allora, se sei pronto, iniziamo l'avventura insieme. Quando avrai terminato le nove settimane di pratica del Tomoedō kintsugi potrai coinvolgere altre persone nella lettura del libro e nel metodo.



Selene Calloni Williams

Tratto da Kintsugi, ripara le ferite dell'anima e rendi prezioso ogni attimo della tua vita, per gentile concessione di Mondadori Piemme 2023. Dal libro verrà tratto uno spettacolo in scena il 7 maggio alle 20.30 al Teatro Manzoni di Milano. [Tutti gli eventi qui](#)