

Le nostre ferite si riparano con l'oro

«IL KINTSUGI PUÒ SORGERE DENTRO DI NOI COME UN SOLE CHE CI RISCALDA IL CUORE, UNA FONTANA AUREA ALLA QUALE ESPORCI NUDI E RIEMPIRE COSÌ OGNI CREPA, OGNI RUGA, OGNI FERITA DELLA NOSTRA PSICHE E DEL NOSTRO CORPO CON LO ZAMPILLANTE ORO DELLA CONSAPEVOLEZZA»

Quante volte ci sentiamo vittime di problemi e di un destino di fronte a cui sembriamo impotenti. È difficile comprendere e accettare il dolore, quando bussava alla nostra porta. Al contrario, è facile anestetizzare i sintomi del male con diversivi e palliativi. Finché quel dolore apparentemente rimosso ritorna puntuale, spesso più forte di prima.

In questa società, patriarcale e gerarchica, in cui fin dai piccoli ci hanno spesso detto “Non piangere!” e dove da adulti molti “anestetizzano” la loro vita riempiendola di “cose”, relazioni, rumori, cibo, alcool, fino ad arrivare alle dipendenze vere e proprie, ci sono delle voci come quella

di Selene Calloni Williams, che vanno controcorrente.

Selene è psicologa, life coach e autrice di numerosi documentari e libri. Dopo lo studio e la pratica della meditazione buddhista theravada, viene iniziata allo yoga esoterico e sciamanico; in seguito l'incontro con il celebre psicoanalista James Hillman l'avvicina alla psicologia del profondo e alla visione immaginale. Per Piemme ha pubblicato anche *Wabi sabi e Daimon*.

Selene è già stata protagonista delle nostre pagine ed il

14 marzo esce il suo nuovo libro, sempre edito da Piemme, dal titolo *KINTSUGI, Ripara le ferite dell'anima e rendi prezioso ogni istante della tua vita*.

Selene, Nei tuoi tanti libri, hai sempre parlato della “dolce tristezza” e del viaggio ctonio per recuperare la parte perduta di noi. Questo ultimo testo come nasce?

Nasce dai miei lunghi viaggi in Giappone e dalla amicizia con Noburo Okuda Do, un monaco-sciamano Yanabushi del Giappone.



**Cosa troviamo in esso?
Come è strutturato?**

Il libro è una vera e propria operazione sciamanica effettuata attraverso la narra-

zione e un percorso di meditazioni e rituali che ho chiamato Tomoe Kintzugi.

La lettura di questo libro conduce in una avventura della coscienza attraverso lo storytelling. All'inizio del viaggio ti troverai immerso nella narrazione della mia storia e in quella di Tomoe. Queste narrazioni contengono delle immagini che servono ad aprire le porte della mente poetica, che è una sovramente, un metodo di pensiero che funziona in armonia con il cuore, capace di pensare in modo complesso e ricorsivo tale per cui si può vedere il tutto nella parte e la parte nel tutto e comprendere che le cose accadono perché hanno un fine e non tanto o non solo perché hanno delle cause. Le immagini delle narrazioni del libro sono simboli che ci richia-

IL SITO



**Inquadra il QRcode
per il sito ufficiale di
Selene Calloni Williams**

mano ad un'altra realtà, ponti che connettono il visibile all'invisibile. Gli sciamani di tutte le etnie e tradizioni del mondo utilizzano la narrazione a mezzo di immagini simboliche (quello che oggi noi chiameremmo storytelling) per traghettare i loro clienti da situazioni problematiche e malate a mondi sani creati da prospettive libere.

Le immagini
hanno



un potere straordinario, rappresentano il linguaggio dell'anima.

Perciò è importante che tu legga le due narrazioni, la mia storia e quella di Tomoe, con una mente aperta e ricettiva. All'inizio del libro le due narrazioni fluiscono per diverse pagine senza interruzione, successivamente vengono spezzate più frequentemente dalla descrizione delle pratiche.

Questo è dovuto al fatto che nella prima fase della tua avventura della coscienza non devi praticare, solo leggere e lasciare che le immagini simboliche contenute nelle due narrazioni scioglano le resistenze che impediscono alla coscienza di accedere a livelli di visione e comprensione più vasti. In verità per accedere alla mente poetica non devi fare sforzi, semmai è proprio al cadere di ogni sforzo per fare o per essere qualcosa che la

porta che conduce nei regni sovramentali si apre.

Poi, quando con una parte della tua coscienza ti troverai là, allora le pratiche che il libro incomincerà a suggerirti avranno una leggerezza e una facilità di esecuzione per te a dir poco straordinaria. Vedrai come sarà semplice, giorno dopo giorno, effettuare dei cambiamenti sostanziali nel tuo modo di pensare. Questa trasformazione ti porterà soluzioni prima impensabili, agendo in modo significativo sul rafforzamento della tua salute e della intensità della tua vita.

La lettura della storia di Tomoe ti darà forza e resilienza; il segreto dell'invincibilità. Tomoe è il simbolo dell'inarrendevolezza e della vittoria e, come ogni simbolo sciamanico, è uno strumento di attivazione per chi lo riceve.

Personalmente, sia attraverso

la scuola svizzera di Life Coaching e Counseling Immaginale in cui insegno, sia attraverso sessioni di coaching e counseling private, ho aiutato molte persone a raggiungere i propri obiettivi con la determinazione e l'energia di Tomoe, attraverso la sovrapposizione della sua storia alla loro: si tratta di un'operazione sciamanica che ho scoperto può essere eseguita anche attraverso la scrittura, da qui il carattere e la struttura di questo libro che è una vera e propria avventura di coaching e counselling immaginale attraverso il Kintsugi, un percorso di Kintsugi Mentoring.

Poi, le meditazioni sulla forma segneranno per te un percorso di nove settimane. Questa è una parte importante del metodo pratico del Tomoe Kintsugi che raccomanda Noburo Okuda D, lo sciamano yamabushi che ho conosciuto diversi anni orsono al Koyasan, uno dei luoghi più mistici del Giappone, perché vi si concentrano diversi monasteri e altri luoghi sacri. Noburo ha scritto con me diversi libri sulla filosofia e le pratiche spirituali del Giappone.

In questo libro che hai tra le mani, come nel mio precedente,



Wabi Sabi, la bellezza della vita imperfetta, la via giapponese per essere felici, Noburo è molto presente come maestro ispiratore e soprattutto come maestro della forma. La prima volta che lo incontrai andava un po' di fretta perché, mi disse, aveva diversi allievi che lo aspettavano per una sessione di pratiche. Gli chiesi che cosa insegnasse, per capire se fosse il caso che andassi anche io in quella riunione. "Insegno la forma!", mi rispose.

La forma è molte cose per i buddhisti e gli sciamani del Giappone, ma innanzitutto è mudra, gesto simbolico. Il percorso della coscienza detto Tomoedo Kintzugi è fatto con vari strumenti, uno di questi è 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 dodici talenti, dodici forze che normalmente risultano represses e dimenticate.

Non mi è mai successo di incontrare qualcuno che abbia fatto il percorso del Tomoedo Kintzugi fino in fondo e che non sia profondamente cambiato nel proprio metodo di pensiero, nelle proprie visioni e per conseguenza non abbia avuto accesso a quella che possiamo a tutti gli effetti definire una 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 un miglioramento delle loro

condizioni fisiche, come salute, qualità del sonno, forza fisica.

Allora, se sei pronto, iniziamo l'avventura insieme. Quando avrai terminato le nove settimane di pratica del Tomoedo Kintzugi potrai coinvolgere altri nella lettura del libro e nella pratica del Tomoedo Kintzugi.

Gli sciamani yamabushi della scuola di Noburo sostengono che il cambiamento della coscienza può essere tanto più veloce quanto più le persone intorno a noi ne prendono parte e ciò è vero su molti livelli, basti pensare alla mia storia, che leggerai tra poco, che ti mostrerà come da una condizione in cui la mia famiglia si vergognava di presentarmi come insegnante di yoga e meditazione sono arrivata a sentirmi ricercata da tutti i numerosissimi cugini e parenti in cerca di aiuti di ogni tipo.

La parola yamabushi significa "nascosto tra le montagne" poiché questi sciamani eseguono rituali che li vedono immergersi nelle foreste per diversi giorni, tuttavia, la maggior parte di loro hanno anche una vita di città che li vede impegnati come imprenditori, dirigenti d'azienda, padri di famiglia. Il fenomeno yamabushi in Giappone è sempre più



sentito e il numero degli adepti delle varie scuole dello Shugend (lo Shugend è il cammino spirituale degli sciamani yamabushi, è una forma di sincretismo nato dall'incontro tra lo sciamanismo shintoista, le dottrine e i rituali del buddhismo tantrico-esoterico e il taoismo, l'antica religione sciamanica della Cina) aumenta di giorno in giorno, attraendo anche molti seguaci stranieri che vogliono immergersi nella filosofia e nella spiritualità naturale del paese del sol levante.

Se sei uno psicologo ti vedo già utilizzare il kintsugi nella tua pratica professionale quotidiana, se sei un maestro di yoga so che inserirai le pratiche descritte in questo libro nelle tue lezioni, se sei un insegnante accademico le proporrà ai tuoi allievi. I miei allievi imprenditori non mancano mai di chiamarmi ogni anno per chiedermi di fare sessioni di Tomoedo Kintsugi nelle loro aziende.

Mi è anche successo di essere invitata a matrimoni e feste di compleanno, che volevano es-

sere cerimonie intime, interiori e spirituali, per guidare i partecipanti in un percorso di Tomoed Kintsugi e siamo riusciti a creare eventi straordinari che hanno lasciato un segno indelebile in ogni partecipante.

Le applicazioni di questa disciplina sono di fatto illimitate, sta a te stabilire dove e quando proporre le pratiche una volta che le hai acquisite per te stesso e ne hai scoperto la straordinaria magia trasformativa.

Il Tomoedo Kintsugi è come una musica al servizio di un impulso spirituale, va suonata in modo armonioso e permeante, essa ti consente di equiparare l'immaginazione alla vita e di vivere in modo fantastico.

Cos'è la consapevolezza di sé e come possiamo "allenarci" a trovarla?

La consapevolezza è potere di inclusione, quando siamo lucidamente consapevoli di qualcosa la diveniamo, la incorporiamo. Kintsugi è incorporare le nostre fratture anziché respingerle.



Riparare con l'oro significa includere l'evento, comprenderlo, prenderlo all'interno di sé. La fede nell'evento è l'oro stesso che lo ripara. Quasi sempre la mente non può vedere, se non molti anni dopo, la ragione per la quale accadono certe rotture e perdite.

Sostituire il pezzo perduto con l'oro è sinonimo del creare una finestra luminosa al posto di una cicatrice attraverso la quale fare filtrare la luce della consapevolezza, così che il processo della comprensione possa accelerarsi. Tutto si fa da sé, bisogna solo lasciarlo accadere, la velocità con la quale il processo del risveglio si compie dipende dal coraggio di lasciare andare le resistenze.

Quando la vita ti porta una perdita e ti chiude delle strade non è per farti soffrire o abbatterti, ma, all'opposto, è per risvegliare in te qualcosa che ancora non vedi.

La vita è un sogno e la chiave del risveglio è sognare più forte, immergerti nel sogno, così come esso ti accade: avere fede nell'evento.

Ugualmente l'imperfezione non è un rallentamento o un ostacolo, bensì un'alleata potente del processo di evoluzione, è fondamentale. Siamo stati progettati per romperci innumerevoli volte, perché è proprio da queste rotture che procede la nostra spinta ad evolvere, a trovare soluzioni, a pensare a ciò che fino a quel momento non era ancora stato pensato.

Non dobbiamo aspirare a una vita senza fratture, ma a una vita piena di "belle fratture", crepe che si aprono sul rigido e artificiale terreno della normalità per spronarci all'azione.

Cos'è la bellezza per te? È proprio vero che salverà il mondo?

La bellezza è la forma sotto cui l'amore si manifesta nel mondo. L'amore è sacro. Il sacrum facere è la capacità di dar-

si, che poi è la sola, vera forma di conoscenza. Per conoscere per davvero bisogna divenire ciò che si conosce; dunque, la vera conoscenza è solo nell'atto sacro, nel darsi per amore. Tutto in natura esprime questo amore, perché tutto è evanescente, impermanente. Il sacro si manifesta come bellezza in natura.

Se la Grande Madre avesse voluto creare dei fiori immortali lo avrebbe potuto fare. Ma i fiori immortali sarebbero stati come fiori di plastica, non avrebbero più avuto quella vera bellezza che è espressione della loro evanescenza, della loro capacità di darsi.

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. Dove troviamo questo oro, tanto cercato dagli alchimisti?

L'oro è nella forza della fede. Come dice Tomoe nel mio libro: "Vincere non è una questione di abilità né di fortuna, dipende dall'aver o meno messo la propria spada al servizio della natura e degli antenati, da qui derivano tutte le virtù del samurai, la sua vita o la sua morte."

So che hai già fatto uno spettacolo teatrale dal tuo testo precedente, *Daimon*. Anche questa volta potrebbe nascere qualcosa di simile?

Sì, stiamo progettando di portare in scena Tomoe e i rituali di Kintsugi al teatro Manzoni il 7 maggio con molti tamburi Taiko, i grandi tamburi tipici del Giappone.

Quanto, dal tuo punto di vista, ti ha aiutato la scrittura nella tua vita e quanto può aiutare il lettore?

Lo storytelling è la forma più antica e rimane la forma più ef-



ficace di terapia: noi siamo narrazione e se abbiamo la forza di cambiare la nostra narrazione possiamo trasformare ogni cosa.

La scelta delle letture, anche nei romanzi, è importante?

Certo, bisogna leggere ciò che ci arricchisce da un punto di vista emotivo perché le emozioni sono energie che sostengono la nostra immaginazione. Sapere immaginare è saper creare: noi possiamo fare qualsiasi cosa, se prima siamo in grado di immaginarla.

Cosa può fare ciascuno di noi per portare l'oro nella propria vita e nel mondo?

Avere coraggio.

Come sempre, ti chiedo per favore un OMI per i lettori...

Ecco qui una delle pratiche che sono presenti nel libro, il *Pitha Nyasa dei fiori di ciliegio*.

In questo Pitha Nyasa ci concentriamo sulla trasformazione del dolore fisico.

Sovrapponi l'immagine dei

fiori di ciliegio che cadono dall'albero alle parti del corpo doloranti, ferite o malate. Senti l'evanescenza del corpo, nella quale i valori si ribaltano e il dolore diviene forza.

Ripeti il mantra *Baga Vajra* sussurrandolo o anche solo mentalmente e senti le vibrazioni del mantra nelle parti del corpo doloranti o malate, dove visualizzi i fiori di ciliegio.

Evoca nei punti del corpo nei quali pratichi il *Nyasa* e poi in tutto il corpo una sensazione di piacere, di pace e di armonia con il pianeta e la natura.

Puoi anche toccare la parte o le parti del corpo interessate dal *Nyasa* e, se lo desideri, mantennervi la tua mano appoggiata. Oppure puoi porre nei luoghi del corpo del *Nyasa* dei fiori di ciliegio o petali di altri fiori.

Immagina il dolore come uno spirito che ha un messaggio da consegnarti e rimani aperto a riceverlo. ► **RS**