

VivereYoga

KINTSUGI, RIPARARE E IMPREZIOSIRE LE CICATRICI DELL'ANIMA

Il Kintsugi è un'arte ancestrale giapponese attraverso cui oggetti rotti vengono riparati con l'oro e resi quindi preziosi. **A livello simbolico-immaginale**, questa tradizione rappresenta la capacità di trasformare le ferite del corpo e dell'anima in forza, resilienza, coraggio. Questo argomento è al centro del nuovo libro di [Selene Calloni Williams](#), psicologa, life coach, autrice di numerosi documentari e libri e Direttrice di Imaginal Academy.

Quando e come nato il Kintsugi

L'Autrice spiega in dettaglio nel libro come si è originata questa singolare tradizione giapponese.

Siamo nel XV secolo d.C. Secondo la leggenda, fu lo *shōgun* **Ashikaga Yoshimasa** a gettare le basi per questa forma particolare di arte. Pur di non buttare la propria tazza preferita, da lui rotta accidentalmente, decise di affidarsi ad **artigiani giapponesi**. Grazie alla loro maestria, la tazza riprese nuova vita grazie al sapiente uso della lacca *urushi* e della polvere d'oro. Da allora, **il Kintsugi si è diffuso non solo come**

espressione estetica giapponese, ma anche come metafora della resilienza.

Tra buddhismo e shintoismo

L'approccio al Kintsugi di Selene Calloni Williams riflette la **dimensione più sacra del Sol Levante**. Con il contributo degli insegnamenti dello sciamano yamabushi Noburo Okuda Dō, l'Autrice abbraccia lo **shintoismo**, l'**animismo giapponese** e il **buddhismo zen**. Noburo Okuda Dō lo ha conosciuto anni fa sul monte Kōya-san, uno dei luoghi più mistici del Giappone, dove sorgono numerosi monasteri e altri siti sacri. Tramite vari viaggi ed esperienze in questo angolo d'oriente, Selene ha potuto avvicinarsi alla **filosofia spirituale del Sol Levante**.

Quindi ha avuto modo di approfondire lo *shinrin yoku*, l'arte dell'immersione nei boschi, l'*ikigai*, l'arte di scoprire il proprio obiettivo di vita e perseguirlo in modo impeccabile, il *wabi sabi*, l'arte di fare delle nostre imperfezioni e fragilità le nostre migliori risorse e il *kintsugi*, l'arte di riparare le ferite con l'oro. Proprio per il tramite di questo percorso, Selene Calloni Williams esamina il Kintsugi da una **prospettiva psicologico-spirituale**. La sua è una narrazione duplice: da un lato, racconta alcune vicende personali della sua vita, dall'altro, riprende la storia mitica di Tomoe, antica samurai e sciamana.

Le meditazioni sulla forma

Un aspetto centrale del Kintsugi svelato da Selene Calloni Williams riguarda le meditazioni sulla forma. Sono pratiche che costituiscono un **cammino esperienziale di nove settimane**. Per "forma" si intendono i mudra, ovvero gesti simbolici. Essi si inseriscono nel **percorso della coscienza chiamato *Tomoedō kintsugi***, caratterizzato da nove mudra che associano alla coscienza nove precise abilità. Tramite la pratica vengono risvegliate nove forze che – afferma Selene Calloni Williams – normalmente risultano repressate e dimenticate. Attraverso queste potenti pratiche si innesca un **profondo cambiamento**, sia della coscienza, sia delle condizioni fisiche dell'esistenza.

Riparare e trasformare

L'arte del Kintsugi permette di far affiorare emozioni talvolta represses. Le ferite dell'anima possono diventare elementi di forza e di crescita. Come un oggetto spezzato può venire aggiustato e impreziosito, così **le cicatrici dell'anima possono essere riparate e trasformate**. Anzi, diventano le fondamenta per la nostra crescita.

Le difficoltà che abbiamo affrontato e superato ci mostrano la nostra forza interiore ed è ciò che rende qualsiasi ferita preziosa.