Stendhal

ISPIRAZIONI PER CULTURA, INTRATTENIMENTO, OPINIONI, VITA
stendhal@laprovincia.it

L'arte del Kintsugi Riparare la vita come fosse un vaso

Psicologia. Selene Calloni Williams e l'antico uso giapponese di ricomporre gli oggetti rotti «Le lacerazioni dell'anima sono tante opportunità»

DANIELA MAMBRETTI

È possibile trasformare le ferite fisiche e emotive in un vero tesoretto di forza, di ispirazione e di nuove possibilità? Lo è e Selene Calloni Williams spiega come nel libro "Kintsugi. Ripara le ferite dell'anima e rendi prezioso ogni istante della tua vita" (Piemme).

L'autrice parte dall'antica arte giapponese di ricomporre gli oggetti rotti, utilizzando lacca urushi e polvere d'oro, e la ripropone come l'abilità, che tutti possiamo sviluppare, di trasformare le lacerazioni del corpo e dell'anima in opportunità di piena fioritura. Per farlo, indica alcune semplici pratiche e meditazioni, ma, soprattutto, suggerisce alcuni passi da seguire con consapevolezza.

Di fatto, si tratta di ripercorrere l'antica tecnica nipponica che prevede un oggetto rotto, la riparazione dello stesso con eventuale sostituzione dei pezzi mancanti e, infine, il tempo di essiccazione della lacca.

Natura imperfetta

Il medesimo processo alchemico è applicabile all'uomo, la cui natura imperfetta si eleva impreziosendosi, fino a raggiungere libertà e immortalità: come nell'antica arte, è proprio la rottura che consente all'anima di superare attaccamenti e paure per poi adornare le cicatrici con l'oro. Il primo passo della via della riparazione delle ferite prevede la capacità di non avere paura del dolore e di predisporsi al suo silenzioso ascolto, restando nella pura presenza mentale senza giudizio: ripetersi semplicemente che si sta provando una sensazione nel corpo o nella psiche intensifica certamente la percezione stessa, aggravandone, in un certo senso, il peso, ma costituisce anche il primo elemento di cura, di spinta evolutiva verso punte più alte di libertà.

Pertanto, è importante ricordare sempre che qualsiasi dolore, fisico o psicologico, non ha lo scopo di creare sofferenza, ma, invece, ha quello di risvegliare l'anima affinché sia possibile intraprendere un viaggio iniziatico: il dolore è uno spirito con il quale è importante instaurare una relazione. Un altro aspetto che caratterizza la via della riparazione delle ferite con l'oro è il coraggio di superare le regole, lasciando andare le teorie e le credenze accumulate nel passato, scegliendo, invece, di vivere nell'attimo presente: le regole si possono conoscere e rispettare, ma non in modo cieco e, soprattutto, inadeguato alle circostanze del momento o irrispettoso dell'ideale dell'anima.

Inoltre, per prepararsi alle sfide previste dalla via di riparazione aurea, è importante armarsi spiritualmente, vale a dire accettare il fatto che l'imperfezione non è un impedimento, ma anzi, una vera alleata, dal momento che siamo stati progettati per romperci più e più volte, poiché è proprio da questo processo che nascono le possibilità evolutive più rilevanti. Un ulteriore aspetto molto potente del percorso riguarda la sistemazione dell'immagine degli antenati che prevede la ricomposizione di fratture familiari a lungo negate o nascoste, rendendo il dolore cronico e transgenerazionale.

di **Alessio Brunialti**
Parole di musica

> Suonate le campane
> che possono ancora
> suonare,
> dimenticate
> la vostra offerta
> perfetta:
> c'è una crepa,
> una crepa in ogni cosa:
> è così che entra la luce
>
> di **Leonard Cohen**

L'originale

Per riparare il vaso della genìa è necessario smettere di occultare e di vergognarsi del passato. In questo caso, una particolare situazione che può presentarsi nel kintsugi si rivela perfetta, ovvero l'impossibilità di conoscere com'era l'oggetto originale. Così può capitare che da una tazza si crei una teiera, o da un vaso un portaoggetti: se l'artigiano è un vero artista, l'oggetto rotto può assumere una forma completamente diversa. Allo stesso modo, antiche e sconosciute ferite posso portare a reinventarsi, a assumere nuove forme e a risvegliare talenti insondati. La stessa apertura può essere applicata alla pratica dell'inclusione, vale a dire alla capacità di integrare qualsiasi caratteristica dell'anima, superando il giudizio mentale, poiché solo quando si includono gli opposti ci si può sentire davvero invincibili.

Il Kintsugi è l'arte giapponese di ricomporre gli oggetti rotti

> Per riunire i frammenti occorre smettere di vergognarsi del passato

Anche in questo caso, un particolare aspetto della tecnica di riparazione giapponese viene in aiuto. Si tratta dello "Yobi tsugi", secondo il quale i frammenti mancanti dell'oggetto da ricomporre vengono sostituiti con quelli provenienti da altri oggetti rotti: tuttavia, quando si aggiusta con questa modalità non sai mai cosa concorre a formare il patchwork.

La stessa pratica, trasferita a livello dell'anima, prevede un'attività di recupero di tutti i suoi frammenti, di tutte sue parti, fino a superare le visioni parziali che, proprio perché incomplete, possono produrre sofferenza. Così, più si pratica lo yobi tsugi dell'anima, più il disegno si integra e completa e più si aprono le porte alla libertà.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

La scheda / 1

L'esempio viene da una leggenda Quella di Tomoe, samurai e sciamana

La narrazione è una potente chiave iniziatica e l'autrice ha scelto di arricchire la trattazione dell'aspetto psicologico e spirituale dell'arte del Kintsugi proprio attraverso il racconto di miti e leggende giapponesi. In particolare, ha esposto quella fantastica di Tomoe, un'antica samurai e sciamana, che, protagonista di vicende bellicose e amorose del Giappone feudale, offre un'occasione di svelamento dei segreti dell'arte di riparare con l'oro.
Si tratta del cammino di una outsider che procede controcorrente, nella consapevolezza che più carenze, buchi e squarci dell'anima si hanno, più oro si riceve, e, pertanto, più è possibile conquistare l'essenza della libertà: il superamento del bene e del male. D. MAM.

La scheda / 2

Esercizi, meditazioni e formule I segreti da introdurre nel quotidiano

Un ulteriore strumento per chi desidera intraprendere l'arte di riparare le ferite dell'anima consiste nella serie di pratiche suggerite dall'autrice, come esercizi, meditazioni e formule psichiche da ripetere nella quotidianità, completi di spiegazioni e illustrazioni.
Per esempio, il semplice posizionamento delle braccia e delle mani sulla schiena, in modo da creare un rombo, permette di immaginare la formazione di un aquilone luminoso e di acquisire la capacità di dialogare con il dolore.
Il "triplice mudra", invece, ottenuto incrociando la mano sinistra sulla spalla destra e la mano destra sulla spalla sinistra, permette di sviluppare fede nel proprio passato e amore per il proprio futuro. D. MAM.

VkVSIyMjZDgxYTc4ZmMtZjg2OS00NTY4LWExMzYtZTJkMzQ4YmFmMjUxIyMjOWMwNTQyZDUtYTQ2My00OWI4LTgyMDYtY2Y2NzhhOTdiNjBjIyMjMjAyNC0wMS0xN1QwOTowNzoyOCMjI1ZFUg==