



IL GASSHUKU '10

"HARA NO ARU HITO"

Oggi, la presunzione del mio Io è così forte che distorce e nasconde ogni sua connessione col fondo del mio essere. Mi ritrovo sempre più incapace di avere ancora una fede dimenticandomi della primordiale relazione con un fondo divino dell'essere. Solo con una nuova esperienza di questo fondo potrò riaprire la porta della fede vivente. Tutti sappiamo che l'immaturità interiore è il cancro del nostro tempo; abbiamo il bisogno e il dovere di maturare spiritualmente e di liberarci da questa malattia. Attraverso lo studio dello shiatsu ho scoperto dove attingere, dove trovare questa nuova esperienza del fondo del mio essere. Il tesoro nascosto porta un nome: **Hara**.

Per *hara* il Giapponese intende una disposizione generale dell'uomo tale da permettergli di aprirsi alle forze e all'unità della vita originaria e di attestarla col padroneggiare la propria esistenza, col darle un senso superiore, col portarla a compimento. *L'Hara* ci è stato dato fin

dalle origini ma con il tempo abbiamo perso questo centro originario e il compito di ognuno di noi è riconquistarlo.

In effetti, come la cima di un albero non può svilupparsi se il tronco non è ben radicato nel suolo, parimenti lo sviluppo vitale del nostro spirito dipende dalla fedeltà alle sue radici essenziali, dalla sua capacità di mantenere una unione costante con l'unità primordiale della Grande Vita da cui deriva anche quella umana. Avevo sbagliato a tendere unilateralmente la mia esistenza verso l'alto o verso il basso riducendo così le basi effettive e originarie della mia vita, distruggendo l'equilibrio delle mie facoltà. Il mio Io è stato sempre troppo presuntuoso, troppo forte per impedirmi la via verso ogni sviluppo superiore. La mia liberazione sarà possibile solo quando il mio Io resterà al proprio posto, cioè quando si adeguerà alla vita universale invece di costituirsi a signore autonomo. Non posso più concedergli la possibilità di esprimere solamente un unico

polo, l'alto o il basso, ma indirizzarlo a rimanifestare l'unità attraverso tutte le opposizioni. Noi siamo l'espressione di un tutt'Uno; avevo dimenticato che l'uomo partecipa grazie alla sua verticalità alla terra e al cielo e non posso appellarmi ad uno solo perché così ho corso il rischio di perdere la qualità di Uomo.

Questo è il compito che mi aspetta: rimanifestare l'unità attraverso tutte le opposizioni. Un lungo cammino che non posso non intraprendere e che mi condurrà alla maturità interiore e alla mia liberazione. So che la strada per la conquista dell'*hara* è lunga, ma non posso rimanere un uomo non completo; ecco cosa sono senza l'*hara*, senza il "centro" psicosomatico. Avevo deciso di addestrarmi all'*hara* utilizzando tutti i mezzi possibili che la vita quotidiana mi proponeva. Uno di quelli è la pratica dello shiatsu! Oggi sono arrivato dopo tanta dedizione, scelte di vita e amore a far parte degli insegnanti di shiatsu. Però più che la riuscita visibile, importano le prestazioni perfette, le occasioni per esercitarsi sulla "via interiore". I kata e i vari trattamenti che si insegnano nella nostra scuola non sono altro che un addestramento e una pratica fatta di esercizi che mirano non tanto a prestazioni esteriori quanto ad una acquisizione interiore. In realtà, ciò che importa non è l'attività come tale né il suo risultato tangibile ma è una trasformazione del proprio intimo essere.

Ogni giorno che passava capivo che lo shiatsu era per me l'occasione per penetrare nel profondo del mio essere, cercando la purificazione del mio Io vano e ambizioso che si preoccupava del risultato, della buona riuscita dell'azione esteriore e che minava la perfezione dell'atto, del gesto in se stesso.

Avevo semplicemente spostato le mie attenzioni non più su un "saper fare" diretto da una volontà ambiziosa bensì su un nuovo stato del mio *essere*.

Esercitarmi in continuazione, ripetere sempre di nuovo una data attività mi insegnava a superarmi e a lottare contro l'attaccamento all'Io che cercava di rendere imperfetta l'azione compiuta. Con lo sviluppo dell'*Hara* disponevo ogni giorno di una energia e di una sicurezza per prestazioni e azioni che non avrei potuto compiere né con le capacità materiali né con la volontà più tenace. Ormai tutto quello che facevo e che faccio sono focalizzati sull'*Hara* e "riesce in modo perfetto soltanto quello che viene fatto con l'*Hara*".



Il gruppo degli studenti che ha partecipato allo stage estivo Gasshuku '10.

Maurizio

**FRESCO D'INVERNO,
SUGGERIZIONE DI UN PICCOLO CENTRO,
LONTANO DAL RESTO.**

Alcune impressioni di chi arriva nel centro di Caranna.

Le fresche giornate di novembre, le ripide strade che portano a Caranna contornata da colori semplici e decisi, tipici della nostra stagione invernale, rendono suggestivo questo piccolo "Centro". La silenziosa magia di Caranna è creata dalla percezione della presenza dei propri cittadini, contrastata dalle piccole strade asfaltate sempre vuote. Bellissime case antiche, una versione diversa del trullo pugliese, sono accostate a costruzioni moderne costruite con una architettura in linea con il gusto delle costruzioni più antiche.

Chi arriva nella nuova sede del "Centro Studi Discipline Olistiche", viene colpito da un senso di imbarazzo per paura di rompere il magico silenzio sempre presente nel nostro piccolo "Centro".

Questo senso di imbarazzo iniziale si trasforma presto in stupore e sorpresa nel vedere quanta passione c'è negli alunni e negli insegnanti che frequentano il Centro. Questa passione mette facilmente da parte la fatica e i sacrifici di coloro che partecipano ed organizzano le lezioni del Centro, tenendo viva la speranza di apprendere al meglio la disciplina dello shiatsu e diffondere una cultura e uno stile di vita più vicino ai cicli della natura.

A proposito di nuovi stili di vita più vicini ai cicli della natura... in me si accende una piccola speranza... se penso agli eventi di Copenaghen, dove le grandi potenze mondiali stanno discutendo di clima e di ambiente, spero davvero che essi trovino davvero un nuovo punto di vista dell'uomo nella natura... l'uomo ha da sempre modificato la natura, ma oggi non può avere la presunzione di pensare di staccarsene e di essere al di fuori del ciclo della stagioni e della natura, fare a meno di essa..., ma questo i "grandi" presenti a Copenaghen lo sanno!? Ci voglio credere, lo devono sapere!! Chissà, forse i tempi sono maturi per aspettarci un vero cambiamento.

Quindi la speranza è accesa, ma sta anche a noi praticanti e studenti dello shiatsu e delle varie discipline olistiche trasformare questa passione e questa volontà in gesti concreti quotidiani.

Ma noi stessi dovremo fare i conti con lo scandire preciso delle stagioni e degli eventi spesso incontrollabili, ma di sicuro la volontà individuale e i buoni consigli degli insegnanti o dei collaboratori più esperti, faranno sì che ognuno di noi trovi dentro di sé la collocazione giusta di questa meravigliosa disciplina che è lo shiatsu.

A volte tutto scorre nella normalità, a volte ci si abitua ai cambiamenti portati dalle stagioni, dalla vita, senza notarne gli effetti. Altre volte non ci si abitua al cambiamento e questi spesso lasciano il segno... Personalmente, in queste situazioni faccio spesso riferimento alle parole di un maestro che ho avuto il piacere di

incontrare nel mio percorso di studi dello shiatsu...

"Il nostro vero essere, quello che ci rende davvero "unici" irripetibili, è determinato proprio dai segni lasciati dalle nostre esperienze, buone o cattive che siano."

In sostanza la forza dell'essere risiede nella capacità di sublimare le esperienze vissute e trovare una possibile spiegazione in quello che ci accade.

Quindi, come ora attendiamo con pazienza che i frutti e i colori della primavera circondino la silenziosa Caranna, così noi tutti che affrontano con sacrifici enormi il percorso di studi della scuola di shiatsu, dobbiamo pazientare per vederne i frutti. ■

Giuseppe

L'ESORDIO DELLA MIA ESPERIENZA SHIATSU

Sono solo pochi mesi dall'inizio della scuola e già ho come l'impressione che questo abbia segnato l'inizio di un profondo cambiamento!

Ho sempre creduto che dietro agli eventi, alle nostre scelte e dunque alle nostre azioni ci sia una forza, un preciso impulso, che guida il nostro percorso, nel bene e nel male, e che ci conduce verso una crescita.

Questa forza mi ha portato ad essere qui oggi, insieme al mio maestro, ai tutor e ai miei compagni, nell'attesa e nella speranza che ogni fonte di apprendimento che ne deriva da questa scuola possa portarmi ad un grado di consapevolezza maggiore, che possa essere utile agli altri e, scusate il pizzico di egoismo, soprattutto a me stessa!

Sì... è davvero ciò che penso!

Ho capito che lo shiatsu è una disciplina, con una precisa forma di coerenza tra ciò che dai e ciò che sei e ancora di più sottolineo l'importanza della necessità di un mio benessere per trasmetterlo agli altri attraverso il contatto, l'ascolto, la parola!

Sto comprendendo che a partire da ciò che mangio fino a ciò che osservo, ciò che recepisco dalla natura, ciò che sento dal mio corpo, ciò che vedo dal corpo degli altri e soprattutto ciò che ascolto dal cuore, diventa di fondamentale importanza per ricercare un'energia forte che può essere trasmessa al prossimo e che può solo originare del bene.

Sono poche, per il momento, le tecniche acquisite, è solo l'inizio, ma già mi sembra di averne fatta mia una: **il tanden del cuore!** Credo fermamente che basandomi sull'intuito e sul voler a tutti i costi trasformare ogni evento al positivo questo può solo aiutare a "guarire" il disagio di chi si affida all'operatore shiatsu.

Tante volte mi piacerebbe essere già più avanti nel percorso di apprendimento, perché sono tante le domande che mi pongo, l'esigenza e

la curiosità sul risultato di aiutare gli altri attraverso lo shiatsu, ma poi mi rendo conto che l'esperienza shiatsu è infinita: anche se lo "studio" si articola in tre anni, in realtà non ci sarà mai un limite per imparare. Le mani in futuro mi auguro che sappiano lavorare sapientemente, ma l'arricchimento dell'animo non avrà mai fine attraverso lo scambio di messaggi profondi tra il mio cuore e il cuore di chi riceve!

Perciò già da ora dico GRAZIE: grazie al mio maestro Vincenzo che splendidamente ha già compreso le attitudini, i pregi e i difetti di ognuno di noi studenti suggerendoci "in sottofondo" come imboccare il verso giusto della lunga strada di crescita; grazie a tutto il corpo docenti che pazientemente e carinamente sanno trasmettere le loro conoscenze; grazie ai Tutor che ritengo siano di fondamentale importanza visto il lavoro di monitoraggio costante sul nostro operato e grazie di cuore ai miei compagni che rendono ogni incontro così piacevole e gioioso! ■

Cristina

UNO STIMOLO A FARE SEMPRE MEGLIO

La consegna della Guida dello studente da parte del Maestro il primo giorno del secondo anno di Shiatsu ha rappresentato per me e, credo anche per i miei compagni, una sorpresa.

Questa guida ha suscitato in me subito una gran curiosità a tal punto da voler capire ed analizzare avidamente questo materiale. Quello che ha rapito la mia attenzione e creato addirittura un po' di agitazione è stata la pagina dedicata al **Dōjō Kun** e ai suoi cinque principi.

Riporto testualmente il suo significato per dare la possibilità ai lettori che non hanno ancora intrapreso questo cammino di capire e recepirne il senso.

Dōjō Kun tradotto letteralmente significa "le regole del luogo dove si segue la Via". È sinonimo di ricerca del perfezionamento attraverso lo studio e consta di cinque principi che determinano lo sviluppo fisico e spirituale del praticante. Il **Dōjō Kun** avvia all'esercitazione della giusta condotta da tenersi e crea il nesso tra lo studio filosofico dell'arte e lo studio pratico della tecnica: le conoscenze della Via (*Dō*) non devono restare dei principi vuoti ma piuttosto forgiare il comportamento, globalmente inteso, del praticante. Il **Dōjō Kun** è perno di un'esercitazione spirituale incentrata sullo studio dell'arte che si sta imparando, in grado di produrre

(continua in ultima pagina)

RIFLESSIONI

Cos'è lo Shiatsu per me? ...grande domanda! È così difficile esprimere a parole delle sensazioni che inoltre riguardano tutti gli ambiti della mia vita: lo shiatsu (anche se sono solo all'inizio di un grande percorso) sta cambiando tante cose in me e nel mio ambiente.

Prima di tutto perché, dopo essermi dedicata a studi e lavori di altra natura, ho finalmente la sensazione di essere al mio posto. È sicuramente la prima volta che mi sento completamente in accordo con me stessa. Mi sono finalmente ascoltata. Questo rappresenta il primo grande passo verso la scoperta di me.

Ho sempre avuto il desiderio di essere utile però nel cercare un modo di esteriorizzare le mie intenzioni

dimenticavo di guardare all'interno e quindi non mi sentivo veramente felice. Adesso sento che grazie allo shiatsu il cambiamento comincia dall'interno.

Lo shiatsu mi sta permettendo di essere più ricettiva nei confronti di coloro che mi circondano, di ascoltarli. In precedenza non riuscivo ad instaurare un rapporto di questo tipo, semplicemente perché, senza pensare, giudicavo. Come si può ascoltare in questa maniera? Certo sono consapevole di avere ancora molto da fare, però quanto è bello! Sento di realizzarmi e che in poco tempo, anche solo provando ad avere degli atteggiamenti mentali più "corretti", la vita diventa ancora più bella. La felicità di cui parlo è distinta da quella che ho provato in altri momenti passati. Non parlo di episodi sporadici, bensì di una continuità di questo stato d'animo.

Il fatto di aver preso una decisione drastica nella mia vita, lasciar perdere tutto ciò che avevo seguito come studi e lavoro e buttarmi nello shiatsu, ha fatto sì che io trovassi una pace interna. Lo shiatsu mi ha portato una sensazione di equilibrio in cui sento di essere quello che faccio e di fare ciò che sono.

Questo cambiamento però non posso dire che sia stato improvviso e inaspettato. Da tanto tempo sentivo "qualcosa" in me che non sapevo spiegare. Quando venivo trattata con medicine naturali, con pratiche che utilizzano le mani, quando toccavo qualcuno per "massaggiare" anche se non avevo nessuna tecnica, percepivo

un qualcosa al quale non potevo dare una spiegazione. Un giorno mi sono detta che sentivo "energia": perché trattarsi sempre ed avere paura che la gente non ti capisca? Sì, sentivo energia!

Dal primo giorno del corso di shiatsu mi sono resa conto che non era insensato dare un nome alle mie sensazioni. È una cosa meravigliosa. Il corso ha la sua forza proprio nella possibilità di condividere pensieri e sensazioni con altre persone senza avere timore di non essere capiti. Le emozioni possono uscire liberamente. Che



bene che fa! Possiamo usare la nostra sensibilità, agire con il cuore e lasciar riposare la testa. Essere semplici, cioè essere il più vicino alla natura, e vivere il momento presente.

Il corso ci insegna a come uscire dagli schemi ed adottare un modo di porsi verso la vita applicabile in tutti gli ambiti. Per questo lo shiatsu per me rappresenta una possibilità di crescita completa.

Quando sono in contatto con un'altra persona, imparo ad accettarla come è e quindi ad ascoltarla. È bello perché quando la tocco non la guardo più con gli occhi o la testa. Sono in un'altro mondo e quindi non la "vedo" più attraverso i filtri fisici che sono i nostri sensi: mi sento allora vicina alla "verità". Sono disponibile, non vado di fretta, abbiamo tempo e sono pronta ad ascoltare. Semplicemente. Nel momento in cui sono in contatto con una persona, sento che stiamo creando: io e lei siamo insieme e guardiamo con "altri" occhi cosa succede, sentiamo. È una vera comunicazione.

È incredibile perché nonostante questo, sono consapevole che la mia sensibilità non è ancora molto sviluppata ma il poco che ho adesso mi dà tanto. Questo mi rende fiduciosa per il futuro, perché mi rendo conto che potrò praticare ancora meglio questa disciplina.

Tutto ciò non sarebbe

sicuramente possibile senza gli stupendi insegnanti che abbiamo. Devo anche ringraziare le persone che ogni tanto si lasciano andare a questo "gioco" perché grazie a loro imparo tantissimo.

Lo shiatsu mi fa sentire bene, nel momento e nel "luogo", e mi piace dirmi che sicuramente sono più utile così. Perché so che essendo felice riesco a portare beneficio anche a chi sta intorno a me. ■

Céline



PER DIVENTARE UN BUON OPERATORE

Essenzialità, respiro adeguato, sensibilità, disciplina, stabilità emotiva e spirituale, percezioni affinate, quiete nel cuore e nella mente, ascolto d'amore, naturalezza, senso di connessione con l'intero cosmo, sono caratteristiche che un buon operatore shiatsu dovrebbe necessariamente sviluppare.

Prima ancora di fare un trattamento, o una qualsivoglia terapia attinente, cioè di entrare nel campo energetico e nel vissuto emozionale di un altro, occorrerebbe che ognuno di noi, in qualità di operatore shiatsu, entrasse in ascolto con se stesso e sviluppasse il più possibile una condizione interiore di non ego, amore, compassione ed empatia. Vedere l'altro in noi stessi. Solo così ci si potrà connettere col principio divino e alla fonte di energia infinita da cui tutto ha origine.

Aiutare gli altri a star bene vuol dire avere amore infinito ed incondizionato, essere strumento di benefiche energie, per poter aiutare l'altro a riappropriarsi del proprio sé, per divenire poi, insieme, il più possibile consapevoli. ■

Alessandra



LE SETTE VIRTÙ DEL SAMURAI

Per comprendere veramente che cosa rappresentasse per un samurai del Giappone feudale il Bushido e la sua educazione, le sette virtù del Bushido, c'è bisogno di un po' di aiuto.

Nel Giappone feudale il Bushido era il codice dei principi morali seguito dal samurai, un codice etico di condotta che permeava la vita dall'infanzia alla vecchiaia, a volte non scritto ma scolpito nel cuore del samurai.

Bushido significa letteralmente "la via del guerriero" - i modi che i nobili combattenti dovrebbero osservare nella loro vita come pure nella loro vocazione; in una parola "i precetti del cavalierato".

Ciò che caratterizzava questi samurai e sosteneva le loro azioni e la conoscenza del giusto e dello sbagliato è ciò che noi adesso chiamiamo volgarmente "il codice del Bushido" o "le sette virtù del Bushido". Alcune delle virtù come la benevolenza, la gentilezza e la verità sono ispirati dagli insegnamenti di Confucio. Gli scritti di questi filosofi cinesi erano i principali libri di testo per la gioventù e le più alte fonti di discussione tra gli anziani.

I KANJI DELLE SETTE VIRTÙ E IL LORO SPIRITO

Le sette virtù si susseguono l'un l'altro in un ordine specifico, come se ognuno fosse complemento dell'altro.

1. GI - GIUSTA AZIONE, DOVERE

Gi ha due parti: la parte superiore rappresenta una pecora, che nell'antica Cina era il simbolo della bellezza, mentre quella inferiore è il carattere per Io, con un tratto inclinato sulla sinistra che rappresenta un'alabarda.

Il carattere può essere spiegato come la comprensione (pecora) dopo il conflitto (alabarda).

Gi è fare la cosa giusta.

2. YŪKI - CORAGGIO

Yūki ha due kanji. Il primo è *yū*, che significa coraggioso, con l'importante componente di *chikara*, il simbolo della forza. Il secondo kanji è *ki* o energia.

Yūki significa coraggioso, energia coraggiosa.

3. JIN - BENEVOLENZA

Jin ha due parti: sul lato sinistro si presenta il carattere per "essere umano", mentre sul lato destro ci sono due tratti orizzontali

che rappresentano il numero due. *Jin* è una delle più fondamentali virtù del Confucianesimo, che potrebbe essere definito come "trattarsi l'un l'altro con tenerezza, amarsi l'un l'altro".

JIN è la benevolenza che unisce gli esseri umani tra di loro.

4. REI - GENTILEZZA O MORALITÀ

Il kanji per *Rei* è la forma abbreviata moderna che non rivela molto dell'antico carattere. Il simbolo antico mostra una coppa sacrificale che

evoca i riti e le cerimonie condotte per l'adorazione e le offerte. Attualmente il carattere significa rito o cerimonia ma in un senso più ampio esso significa rispetto.

Anche *Rei* è essenziale nel Confucianesimo: nella società esso guida le azioni verso gli altri, una fondamentale gentilezza, molto in relazione con *jin*. Spesso viene tradotto con moralità, ma come tale ha anche altri significati intrinseci tra cui gentilezza.

REI è gentilezza, rispetto mostrato nel comportamento sociale.

5. MAKOTO - VERITÀ

Il kanji per *makoto* è composto da due parti: a sinistra si trova il carattere che indica "parlare", una bocca che emette parole, mentre a destra c'è

il carattere *Sei*, che significa "compiere, succedere".

MAKOTO significa verità in parole ed azioni, seguire fedelmente la Legge dell'Universo.

6. MEIYO - ONORE

Meiyo ha due kanji. Il primo è *Mei*, che significa reputazione, con in basso il simbolo di una bocca. Il secondo è *Yo*, che significa "pregare" o "contemplare", che ha il componente di "dire".

MEIYO è godere di una buona reputazione, onore.

7. CHŪGI - Lealtà

Chūgi ha due caratteri. Il primo è *Chū* che significa "essere sinceri o leali". Questo carattere esprime molto bene il reale significato di lealtà. Si nota un cuore e sopra il segno di "medio". *Chū* potrebbe essere interpretato come "nessun conflitto nel cuore, fedele verso ciò che si sente nel cuore".

Il secondo kanji è *Gi*, che significa retta azione o dovere.

CHŪGI è agire fedelmente, essere leali.

Stamani hai percorso a perdifiato la pianura e non l'hai trovato.

Quando il sole è stato alto, hai frugato tutti i cespugli della foresta...

Ma non l'hai trovato.

sei andato correndo sulle colline, col sole morente,

ma ancora una volta non l'hai trovato.

Solo ora, quando le prime ombre della sera addormentano i colori, ti sei affacciato allo stagno per bere...

e l'hai trovato.

Guardalo, è lì di fronte a te riflesso nell'acqua.

Non l'avevi capito?

Tu, sei il tuo nemico.

IL VANGELO DELLA MEDICINA NATURALE

Il documento che segue è tratto dalla pubblicazione di Giuseppe Cosco: "Individuo, Malattia e Medicina" - Edizioni Andromeda - Bologna

Questo antico manoscritto costituisce un vero e proprio trattato di Medicina Naturale (Argilla e fanghi, idro e balneoterapia, ecc.). Insegnamenti antichissimi e, nello stesso tempo, attualissimi per l'uomo di oggi, che vive fuori da qualsiasi armonia con se stesso e la natura e, perciò, è divorato da tante malattie:

Ed ecco che molti malati e storpi vennero a Gesù e gli chiesero: "Se tu conosci tutte le cose, dicci, perché noi soffriamo di questi atroci tormenti? Perché non siamo noi sani come gli altri uomini? Maestro, guariscici, affinché anche noi possiamo diventare forti e non dobbiamo soffrire ancora nella nostra sventura. Noi sappiamo che tu hai il potere di guarire ogni sorta di malattia. Liberaci da Satana e da tutte le grandi sue affezioni. Maestro, abbi compassione di noi".

Gesù rispose: "Felici voi che siete affamati di verità, perché io vi sfamerò con il pane della sapienza. Felici voi che bussate, perché io vi aprirò la porta della vita. Felici voi che allontanate il potere di Satana, perché io vi condurrò nel regno degli angeli di nostra Madre, dove il potere di Satana non può entrare".

"...Il sangue che scorre in noi è nato dal sangue della nostra Madre Terra. Il suo sangue scende dalle nuvole; scaturisce dal grembo della terra; mormora nei ruscelli delle montagne; fluisce ampio nei fiumi delle pianure; s'addormenta nei laghi; si infuria possente nei mari in tempesta. L'aria che noi respiriamo è nata dal respiro della nostra Madre Terra. Il suo respiro nell'alto dei cieli è azzurro; fremente sulle cime delle montagne; sussurra tra le foglie della foresta; ondeggia sopra i campi di grano; riposa in fondo alle vallate; brucia torrido nel deserto.

La solidità delle nostre ossa nasce dalle ossa della nostra Madre Terra, dalle rocce e dalle pietre che stanno nude di fronte al cielo sulle cime delle montagne; sono come giganti che giacciono addormentati lungo i pendii delle montagne, come idoli posti nel deserto e nascosti nelle profondità della terra. La morbidezza della nostra carne nasce dalla carne della nostra Madre Terra; questa carne che si colora di giallo e di rosso nei frutti degli alberi e ci nutre dai solchi dei campi."

"I nostri visceri nascono dai visceri della nostra Madre Terra e sono nascosti ai nostri

occhi come i sentieri invisibili della terra. La luce dei nostri occhi, l'udito dei nostri orecchi sono nati dai colori e dai suoni della nostra Madre Terra, che ci avvolge come le onde del mare avvolgono i pesci e l'aria turbinante avvolge gli uccelli. In verità vi dico, l'Uomo è il Figlio della Madre Terra e da lei il Figlio dell'Uomo riceve l'intero suo corpo anche se il corpo del neonato nasce dal seno di sua madre. In verità vi dico, voi siete uno con la Madre Terra;"

"Lei è in voi e voi siete in lei. Da lei voi siete nati, in lei vivrete e a lei ritornerete di nuovo. Osservate dunque le sue leggi, perché nessuno può vivere a lungo, né essere felice se non onora la sua Madre Terra e rispetta le sue leggi. Poiché il vostro respiro è il suo respiro; il vostro sangue è il suo sangue; le vostre ossa sono le sue ossa; la vostra carne è la sua carne; i vostri visceri sono i suoi visceri; i vostri occhi e i vostri orecchi sono i suoi occhi e i suoi orecchi."

"In verità vi dico, se voi mancherete di rispettare una sola di queste sue leggi e danneggerete un solo membro del vostro corpo, voi sarete completamente perduti nelle vostre penose malattie e ci saranno pianti e stridore di denti. Io vi dico, se voi non seguite le leggi della vostra Madre Terra voi non potrete in alcun modo sfuggire alla morte. E colui che si atterrà alle leggi di sua Madre, sua Madre non lo abbandonerà. Essa gli guarirà tutte le sue ferite e non si ammalerà mai; gli darà lunga vita e lo proteggerà contro tutte le affezioni; dal fuoco, dall'acqua e dal morso dei serpenti velenosi..."

E Gesù rispose: "Non cercate le leggi nelle vostre scritture, perché la legge è vita, mentre le scritture sono morte. In verità vi dico, Mosè non ha ricevuto da Dio le leggi scritte, ma dalla Sua viva voce. La legge è



I sette arcangeli

parola vivente del Dio vivo ai vivi profeti per gli uomini vivi. La legge è scritta in tutto ciò che è vita. Voi la trovate nell'erba, tra gli alberi, nel fiume, sulle montagne, tra gli uccelli che volano nel cielo, tra i pesci che nuotano nel mare; ma cercatela soprattutto in voi stessi."

"... Ritiratevi in solitudine e digiunate da soli e non mostrate ad altri il vostro digiuno. (...) Cercate l'aria pura della foresta e dei campi e lì troverete l'angelo dell'aria. Toglietevi le scarpe, alleggeritevi dei vostri abiti e lasciate che l'angelo dell'aria abbracci tutto il vostro corpo. Poi respirate a lungo e profondamente, affinché l'angelo dell'aria possa entrare in voi. In verità vi dico, l'angelo dell'aria allontanerà dal vostro corpo tutte le impurità che lo contaminano esternamente e internamente."

"In tal modo tutte le cose impure e maleodoranti risulteranno in superficie e usciranno da voi, come il fumo del fuoco si alza in alto in spire e si perde nell'oceano del cielo. (...) Dopo l'angelo dell'aria, cercate l'angelo dell'acqua. Toglietevi le scarpe e gli abiti e lasciate che l'angelo dell'acqua abbracci tutto il vostro corpo. Gettatevi completamente nelle sue accoglienti braccia e così come muovete con il vostro respiro l'aria, così muovete anche l'acqua con il vostro corpo. In verità vi dico, l'angelo dell'acqua allontanerà dal vostro corpo tutte le impurità che lo contaminano esternamente e internamente.

E tutto ciò che era impuro e maleodorante si allontanerà da voi, come le impurità degli abiti lavati nell'acqua si allontanano e si perdono nella corrente del fiume. In verità vi dico, santo è l'angelo dell'acqua che purifica tutto ciò che è impuro e rende in odore soave ogni cosa maleodorante. (...) E se dopo di ciò rimanesse in voi traccia dei vostri passati peccati e impurità, cercate l'angelo della luce del sole. Toglietevi le scarpe e gli indumenti e lasciate che l'angelo del sole abbracci tutto il vostro corpo."

"Poi respirate a lungo e profondamente in modo che l'angelo del sole possa entrare in voi e allontanare dal vostro corpo tutte le maleodoranti e impure cose che lo contaminavano all'esterno e all'interno. E tutte le impure e maleodoranti cose usciranno da voi, come l'oscurità della notte svanisce davanti allo splendore del sole nascente. Poiché, in verità vi dico, santo è l'angelo della luce del sole che purifica tutte le impurità e rende in odore gradevole tutto ciò che è maleodorante.

... Gli angeli dell'aria e dell'acqua e della luce del sole sono fratelli. Essi sono dati al Figlio dell'Uomo affinché lo servano e lui possa andare sempre dall'uno all'altro. Santo è il loro abbraccio. Essi sono figli indivisibili della Madre Terra, perciò non separate ciò che la terra e il cielo hanno unito. Lasciate che questi tre angeli fratelli vi abbraccino ogni giorno e dimorino con voi per tutto il tempo del vostro digiuno. Poiché, in verità vi dico, il potere dei demoni, tutti i peccati e le impurità, fuggiranno in fretta dal corpo che è protetto da questi tre angeli." ■

LE COMBINAZIONI ALIMENTARI

La teoria delle combinazioni alimentari è nata ed è stata elaborata (seppur con differenze di impostazione e di scuole) ad opera principalmente di tre studiosi, due medici americani, *Shelton* e *Hay*, e un biologo francese, *Mérien*. Per semplificare queste teorie si possono suddividere i cibi in alcune categorie.

A) Cibi a prevalente contenuto proteico:

si tratta di tutti i tipi di carne, salumi, pesce, uova, formaggi, latte e yogurt. All'interno di questa categoria si dovrebbe fare un'ulteriore distinzione tra quelli abbastanza magri (carni e pesci a basso contenuto di grassi, yogurt magro) e quelli ricchi di grassi (tutti gli altri).

B) Cibi a prevalente contenuto di amidi:

si tratta di cereali in chicchi (grano, riso, mais, orzo, ecc...) E derivati, patate, legumi (fagioli, ceci, lenticchie, ecc...), castagne.

C) Verdure: tutti i tipi, tranne le patate e i legumi.

D) Frutta fresca

E) Frutta dolce essiccata:

uvetta, fichi, datteri, prugne.

F) Frutta oleosa:

noci, nocciole, mandorle, semi di girasole, sesamo, anacardi, ecc...

G) Erbe aromatiche e spezie

H) Condimenti acidi:

aceto o limone.

I) Zuccheri semplici:

miele, zucchero.

La digestione delle proteine e dei carboidrati avviene in tratti diversi del nostro intestino, ed è favorita da ambienti a pH opposti (acido per le proteine, alcalino per gli amidi). Questa osservazione è la base della teoria delle combinazioni alimentari: combinando tra loro alimenti simili la digestione verrà semplificata, combinando tra loro alimenti molto diversi la digestione verrà allungata, la corretta assimilazione dei nutrienti ostacolata e l'organismo a lungo andare ne sarà danneggiato.

In particolare:

1) *Non associare nello stesso pasto alimenti ricchi di proteine con alimenti ricchi di amidi.*

No quindi alle combinazioni carne con patate, pesce con pane, pasta con pesce o carne, tonno con fagioli, yogurt magro con cereali.

Se si ha una buona capacità digestiva si possono associare agli amidi alimenti proteici grassi (tipo il formaggio o le uova), sempre però facendo prevalere l'uno o l'altro (grossa quantità di pane o pasta + poco formaggio grasso oppure + grande quantità di uova e poco pane).

Il **seitan**, essendo un derivato del

grano, pur avendo un elevato contenuto proteico, si abbina bene al pane, alla pasta e alle patate, se non in grande quantità.

2) *Sia gli alimenti ad alto contenuto proteico, che quelli ad alto contenuto di amidi si associano bene con tutte le verdure del gruppo C) e con le erbe aromatiche del gruppo H).*

3) *Gli alimenti proteici non andrebbero mescolati tra loro, soprattutto se magri e grassi insieme.*

No, quindi, alla carne cucinata col latte o col formaggio; più tollerabili ma sempre pesanti le uova col formaggio o col latte per la preparazione di frittate o simili.

4) *Anche i cibi ricchi di carboidrati non andrebbero mescolati tra loro.*

No alla pasta con le patate, alla pasta o ai cereali con i legumi (i legumi per la loro ricchezza sia in amidi che in proteine sono un cibo di digestione difficile e quindi andrebbero associati solo con verdure e aromi), alla pasta e al pane nello stesso pasto. In questo caso si potrebbe dire che non esiste una vera e propria incompatibilità: è forse una questione di quantità, nel senso che troppi amidi insieme allungano la digestione e favoriscono le fermentazioni intestinali.

5) *La frutta fresca si associa male con tutto e quindi sarebbe bene consumarla lontano dai pasti.*

Non solo: sulla base della quantità di zuccheri presenti nella frutta è possibile classificarla in *acida*, *semiacida* e *zuccherina*.

- La *frutta acida* comprende tutti gli agrumi, l'ananas e i frutti di bosco;

- La *frutta semiacida* comprende le mele, le pere, le fragole, le ciliege, le pesche, le prugne, le albicocche;

- La *frutta zuccherina* comprende l'uva, le banane, i fichi, i cachi.

Sarebbe bene combinare la frutta acida con la semiacida o la zuccherina con la semiacida, ma non l'acida con la zuccherina; meglio ancora consumare un tipo di frutta alla volta. A seconda poi delle varie scuole, c'è chi ammette la combinazione della frutta con lo yogurt magro. Anche l'abbinamento della frutta con la verdura non è ideale; a parte la mela, mescolare la frutta alla verdura non è consigliabile.

6) *La frutta dolce essiccata (uvetta, fichi, prugne, datteri) si combina bene con l'altra frutta e con lo yogurt; solo per chi ha una buona capacità digestiva con gli amidi (pane o torte con uvetta e*

fichi secchi).

7) *La frutta oleosa si combina molto bene con le verdure, con gli amidi, in piccole quantità anche con la frutta fresca o lo yogurt magro.*

8) *I grassi di condimento in piccole quantità si addicono sia ai cibi amidacei che a quelli proteici, oltre che a tutte le verdure.*

9) *Per quanto riguarda erbe aromatiche e spezie non ci sono problemi di abbinamento, mentre l'aceto e il succo di limone sono sconsigliati con gli amidi.*

Se vogliamo condire un'insalata con limone o aceto dovremo rinunciare al pane. Per gli alimenti proteici è diverso: l'uso del limone sulla carne o del vino (che si comporta come un acido) con la carne e il pesce ne migliorano al momento la digeribilità, ma secondo alcuni autori a lungo andare indeboliscono lo stomaco nella sua funzione digestiva, quindi anche questo abbinamento sarebbe da evitare, almeno di frequente.

Un discorso simile si può fare con la salsa di pomodoro, che è acida come il succo di limone: la teoria delle combinazioni alimentari ne sconsiglia l'associazione con gli amidi (pane, pasta, cereali, patate) per chi ha un apparato digerente sensibile. Anche il pomodoro, come ortaggio, dovrebbe essere consumato lontano dagli amidi, considerandolo più un frutto che una verdura. Anche l'abbinamento di questi cibi acidi con i formaggi è sconsigliato: no all'insalata di pomodori e mozzarella, assolutamente no alla pizza margherita.

10) *Un discorso complesso è quello dei dolci: zuccheri semplici e amidi mal si combinano tra loro, quindi qualsiasi dolce che preveda farina e zucchero o miele o uvetta o marmellata insieme è problematico.*

Se poi ci sono altri ingredienti come uova o grassi o mandorle, la cosa si complica. Il nostro consiglio è quello di



confezionare dolci semplici, con meno zuccheri e grassi possibile, con ingredienti biologici di ottima qualità e di consumare i dolci da soli, lontano da ogni altro alimento che non sia l'acqua o una tisana, per migliorarne la digeribilità.

(continua in ultima pagina)

LA KATANA

L'ANIMA VIVENTE DEI SAMURAI

Questa arma rappresentò l'anima vivente del guerriero samurai. In occidente la spada serviva per combattere, e anche quando entrò nella leggenda, rimase sempre uno strumento da utilizzare per il conseguimento della missione. In Oriente la spada viene considerata un *kami*, un essere che salva la vita e dà la morte, quindi su di essa gravita un grosso potere. La forma della spada ha certamente subito un'evoluzione con l'andare del tempo, dai primi pezzi in bronzo e poi in ferro fino ad arrivare alla spada fatta in un solo pezzo, con un solo filo con lunghezza variabile da cinquanta a novanta cm. Con l'avvento del Buddismo, arrivarono in Giappone anche spade corte e a doppio taglio, ma molto probabilmente è in Cina che bisogna andare per ricercare la progenitrice della nostra katana giapponese. Le armi fabbricate dagli armaioli, erano composte dalle più segrete miscele di acciaio e con un'alta percentuale di carbonio. La durezza della lama, era invece dovuta ai vari raffreddamenti ottenuti in acqua a diverse temperature, e il taglio affilato e resistente, si era avuto levigando lo strato esterno; inoltre un particolare interessante è rappresentato dalla presenza vicino all'impugnatura, di un simbolo oppure di una scanalatura lungo tutta la lama, in modo tale da far scorrere il sangue.

Sull'impugnatura veniva riposta una guardia (*tsuba*) presente in una grande varietà di stili; di solito piatta caratterizzata da un foro centrale per il codolo della lama, e due fori, per altri inserimenti. Tra gli oggetti da inserire



nella *tsuba*, ve ne erano due spesso utilizzati: il *kozuka*, un piccolo coltello e il *kogai*, uno spillone, quest'ultimo spesso utilizzato per igiene personale, con entrambe le impugnature che passavano per i fori della *tsuba*. L'impugnatura o *tsuka* era in legno, rivestito di pelle di razza (*same*), al di sopra della quale era avvolta una treccia di seta, in modo da lasciare visibili

una coppia di piastre ornamentali, (*menuki*) e zone di *same* a forma di losanga (rombo).

Data l'importanza che la spada rivestiva nella società giapponese, non suscita meraviglia il fatto che i forgiatori fossero tenuti in altissima considerazione. Spesso il fabbro era di nobile origine e doveva comunque condurre un'esistenza più che dignitosa, quasi religiosa astenendosi da qualsiasi eccesso. Quando si accingeva a fondere una spada, doveva vestirsi con un abito particolare, portare il cappello, mentre una fune veniva distesa sopra la fucina e sorreggeva amuleti contro gli spiriti maligni. Si racconta di un fabbro, di nome **Masamune**, il quale forgiando una spada si accorse della presenza nell'acqua della mano furtiva di un altro fabbro, che cercava di sentirne la temperatura; ma *Masamune* gliela tagliò con un colpo secco. Sicuramente si credeva che la personalità del fabbro, si trasfondesse in qualche modo nelle sue lame.

Tradizionalmente, l'operazione di tempra doveva essere compiuta quando "il giorno è fresco e sereno, l'aria dolce e calma e l'artefice ben composto nella mente e nel corpo". Spesso si era soliti provare le lame delle *katane* sui cadaveri di criminali giustiziati o addirittura su uomini vivi; si racconta a tal proposito, che un condannato a morte aveva notato la presenza di un collaudatore di spade per cui esclamò: "se lo avessi saputo prima avrei inghiottito grosse pietre per rovinare il taglio della tua preziosa lama".

La *katana* non è fabbricata da un solo massello di acciaio omogeneo; essa è invece costantemente ottenuta da una ragionata alternanza di strati di acciaio duro e di acciaio dolce o dolcissimo, sapientemente saldati per fucinatura. L'acciaio

più duro (*uagane*) forma la parte esterna e il tagliente; quello più dolce (*shintetsu*) la parte interna o cuore.

Per la preparazione dello *uagane*, l'artefice partiva da una piastra di acciaio corburato di circa 75 x 125 mm., sulla quale veniva saldata a martello, al calor rosso, una conforme piastra di ferro. La lavorazione procedeva quindi con una incisione trasversale della piastra, la piegatura su se stesso e una nuova saldatura. L'operazione era ripetuta



fino a 18/20 volte consecutive al fine di rendere la piastra priva di scorie che le successive martellature consentivano di espellere. Finalmente lo *uagane* era ripiegato attorno allo *shintetsu* e il tutto veniva saldato nella forma grossolanamente finale. Seguiva una più precisa sagomatura a lima o pietra abrasiva e si procedeva finalmente all'operazione di tempra.

Non siamo lontani dal vero, se affermiamo che la spada per il samurai era molto di più che un'arma, molto di più di un pezzo artistico, o di un emblema religioso, simboleggiava in effetti la perfezione della vita sul proprietario, il cuore del guerriero, onore, lealtà, dignità. Alla morte del guerriero veniva posta accanto al corpo, poi era ereditata dal figlio in modo da tramandarsi di generazione in generazione. Durante la nascita di un figlio la spada serviva per allontanare gli spiriti maligni; poi all'età di cinque anni il bambino riceveva una spada talismano, *mamori-gatana* e infine a quindici anni il ragazzo aveva le sue pri-

(continua in ultima pagina)



Nell'ordine, dall'alto in basso: Katana, Wakizashi e Tanto

me vere spade assieme all'armatura. Da allora doveva iniziare a specializzarsi per il suo rango di samurai.

Il samurai portava sempre due spade che diventavano il suo segno distintivo: quella lunga, la *katana*, portata in un fodero infilata nella cintura sul fianco sinistro e quella corta *wakizashi*, portata nella cintura all'altezza dello stomaco. Mentre la prima veniva lasciata in particolari situazioni dal *bushi* (visite, incontri), la seconda non lo abbandonava mai, ed era infatti chiamata "il guardiano del suo onore".

Data l'importanza che la spada rivestiva per il samurai, non meraviglia che quest'arma abbia impegnato centinaia di maestri che ne insegnavano le strategie e le tecniche (*kenjutsu*) nelle diverse scuole del Giappone. Il fatto che comunque il samurai fosse particolarmente versato nell'uso della spada è stato attestato anche da fonti straniere: "il guerriero brandiva una lama molto lunga con una tale rapidità che non si vedeva nulla tranne la bianca lucentezza del metallo".

La caratteristica della mentalità giapponese non si è limitata alla minuziosa nomenclatura delle varie parti costituenti la montatura delle armi nazionali. Questa parte, che è l'unica che gli occidentali generalmente apprezzano per i suoi evidenti aspetti artistici, non rappresenta per l'amatore giapponese, e tanto meno lo rappresentava per l'antico *samurai*, se non un *abito esteriore* ma non comparabile al valore materiale e artistico della lama, che è stata considerata sempre come la vera "anima spirituale" dell'arma. ■

11) Per quanto riguarda le bevande, l'acqua e le varie tisane sono le uniche bevande che le scuole di alimentazione naturale attente alle combinazioni alimentari ammettono.

Se si vogliono bere succhi di frutti, è bene farlo consumandoli assolutamente lontani da tutto. Il vino può essere associato a carne o pesce, no con gli amidi. La birra è un po' più adatta anche agli amidi, ma crea fermentazioni con facilità.

Anche l'acqua, comunque, andrebbe bevuta ai pasti con molta moderazione: meglio fuori pasto, cosa del resto che viene naturale se si mastica bene il cibo, se si usa poco sale e se si mangiano molte verdure. ■

progressi in ogni campo dell'azione umana e la sua comprensione ha importanza quanto l'affinamento delle tecniche.

Questi i 5 principi:

1. RICERCA LA PERFEZIONE DEL TUO CARATTERE;
2. PERCORRI LA STRADA DELLA VERITÀ E DELLA LEALTÀ;
3. RAFFORZA INSTANCABILMENTE LO SPIRITO;
4. OSSERVA UN COMPORTAMENTO IMPECCABILE;
5. ASTIENITI DALLA VIOLENZA E ACQUISISCI AUTOCONTROLLO.

Questi 5 principi credo siano di una bellezza inaudita. Nel loro insieme rappresentano ciò che di più nobile e moralmente auspicabile dovrebbe essere intrinseco in ogni uomo, nelle sue attività quotidiane, quelle in cui lo vedono impegnato nelle proprie energie e potenzialità, nel lavoro, studio e condivisione con l'altro.

Insomma, dopo la lettura del Dōjō Kun ho maturato il convincimento che nell'arco della propria vita un individuo, applicando con sacrificio i 5 principi, otterrebbe la giusta condotta, il corretto comportamento con il proprio partner, collega, amico o semplicemente simile. Questo personale convincimento, dettato dall'emozione stimolante di questa disciplina, spero venga suffragata dallo studio, dall'acquisizione teorica e dall'esercizio pratico e che, quindi, porti ad una nuova moralità individuale e sociale. Sarebbe un mondo migliore se il Dōjō Kun fosse considerato dall'umanità un patrimonio spirituale.

La verità è che vivere secondo alcuni dettami, convincimenti o credo spirituali appartiene alla sfera personale e intima che ogni uomo ha e che nutre con il proprio impegno Senza forzature o plagi.

Ho deciso di scrivere quest'articolo per condividere con i miei compagni e con coloro i quali vorranno

leggere questo mio breve scritto, l'esperienza che questa nuova conoscenza ha prodotto in me, e con tutta l'umiltà di cui dispongo, dico loro che ho l'impressione che attraverso il nostro studio e impegno avremo il nostro premio, ovvero una Buona vita, una qualità elevata di esistenza che abbraccia teorie nobili e superiori a quelle a cui invece la nostra società si attiene, cioè superficialità, materialità ed egocentrismo (a volte) irreversibile.

Buon Dōjō kun. ■

Andrea



UN PRINCIPIO DI VITA

Vivere in equilibrio con la tua mente è facile come suonare il flauto di canna. Se il flauto è senza fori, basta soffiare. Se fai un foro, puoi aggiungere un dito, con due fori, due dita. Non fare come l'uomo stolto che fa venti buchi al suo flauto senza accorgersi di avere solo dieci dita. Indolente è colui che suona flauti senza modulazione, ma stolto è colui che non riesce a suonarlo per averlo estremamente complicato.

La mente non può inventare strumenti d'indagine che la conducano all'ignoto. Tutto quello che può fare è starsene quieta, rinunciando senza costrizione a tutte le conoscenze, le opinioni, le capacità, gli accorgimenti e le tecniche che, appunto, sono il noto che impedisce la percezione dell'ignoto.

Comprendere, cioè osservare, non è mai un espediente discorsivo e intellettuale, bensì un percepire il fatto nella sua interezza, senza che intervenga interpretazione alcuna, e quindi senza l'interferenza del pensiero.

Morire significa non dare più continuità al pensiero e quindi al tempo, ed è la scoperta di una creatività che estingue il vecchio ed alimenta ad ogni istante il nuovo. Questo perenne sbocciare non è forse la qualità dell'amore?

J. Krishnamurti