

# DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

太極拳

N.20 Novembre 2022

PICCIOLI & TOMAS 2022



**EDITORIALE**

pag. 3

**IL TAI CHI CHUAN DAL PUNTO DI VISTA DI...**

pag. 4

**Una splendida giornata****con il Gran Maestro Yang Jun a Roma**

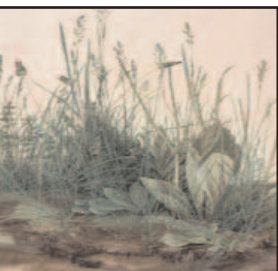
di Anna Siniscalco

**RADICI**

pag. 6

**La via dell'umanità**

di Roberto Seghetti

**DE RERUM NATURAE**

pag. 8

**"Malerba a chi?"**

di Alberta Tomassini e Elisa Brasili

**EVENTI E RECENSIONI**

pag. 13

**Primo corso di formazione per allenatori****di primo livello di Tai Chi Chuan Yang Tradizionale****LETTURE**

pag. 15

**Buddhismo: lo Zen e la meditazione****Intervista al maestro Cikuan**

di Roberto Seghetti

**Emozioni**

pag. 19

di Fausta Romano

L'associazione Dinamica - Tai Chi Chuan e Arti associate A.S.D. nasce dall'unione di persone che desiderano attivare e condividere le proprie potenzialità attraverso le Arti e le discipline psicofisiche, nello specifico il Tai Chi Chuan.

Accanto al Tai Chi Chuan, propone altre Arti e attività: tecniche di meditazione, respirazione e Qi Gong, Yoga Taoista (Tao Yin).

L'associazione è affiliata alla International Yang Family Tai Chi Chuan Association (IYFTCCA©). Con lo scopo di promuovere il Tai Chi Chuan offre l'opportunità di conoscere e praticare il Tai Chi Chuan Yang tradizionale seguendo il metodo e gli insegnamenti dell'attuale 5° caposcuola della famiglia Yang, fondatrice dello stile omonimo, il Gran Maestro Yang Jun.



Questo numero autunnale della rivista è particolarmente ricco, pieno di contenuti, a cominciare dall'intervista al Gran Maestro Yang Jun, caposcuola mondiale dello stile Yang (è la prima parte, la seconda verrà pubblicata nel numero invernale). Ma non solo. Con il maestro Cikuan abbiamo parlato delle origini del Buddhismo Zen; nella rubrica sulla natura siamo tornati sulle delle erbe di campo, in questo caso "erbacce" infestanti che presentano invece aspetti positivi e da rivalutare; nella rubrica radici abbiamo ricordato le origini filosofiche della virtù marziale; e nelle letture si può trovare una interessante riflessione sulle emozioni e sul rapporto tra il mondo interno e il corpo. Infine, ma non in ordine di importanza, potrete trovare il racconto sull'esperienza del primo corso per allenatori di primo livello di Tai Chi Chuan dello stile Yang tradizionale organizzato da Dinamica insieme all'Aics. Un numero importante, insomma, per noi amanti e praticanti del Tai Chi Chuan, ma anche per un lettore comune.

**Roberto Seghetti**

# Una splendida giornata con il Gran Maestro Yang Jun a Roma

*prima parte*

**Anna Siniscalco**

*Direttrice tecnica Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd.*

*Istruttrice di Accademia di 6 grado della IYFTCCA Discepola del G. Maestro Yang Jun*



Dopo il seminario internazionale a Bassano Romano, e prima di lasciare l'Italia per continuare il suo tour europeo, il Gran Maestro Yang Jun, discendente diretto del fondatore e caposcuola mondiale del Tai Chi Chuan stile Yang, ha espresso il desiderio di trascorrere una giornata a Roma per visitare la città e stare un po' insieme.

È una di quelle giornate di ottobre che solo Roma può regalare, la luce calda illumina le sue bellezze, i palazzi storici, le piazze, i monumenti. Passeggiamo per i vicoli del centro e si conversa di storia e filosofia, del passato glorioso degli imperi e della storia presente, di storia del pensiero e di Tai Chi Chuan.

Dopo qualche ora immersi nella bellezza, e qualche chilometro a piedi, decidiamo di prenderci una pausa pranzo. Ci fermiamo in un ristorante da cui si possono ammirare le cupole della città e la conversazione continua, piacevole e ricca di insegnamenti, pur se tra un piatto di spaghetti e un buon bicchiere di vino.

Decido allora di proporgli una intervista da pubblicare sulla nostra rivista. Il Maestro accetta con entusiasmo. E allora mi lancio.

**Dinamica.** In un mondo sempre più caotico, frenetico, in generale e per ciascuna persona, dove si torna a parlare perfino di guerra nucleare, quale può essere (o quanto importante può essere) il contributo del Tai Chi Chuan per ritrovare equilibrio e umanità nel senso che a questo termine dava Confucio?

**GM Yang Jun.** Bisogna tenere sempre presente che la filosofia del Taichi parla di equilibrio. L'equilibrio riguarda i singoli, o un gruppo, o una nazione. Dipende dal tuo punto di vista, con questo non voglio indicare chi sbaglia o chi ha ragione, ma che nel Tai Chi Chuan noi cerchiamo l'equilibrio. Nella pratica, nel dettaglio questa ricerca riguarda prevalentemente l'aspetto tecnico, ma non dovremmo dimenticare l'equilibrio generale.

È difficile trovare una definizione di equilibrio che riguardi tutti fino ad estenderlo al livello di una nazione, ad esempio.

Credo che nel mondo ci sia sempre stato questo stato di conflitti, per religioni, gruppi, perché siamo divisi da politiche e religioni e alla ricerca del meglio. Siamo condizionati dal gruppo, o dalla nazione a cui apparteniamo e perdiamo di vista l'essenziale che riguarda tutti gli esseri umani, è facile dimenticarlo ed entriamo in conflitto. Ci facciamo del male, un gruppo cerca quello che pensa che gli convenga, crediamo di cercare il meglio senza alzare e allargare lo sguardo, senza pensare sufficientemente e in modo ampio.

C'è un film, Independence day. In questo film si può vedere che, se c'è una comune direzione superiore che unisce, non è più importante il partito o la religione. È più importante unificare, l'umanità. Se ci fosse una invasione di extraterrestri potremmo lavorare insieme e accordarci, questo perché non si è concentrati su ciò che divide. Anche nelle Arti Marziali spesso è dominante il pensiero di essere il migliore e non si riesce ad avere una visione generale che ci faccia sentire più uniti. Ciò che crea questo tipo di problema è vedere gli altri esclusivamente dal punto di vista competitivo, ma così ne consegue un conflitto senza fine.

Per questo penso che avere e coltivare l'attitudine a unificare sia individualmente che nei gruppi e nelle nazioni aiuterebbe tutti. Un comune buon senso. Tutti potremmo beneficiarne.

Il Tai Chi Chuan è un metodo per unificare. Se indipendentemente da dove si sta si cerca di realizzare questa unificazione, il Tai Chi Chuan ci mette in condizione di creare un migliore equilibrio. Per questo è fondamentale e imprescindibile la pratica su sé stessi: perché richiede sempre equilibrio mentale. Quando siamo in grado di costruire e proporre la ricerca e la pratica di un tale equilibrio, allora si realizza quella che chiamiamo abilità nell'applicazione, che include portare il Tai Chi Chuan nella vita quotidiana, nella vita personale, nei gruppi e nelle nazioni.

*(Segue nel prossimo numero di Dinamica)*





# La via dell'umanità

**Roberto Seghetti**

*Giornalista e Direttore della rivista*



“Yan Hui domandò che cosa fosse la benevolenza. Il Maestro disse: «Col disciplinare se stessi e ritornando alle antiche norme rituali si perviene alla benevolenza. Se per un intero giorno l'uomo riuscisse a disciplinare se stesso ritornando alle antiche norme rituali, il mondo intero riconoscerebbe la benevolenza in lui. Pervenire alla benevolenza dipende da noi stessi, non dagli altri!»<sup>1</sup>

“Zhonggong domandò che cosa fosse la benevolenza. Il Maestro disse: «Fuori dall'ambito familiare si agisca come se si ricevesse un ospite di riguardo e si tratti il popolo come se si stesse

celebrando un solenne sacrificio. Non si imponga agli altri quel che non si desidera per se stessi sí da non destare risentimento né in pubblico, né in privato”<sup>2</sup>

“Zizhang interrogò Confucio sulla virtù dell’umanità. Confucio disse. «Saper praticare le cinque virtù: in questo consiste la benevolenza». «Posso chiedervi quali sono?» Il Maestro disse: Deferenza, magnanimità, sincerità, diligenza e generosità. Se sarai deferente non sarai insultato, se sarai magnanimo conquisterai le moltitudini, se sarai sincero gli altri avranno fiducia in te, se sarai diligente conseguirai molti successi e se sarai generoso potrai impartire ordini». <sup>3</sup>

“Il Maestro disse: «Maestro Zeng, lungo la mia Via vi è un filo che tutto unisce». Il Maestro Zeng rispose: «Capisco». Quando il Maestro se ne andò, gli altri domandarono: «Cosa intendeva dire?» Il Maestro Zeng rispose: «La Via del Maestro consiste nell’agire con la massima lealtà e non imporre agli altri quel che non si desidera per sé; null’altro». <sup>4</sup>

“«Agire con la massima lealtà» (zhong) e «non imporre agli altri quel che non si desidera per sé (shu)» sono, in definitiva, il modo di percorrere la Via indicata dal Maestro.



Chi intraprende tale cammino non è l'uomo comune, ma l'uomo nobile di animo (junzi), che, con l'esercizio del pensare (si), lo studio (xue) e il dominio del proprio slancio egoistico (keji), consegue la virtù per eccellenza, l'umana benevolenza (ren), una disposizione d'animo che rivela generosità, amore incondizionato e dedizione all'altrui bene". <sup>5</sup>

Confucio rappresenta una delle fonti filosofiche delle arti marziali cinesi, insieme al taoismo e al buddismo. Come si può verificare anche dai brani riportati qui sopra, proviene proprio dal suo insegnamento il modello di umanità a cui si chiede di attenersi chi si mette in cammino sulla Via delle arti marziali. Naturalmente, in un mondo imperfetto e tra uomini fatti di carne e ossa, sentimenti e aspirazioni, interessi, di amori e di odi, oltre che di spiritualità, è un'indicazione, per quanto categorica. Ma importante e stringente. L'adesione a una tale etica la si richiedeva nella notte dei tempi a chi voleva entrare in una scuola di arti marziali. Ma nelle scuole vere e serie anche oggi si chiede di aderire ai dettami del Wu De, la virtù marziale, che si declina con diversi, numerosi impegni, i quali finiscono per disegnare, messi tutti insieme, proprio la figura dell'uomo nobile di animo di cui parla Confucio. Basti qui citare, tra gli altri, il rispetto per l'insegnante, l'onestà e il rispetto della parola data, l'essere leali, giusti e avere coraggio, ma essere umili e cortesi; non essere disonesti, malvagi e crudeli; non usare il proprio potere per sopraffare i più deboli; non essere impazienti ma forti, tenaci e perseveranti fino alla fine.

1 Confucio Dialoghi, A cura di Tiziana Lippiello, pag. 132. 12.1. Einaudi 2006

2 Ibid. pagg. 132/133. 12.2

3 Ibid. Pag. 209.17.6

4 Ibid. Pag.39. 4.15

5 Ibid. Introduzione, pagg XV, XVI



# “Malerba a chi?”

Alberta Tomassini<sup>1</sup> e Elisa Brasili



Claude Lorrain – “Landscape with David and the three heroes” – 1658 (Bardana)

Con questa domanda ci eravamo lasciati. E perché allora parlare ancora di erbe spontanee? Perché le malerbe o infestanti o erbacce, sono certamente anch'esse spontanee, ma hanno un qualcosa in più: a nostro parere “un'intelligenza” tutta loro.

In poche parole? Un'alta produzione di semi, un'enorme capacità di adattamento, un invidiabile diversità genetica, radici lunghe e ben sviluppate, abilità di occupare ambienti diversi, adattabilità, longevità e chi più ne ha, più ne metta.

Lo stramonio (*Datura stramonium*), ad esempio, è in grado di fiorire dopo pochi giorni dall'emergenza favorendo così la maturazione e dispersione dei semi in tempi brevissimi (ruderalità).

Il vilucchio (*Convolvulus arvensis*) può affrontare qualsiasi circostanza mettendo in atto una vasta gamma di tecniche riproduttive e rigenerative. Ogni pianta produce circa seicento semi ad ogni ciclo riproduttivo che possono germinare sia in estate che in autunno e, male che vada, nei successivi quaranta anni se seppelliti in profondità. Ha un sistema di fusti sotterranei che possono diffondersi per 27 metri quadrati in una stagione e radici verticali che possono scendere fino a cinque metri e più. Sia dai fusti che dalle radici possono spuntare nuovi germogli e se si prova a



tagliare la radice si forma immediatamente un lattice che sigilla la ferita. Vicino alla ferita, nel giro di qualche giorno, si attivano gemme dormienti che danno origine a nuove piante.

Vien da dire, con Doug Larson, che “un’erbaccia è una pianta che ha imparato tutte le abilità di sopravvivenza tranne quella di crescere in file ordinate”.

E qui viene lo scontro con l’uomo e la sua agricoltura. Le infestanti creano problemi: competono con le piante coltivate per la luce, l’acqua, i nutrienti, lo spazio; riducono la quantità e la qualità dei raccolti; possono, in qualche caso, produrre sostanze tossiche per le piante coltivate, per gli animali e per l’uomo. Tanto per intenderci, il costo stimato della perdita di raccolto e delle pratiche di diserbo delle infestanti è stimato approssimativamente negli USA a 33 bilioni di dollari.

A volte una pianta viene trasformata in un’infestante perché l’uomo ha sterminato tutte le altre piante selvatiche con cui viveva in equilibrio. Un esempio? Tra il ‘64 e il ‘71 gli USA, per radere al suolo intere foreste pluviali impedendo ai vietcong di nascondersi, nutrirsi o allevare animali, fecero piovere sul Vietnam 12 milioni di tonnellate di agente arancio, un erbicida, oggi bandito dalla Convenzione di Ginevra, contenente diossina e trementina, usato come defoliante. Al suo posto c’è ora il “cogon” che ha preso il sopravvento occupando il settimo posto nell’elenco delle erbacce più preoccupanti nel mondo.

Tanto fastidiose che fin dal medioevo le erbacce vennero identificate come le piante del diavolo. Qualche esempio? La camomilla fetida (margherita del diavolo), il ranuncolo (artiglio del diavolo), la belladonna (rabarbaro del diavolo), l’ortica (foglia del diavolo), il tarassaco (secchio di latte del diavolo).

Pratiche religiose e l’individuazione di divinità in grado di proteggere le colture dalle infestanti si trovano anche in precedenza. Nella tradizione romana venivano praticati riti religiosi e rivolte preghiere agli dei protettori dei campi. Per evitare l’invasione delle piante spinose si pregava il dio *Spiniensis*, e per rendere efficace l’operazione di sarchiatura veniva invocato, al momento della semina, il dio *Sarritor*.

Per contenere lo sviluppo del convolvolo si ponevano rami di oleandro ai quattro angoli dei campi, per combattere le malerbe erano utili conchiglie di gesso con l’immagine di Ercole che strangolava un leone.

Di lotta alle infestanti si occuparono più seriamente, tra gli altri, Teofrasto (filosofo e botanico greco vissuto nel 300 a.C.) nella sua *Storia delle piante* e il suo contemporaneo Senofonte. Olio, pece e grasso venivano consigliati da Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) nella sua *Naturalis Historia* per devitalizzare i semi, mentre Catone (234-149 a.C.) sponsorizzava l’utilizzo dell’*amurca*, un liquido amaro derivato dalla decantazione dell’olio dopo la spremitura.

Ma è il semplice sale da cucina che fu utilizzato fin dall’antichità come erbicida, come qualcuno potrà ricordare dalla presa di Cartagine da parte dei Romani.



Durer “La grande zolla”



George Stubbs – “A lion devouring a horse” – 1769 (Bardana)

“A lion devouring a horse (George Stubbs, 1769): sotto lo zoccolo sinistro del cavallo bianco col muso rivolto verso il leone che lo azzanna, si vede una pianta di bardana con foglie e nervature accuratamente ritratte.

Se si chiedesse: “Ma allora che cos’è un’erbaccia?”, si potrebbe rispondere con Ralph Waldo Emerson “Una pianta le cui virtù non sono state ancora scoperte” (What is a weed? A weed is a plant who’s good parts have not been discovered - The Later Lectures, 1843-1871).

E nell’introdurre l’altra faccia di Giano delle infestanti, nel parlare cioè delle loro “virtù”, proprio la bardana si merita un ringraziamento speciale. I suoi ricci sono un intrico di sottili spine che terminano con un uncino flessibile che li fa aderire perfettamente al pelo di animali di passaggio, per non citare il loro uso secolare nei giochi dei bambini. Negli anni quaranta George de Mestral, un inventore svizzero, cominciò a riflettere sulla forza di adesione al pelo del suo cane dei ricci di bardana arrivando a brevettare, nel 1951, un sistema di chiusura copiato dall’erbaccia. Quale? Il Velcro!

Solo per cominciare basti sapere che le disprezzate erbacce dei pascoli hanno valori nutrizionali migliori delle erbe da foraggio in mezzo alle quali crescono. Centosessanta volte più cobalto, essenziale per i ruminanti, nella piantaggine e nel ranuncolo, cinque volte più rame nell’ortica e nei cardi; il magnesio, la cui carenza provoca la tetania negli animali da pascolo, è circa allo 0,4% nelle erbe da pascolo e all’1% nella piantaggine e nell’achillea.

Altre virtù delle infestanti nell’ecosistema? Ridurre l’effetto dilavante delle piogge, produrre sostanza organica per il ciclo dei nutrienti e per il riequilibrio organico e minerale nel terreno, favorire la presenza di insetti impollinatori e di altri insetti utili.

Due esempi tra tutti, per non dilungarsi troppo!

### **Seminiamo un po’ di zizzania (Matteo 13, 24-30)**

Cioè mettiamo discordia, provochiamo volutamente dissensi e dissapori, liti e contrasti. O anche “Essere come la gramigna”, antico proverbio popolare che evidenzia comportamenti poco graditi

E ad occuparsi di un così diffuso problema non potevano mancare scrittori e pittori. Il potere di un’erbaccia è alla base di una nota opera teatrale! Puck, il folletto del re delle fate, strizza il succo di viola del pensiero negli occhi di personaggi addormentati facendoli innamorare della prima creatura che vedono al risveglio (Sogno di una notte d’estate – William Shakespeare)! La “lapponia”, di nuovo citata nel Re Lear di Shakespeare, appare sotto il nome di bardana nella pittura paesaggistica del Seicento. Le prime immagini di bardana compaiono qua e là, mai al centro, nella pittura olandese del Seicento per diventare più evidenti nei dipinti di Claude Lorrain: in basso a destra (Landscape with dancing figures, 1648), in basso a sinistra (Landscape with rustic dance, 1640), in basso al centro (Landscape with Narcissus and Echo, 1645), per poi diventare protagonista nel



messi in atto dalle persone, di norma fastidiosi e invasivi o "attaccarsi come la gramigna", evidenziando quel tipo di persone dalle quali non riusciamo a liberarci.

La Gramigna è una pianta appartenente alla famiglia delle Graminacee, molto comune e diffusa, molto infestante secondo gli agricoltori. Tenace, mostra una notevole vigoria e forza vegetativa che le consentono di proliferare anche in condizioni avverse. È in grado di tollerare vari tipi di stress come siccità, caldo torrido e freddo intenso, e sopporta bene anche condizioni di ristagno idrico. Inoltre resiste bene anche al calpestio ed al pascolo degli animali e manifesta notevoli capacità rigenerative.

E le virtù? Nei primi decenni del 1900 esisteva a Roma una figura professionale che si dedicava alla raccolta della Gramigna. Questi raccoglitori venivano chiamati **"gramicciari"** e dopo la raccolta lavavano la Gramigna nelle fontane di Roma, e una in particolare si ricorda a questo scopo, la fontana nei pressi di S. Maria Maggiore.



Gramigna

Questa specie trova impiego anche a livello erboristico come ottimo diuretico e depurativo. Le sue proprietà erano già note nell'antichità. Dioscoride (40AD-90AD) e Plinio (23AD-79AD) consigliavano l'uso delle radici di gramigna per aumentare il flusso di urina, oltre a curare i calcoli renali. Nel 1597, l'erborista John Gerard documentò che le radici di questa pianta erbacea possedevano delle proprietà lassative di cui ricavano beneficio coloro che soffrivano di costipazione e liberava anche i blocchi nel fegato e nell'utero. Durante la carestia, le persone arrostitavano le radici di gramigna e la usavano come un'alternativa per ricavare sia farina che caffè.

Inoltre la Gramigna fa parte di quelle piante che vengono utilizzate nella bonifica di terreni contaminati (fitorimediazione o biodepurazione) per assorbire agenti inquinanti o per metabolizzare e degradare i contaminanti in forme non inquinanti.

### Lo "zigolo infestante" il Re delle infestanti

Ho incontrato personalmente questa infestante quando mi è stato chiesto: "Mi rovina tutti i raccolti, non riesco a liberarmene! Vedi tu che puoi fare". Mi sono messa ad approfondire ed è stato amore a prima vista!

Lo zigolo o quadrello o erba pepa o più scientificamente *Cyperus rotundus*, occupa il primo posto nelle classifiche mondiali delle infestanti peggiori al mondo per la sua capacità di sottrarre nutrienti alle colture, la sua resistenza agli erbicidi, la sua alta adattabilità. È causa di problemi documentati in almeno 52 colture (cavoli, carote, patate, cetrioli, mais, fagiolini, cipolle, aglio, etc.) in 92 paesi con un calo dei raccolti che può raggiungere l'89%.

Non si pone grossi problemi di adattamento. È possibile trovarlo, infatti, dal livello del mare alle alte montagne, dalla tundra artica, alle foreste tropicali, agli umidi pascoli.

Che sfida!

Ma il mio amore è cresciuto quando l'agronomo mi ha detto: "Se provi a sradicare la parte aerea, il fitto groviglio di radici immediatamente si frantuma, liberando la catena di piccoli tubercoli ognuno dei quali forma una nuova piantina. È un intelligente macchina da guerra!"



Ed infatti si propaga attraverso radici e tuberi delle diverse piantine in costante contatto una con l'altra. Un metro quadro di terreno può avere anche 500 piante con 53.000 tuberi distribuiti dai pochi centimetri fino al metro di profondità dove possono aspettare, dormienti, svariati anni.

"Quando sarchi il terreno", mi raccontava sempre l'agronomo, "non gli fai che un favore, riportando alla giusta profondità di germinazione i tuberi. Nelle patate, poi, riesce a infilare i tuberi all'interno così, quando le usi per una nuova semina, diffondi anche lui".

E così ho approfondito e Giano bifronte mi ha presentato "l'amico"!

Se non lo puoi sradicare, mangiatelo, come suggerito da Elisa Brasili in una presentazione ad un congresso di botanica!

Nel 15° secolo a.C. gli egiziani lo raccoglievano per nutrirsi ed ancora oggi in Sicilia, per esempio, i tuberi vengono preparati un po' come gli struffoli. Sempre gli egiziani usavano masticarlo per le sue proprietà anti-carie, un precursore degli odierni dentifrici. Un suo stretto parente, il *Cyperus esculentus*, viene appositamente coltivato ed usato per preparare la "chufa" una bevanda tradizionale molto diffusa a Valencia, Spagna. Era usato, in polvere, per insaporire

la carne e l'amido veniva estratto per preparare tagliatelle.

Teofrasto, sempre lui, lo inserì tra le piante da profumo come "la fragranza più eccellente" (*Historia Plantarum*, IX 7.3) ed ancora oggi le sue radici sono richieste da Givency per l'intenso aroma di violetta.

Cosa dire poi se *Cyperus rotundus* è ritenuto una delle erbe medicinali più antiche usate nelle medicina orientale se *la Ayurvedic Pharmacopoeia of India lo prescrive nei trattamenti di reumatismi, infiammazioni, disuria e obesità tra altri? (vedi inserto)*

Flessibilità, adattamento, plasticità, perseveranza, pazienza, resistenza, longevità? Se queste sono le caratteristiche virtuose delle malerbe, immagino che la pratica del Tai Chi Chuan ci aiuterà a raggiungere il nostro scopo di diventare un "infestante"!

#### Bibliografia:

Richard Mabey – Elogio delle erbacce – Ponte alle grazie 2019

Valentino Mercati, Stefano Benvenuti – Malerbe amiche – Aboca 2021

Kandikattu HK, et al. - *Cyperus Rotundus: Ancient Weed to Modern Elixir of Life*. PBR. 2021; 7(4):221-250

Elisa Brasili, Fabio Sciubba, Alberta Tomassini, Alfredo Miccheli, Gabriella Pasqua - *The Janus's two faces of *Cyperus rotundus*: a system biology approach to improve crop-weed management practices*

Roma 15-17 June 2022 Riunione annuale dei Gruppi di Lavoro "Biologia cellulare e molecolare" e "Biotecnologie e differenziamento"

<sup>1</sup> **Elisa Brasili**, Ricercatrice e Professore aggregato, Dipartimento di Biologia Ambientale, Università di Roma, La Sapienza

**Alberta Tomassini** Ricercatrice, Dipartimento di Biologia Ambientale, Università di Roma, La Sapienza



# **Primo corso di formazione per allenatori di primo livello di Tai Chi Chuan Yang Tradizionale**

*Organizzato da Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate e dalla AICS*



Sembra facile...Molti lo pensano. Ma sbagliano. In realtà è difficile insegnare il Tai Chi Chuan e far muovere i primi passi in questa antica quanto benefica arte marziale. O meglio: è semplice insegnarlo male, e rischiare di provocare così anche qualche danno; ma è complesso e certamente non banale insegnarlo con un metodo chiaro e contemporaneo, ma che non si allontana dalle linee indicate dalla tradizione e codificato per offrire benessere fisico e psichico, oltre che a trasmettere le diverse tecniche marziali che ne compongono le principali sequenze.

Lo hanno sperimentato personalmente (tredici praticanti già piuttosto avanzati nello studio del Tai Chi Chuan) durante il primo corso per allenatori di primo livello organizzato questa estate dall'associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate, insieme all'Aics, Associazione Italiana Cultura e Sport, uno dei principali enti nazionali di promozione sportiva con la direzione tecnica di Anna Siniscalco, discepola del Gran Maestro Yang Jun.

Non solo pratica, tecnica, ma anche filosofia, principi di medicina tradizionale cinese e molto altro. Il modo migliore per studiare e seguire gli insegnamenti, praticare e migliorare, acquisire capacità di insegnamento, coltivare le virtù marziali, la base morale che ciascun praticante deve avere se intende seguire la Via nel modo giusto, produttivo di miglioramento personale e spirituale, ma anche marziale.

Insomma, un'esperienza formativa notevole. E dire che è solo un primo passo, peraltro basato



sulla forma 16, la forma creata dal Gran Maestro Yang Zhen Duo proprio per consentire la comprensione delle caratteristiche dello stile Yang tradizionale della famiglia Yang. Una forma molto più breve della 103 che la maestra Anna Siniscalco promuove per dare continuità all'opera di diffusione del Tai Chi Chuan tradizionale della famiglia Yang, alla quale il Gran Maestro Yang Zhen Duo ha dedicato tutta la sua vita, con l'obiettivo di far crescere il numero delle persone che potessero beneficiarne in Cina e nel mondo.

I primi tredici allenatori, formati in questo corso dai maestri Anna Siniscalco, Teresa Zuniga e Claudio Mingarini, tutti e tre discepoli diretti del Gran Maestro Yang Jun, attuale caposcuola mondiale dello stile Yang nel mondo, hanno già fatto l'esame di idoneità. Ora potranno dunque cominciare a muovere i primi passi come allenatori sotto la supervisione dei propri maestri e, se continueranno a studiare, in futuro anche come istruttori.

Infine, ma non in ordine di importanza, vanno ricordati il contributo dato da Monica Zibellini, presidente del comitato provinciale AICS Roma: ha creduto in questo progetto e lo ha sostenuto con presenza e professionalità fin dal primo momento; e quello di Insieme per fare, la sede dove insegnano le maestre Anna Siniscalco e Teresa Zuniga e che ha ospitato il corso per allenatori. Vanno dunque ringraziati per aver favorito l'avvio di questa iniziativa, tanto più che presto si apriranno le iscrizioni al nuovo corso.

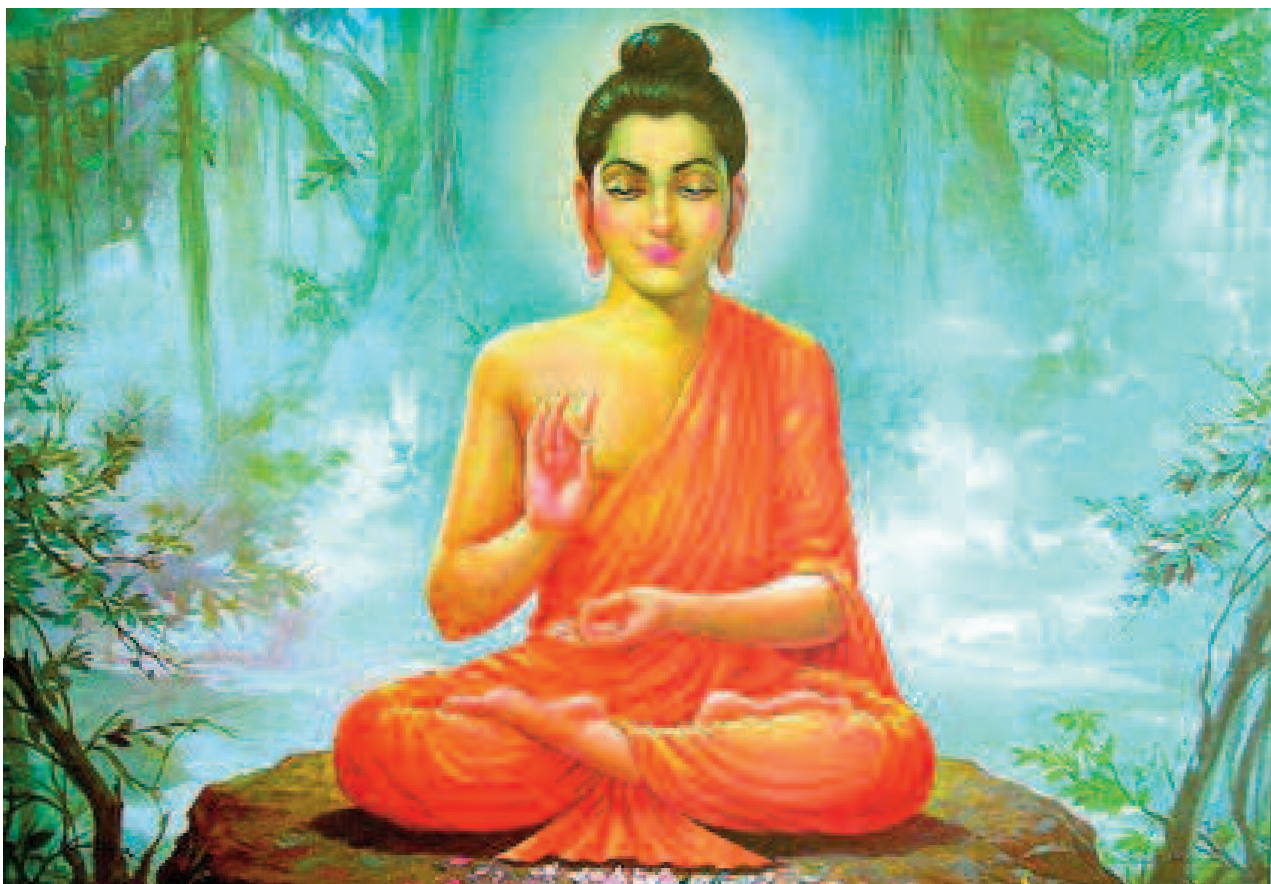
Per ora, dunque, benvenuti e i nostri migliori auguri ai nuovi tredici allenatori.

R.S.



# Buddhismo: lo Zen e la meditazione

## Intervista al maestro Cikuan



Quest'anno il tradizionale seminario di fine anno, svolto da Dinamica a giugno nella cornice naturale di Montelucio, ha permesso ai partecipanti di sperimentare per due giorni di seguito momenti di meditazione Zen, guidati dal maestro Luciano Santi Cikuan.

Anche da qui la decisione della rivista Dinamica di approfondire alcuni aspetti relativi allo Zen, alla sua storia, alle sue caratteristiche intervistando il maestro Cikuan che ci ha accompagnato in questa esperienza.

### **Dinamica. Maestro Cikuan, che cosa è il buddhismo Zen?**

Risposta. Prima di trattare di Buddhismo zen sarà opportuno precisare alcune cose: il termine Buddha non è un nome proprio, il principe Siddharta Gautama Sakyamuni in una sera della primavera dell'anno 531 a.C. nei pressi di Gaya, nella regione indiana del Bihar, conseguì l'illuminazione o il risveglio (*bodhi*), per cui da allora fu chiamato il *Buddha* (il risvegliato).

Un'altra caratteristica mostra, dall'inizio, l'originalità degli insegnamenti del Buddha rispetto a quelli di altri fondatori di religioni universali: egli non parla come Dio, né come Figlio di Dio, né in nome

di Dio, né come suo Profeta. Le sue parole nascono da un'esperienza tutta umana, originata ed accompagnata da una riflessione sul problema del *dolore*. Su questo problema vertono proprio le famose "Quattro Nobili Verità", nucleo originario del suo insegnamento:

1: la presenza del dolore nella nascita, nella vecchiaia, nella malattia, nella morte, nello stare con ciò che dispiace, nello staccarsi da ciò che piace, nel non ottenere ciò che si desidera;

2: l'origine del dolore sta nella "sete", ossia nell'inseguimento ossessivo dei piaceri e nella volontà di affermarsi o, all'opposto, di distruggersi;

3: la possibilità di estinguere questa sete praticando la disciplina del distacco;

4: il mezzo che consente di raggiungere questa estinzione e, quindi, la cessazione del dolore, è l'Ottuplice Sentiero, o Sentiero di mezzo, scandito in otto precetti: giusta comprensione, giusto pensiero, giusta parola, giusta azione, giusto comportamento, giusto sforzo, giusta consapevolezza, giusta concentrazione.

Il Buddha per quarantacinque anni, fino alla morte, insegnò a tutti, uomini e donne di ogni età e di ogni condizione sociale, senza alcuna discriminazione religiosa e culturale, nella convinzione che ogni uomo ha in sé la possibilità di diventare un Buddha, un risvegliato: è proprio questa assenza di discriminazione che conferisce agli insegnamenti del Buddha quel carattere di *universalità* che permetterà al Buddhismo di essere annoverato tra le grandi religioni universali.

### **Chiariti questi aspetti di fondo del Buddhismo, che cosa è lo zen**

Il termine "zen" è la forma abbreviata del termine *zenna*, risultante dalla trasposizione nella lingua giapponese del termine cinese *channa* che, a sua volta, è la trasposizione del termine sanscrito *dhyana* che significa "meditazione".

### **E dunque quali sono le particolarità di questa forma di Buddhismo?**

Per Buddhismo *zen* si intende quella forma di Buddhismo che coltiva in primo luogo e soprattutto la meditazione, lasciando che le discussioni teoriche, gli aspetti dottrinali, i riferimenti ai testi canonici e l'uso di cerimoniali non siano, come per tutte le altre Scuole della tradizione buddhista, l'aspetto preponderante.



photo Max

### **Ma come è arrivato dall'India il Buddhismo dhyana e come si è diffuso nel resto dell'Oriente?**

Il Buddhismo *zen* giunse in Cina ad opera di un grande Maestro indiano (520 d.c.), Bodhidharma, che inaugurò la diffusione di questa particolare forma di Buddhismo incentrata soprattutto sulla meditazione.

Il Buddhismo *zen* si pretende che sia la dottrina segreta trasmessa, al di fuori delle scritture, dallo stesso Buddha al suo discepolo Mahakasyapa sul Picco dell'avvoltoio.

Il Maestro Bodhidharma faceva risalire il proprio lignaggio direttamente al Buddha, tramite il discepolo Mahakasyapa.

### **Vi sono state contaminazioni con l'universo mentale e filosofico cinese dell'epoca?**

In Cina, lo Zen non ebbe problemi ad innestarsi nella tradizione del Taoismo soprattutto ad opera del grande Maestro cinese Hui-neng (638-713), ed è da lui che possiamo datare la nascita dello Zen cinese, come forma distinta da quella indiana.

Grazie all'incontro tra il Taoismo e la tradizione buddista indiana incentrata su *dhyana*, il Buddhismo *chan* rafforzò quei caratteri di anti-intellettualismo, di anti-dogmatismo, di attenzione alla spontaneità e semplicità che connoteranno per sempre il Buddhismo *zen*.

Ecco perché la trasmissione degli insegnamenti nello Zen non avviene in maniera dottrinale ma con una esperienza di



# Buddha<sup>10</sup>

Frammenti,  
derive e rifrazioni  
dell'immaginario  
visivo buddhista

a cura di  
Davide Quadrio  
e Laura Vigo

20 ott 22  
03 set 23

MUSEO  
D'ARTE  
ORIENTALE

CITTA' DI TORINO  
MUSEI

comunicazione che si suole definire: "da cuore-mente a cuore-mente" (*ishin den shin*).

**Come si è svolto il passaggio dalla Cina al Giappone? E anche qui, vi sono state contaminazioni?**

A due Maestri giapponesi spetta il merito di aver introdotto il Buddhismo *chan* in Giappone: il primo, Eisai (1141-1215), andò a studiare in Cina con il Maestro Huaichang che nel 1191 gli conferì il certificato di approvazione (*inka*) per poter insegnare. Tornato in Giappone fondò Shofuku-ji, il primo tempio del Buddhismo *zen*. La Scuola fondata da Eisai fu denominata *rinzai*, trasposizione giapponese di *Lin-ji*, nome di un grande Maestro del Buddhismo *chan*, morto nel 867.

Il secondo, Dogen (1200-1253), studiò in Cina con il Maestro Ruujing, dopo un lungo soggiorno rientrò in patria e fondò la Scuola Soto.

**Vi sono differenze tra il Soto zen e il Rinzai zen?**

La differenza tra queste due Scuole sta nel fatto che la Scuola Soto ritiene l'illuminazione il risultato di un processo graduale di perfezionamento basato esclusivamente sulla meditazione silenziosa, praticata sedendo in consapevolezza (*Shikantaza*); mentre la Scuola Rinzai ritiene l'illuminazione un evento improvviso, raggiungibile sia mediante la meditazione seduta (*zazen*), sia mediante il ricorso a domande (*koan*) e a forme di colloquio (*mondo*) di

carattere paradossale.

Indipendentemente dalle differenze tra le Scuole Soto e Rinzai, lo *zen* ritiene che l'illuminazione si può ottenere in qualunque momento, in qualsiasi luogo e durante qualsiasi attività della vita quotidiana. In altri termini, lo *zen* ritiene che la conoscenza di sé sia possibile "al di fuori delle scritture", al di là di "parole e lettere", nella pratica.

**Cioè non bisogna studiare, ma semplicemente praticare?**

Sì. Per conoscere lo *zen* bisogna praticarlo, non studiarlo: sperimentandolo in maniera diretta, senza parlarne o scriverne. È evidente, allora, che per parlare del Buddhismo *zen* in modo diretto, senza spiegazioni teoriche o citazioni erudite, è necessario usare qualche *koan* o *mondo*, uniche forme "discorsive" minime, tramite le quali il Buddhismo *zen* ci comunica di non ricorrere a discorsi. Ma bisogna ricordare che lo *zen* è sempre una forma di Buddhismo: non mette in discussione le acquisizioni teoriche e pratiche raggiunte ed esposte dal Buddha durante tutto l'arco della sua vita.

**Lei parla di Koan e Mondo. Che cosa sono?**

Lo *zen* praticato dalla Scuola Rinzai utilizza, al fine di raggiungere l'illuminazione, i *koan*: sono paradossi che servono a scardinare le abitudini logiche e linguistiche degli allievi. Spesso la gente considera i *koan* come indovinelli, rompicapi o problemi da risolvere, ma non è affatto così. In un *koan* non è richiesto di arrivare ad una risposta attraverso la mente ordinaria, che funziona sulla concettualizzazione, ma piuttosto di capire che i nostri concetti non potranno mai darci una risposta soddisfacente. A differenza degli esami scolastici, i *koan* non richiedono la risposta esatta per ottenere una promozione o il "bene, bravo" dell'insegnante. Tra Maestro e allievo lo scambio è ad un livello molto più profondo. Esistono parecchi volumi che pretendono di fornire risposte ai



photo Ravi Pinisetti

*koan*, come se si trattasse di trovare semplicemente una risposta. In uno scambio con un vero insegnante la risposta riportata dal libro non servirà a molto, la cosa apparirà evidente nel momento in cui il Maestro formulerà una domanda conseguente, la cui risposta nel libro non c'è. Nessun concetto, nessuna idea, nessun lavoro intellettuale potrà dare "la risposta". Sia che si parli della vita o dei *koan* non esistono risposte o soluzioni preconcepite. I *koan* vanno al di là della ragione, ma non per negare o distruggere l'intelletto: indicano semplicemente che la Realtà (il maestro Cikuan usa la maiuscola ndr) non deve essere catturata in un

pensiero, in una frase o in una spiegazione. La Realtà è *vedere* il mondo così com'è, non come il nostro intelletto lo dipinge, lo descrive o lo concepisce. La Realtà vera e reale è senza alcun bisogno di spiegazione, abbellimento o miglioramento. La Realtà è sempre *qui* all'aperto – un caso pubblico. Affrontarla è sempre questione di calmarsi, concentrarsi e osservare come passiamo la maggior parte del nostro tempo a spiegare ogni cosa a noi stessi. I *koan* – così come la meditazione – sono un modo pratico per osservare la nostra mente, fare attenzione a ciò che sta succedendo veramente e percepire la Realtà direttamente, libera dalle idee che ce ne facciamo, dalle spiegazioni che ne diamo e dalle nostre reazioni abituali di fronte ad essa. In breve, i *koan* sono una faccenda seria.

### E che cosa possiamo dire del Mondo?

Il Mondo zen è uno spazio dedicato, durante le sessioni di meditazione (*Sesshin*), alle domande che gli allievi pongono al Maestro, le cui risposte sono difficili da comprendere prontamente. Hui-Neng - 638/713 - sesto Patriarca del Chan, ad un monaco di un'altra scuola che, durante il Mondo, chiedeva il suo parere rispetto ad una pratica incentrata su periodi di *zazen* interminabili, tempi ristretti per il riposo e il cibo, studio e ripetizione dei sutra fondamentali, risponde:

*"Da vivi, si sta seduti e non distesi,  
Da morti, si sta distesi e non seduti;  
Un insieme di ossa maleodoranti!  
Che senso ha pensare ed affaticarsi?"*

### Bibliografia

D.T. Suzuki

(1869-1964; docente di Filosofia Buddhista nella Università Otani di Kijoto)

"Introduzione al Buddismo Zen", Ubaldini Editore.

"Discorsi sullo zen", Ubaldini Editore.

G. Pasqualotto

(docente di Estetica alla Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Padova)

"Dieci lezioni sul buddhismo", Marsilio Editore.

"Estetica del vuoto", Mondadori Editore.

"Illuminismo e Illuminazione", Donzelli Editore.



# Emozioni

**Fausta Romano**

*Psicologa, Psicoterapeuta, Presidente dell'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari".*



L'uomo mangiato  
dai propri pensieri  
De Chirico. Casa dell'autore.

Possiamo dire che le emozioni e i sentimenti siano positivi o negativi in sé? Oppure sono negativi o positivi a seconda di come li viviamo, di come li subiamo, di come li gestiamo? Tema difficile da affrontare e vastissimo. Ma una cosa è certa: consapevoli o no, dalle emozioni (e dai sentimenti) siamo mossi fin dal primo respiro. Si può imparare a convivere, si può imparare a gestirne le ripercussioni sulla mente, sulla propria centratura, come sul corpo, sulla postura, sul respiro, ma non si possono cancellare. Le emozioni nascono e si collocano nella dimensione corporea e nell'essere umano si trasformano in sentimenti. Esse non dipendono sempre dalle circostanze esterne. Il senso di colpa, tanto per citare un caso, può crescere e pesare anche sull'anima di un innocente. Nella letteratura scientifica di questi casi se ne incontrano spesso. Ma anche nella letteratura in generale. Fino all'esempio più eclatante: il senso di colpa di Gesù narrato in un passo del *Vangelo secondo Gesù* dello scrittore portoghese José de Sousa Saramago,



insignito del premio Nobel nel 1998.

Scrivendo Saramago: "Stava, seduto su di un sasso, (...) la candela accesa illuminava debolmente le pareti ruvide, la macchia scura dei carboni nel focolare, le mani abbandonate, flosce, il volto serio.

- È qui che nacqui, pensava, dormii in quella mangiatoia; su questo sasso su cui siedo si sedettero mio padre e mia madre; qui rimanemmo nascosti, mentre nel villaggio i soldati di Erode andavano a uccidere i neonati. Per quanto mi sforzi non riuscirò a udire il grido di vita che emisi nascendo, mentre sento le urla di morte dei neonati e dei loro genitori che li guardavano morire; niente viene a rompere il silenzio di questa grotta in cui si unirono un principio e una fine. Pagano i padri per le colpe che ebbero, i figli per quelle che riceveranno, così mi fu spiegato nel Tempio; ma se la vita è una sentenza e la morte (il compimento di) una giustizia, allora non ci fu mai al mondo gente più innocente di quella di Betlemme, i neonati che morirono senza colpa e i loro padri che questa colpa non ebbero. Nessuno ci fu più colpevole di mio padre, che tacque quando avrebbe dovuto parlare, e ora questo che io sono, a cui fu fatta salva la vita affinché conoscesse il crimine che gli salvò la vita, ammesso che non abbia poi altre colpe, questa colpa mi ucciderà -. Nella semi-oscurità della caverna, Gesù si alzò: sembrava che volesse fuggire, ma non riuscì a fare altro che due passi incerti. All'improvviso le sue gambe si piegarono, le mani corsero agli occhi per bloccare le lacrime che sgorgavano, povero ragazzo, lì rannicchiato su se stesso a rotolarsi nella polvere come se sentisse un infinito dolore. Lui, che vediamo soffrire per un rimorso di ciò che non ha fatto, ma che sarà, fino a che vivrà l'insanabile contraddizione, la colpa primaria. Questo fiume di lacrime di angoscia, diciamo, lascerà per sempre negli occhi di Gesù un'impronta di tristezza, una continua luce nello sguardo, umida e desolata, come se, ad ogni istante, avesse appena smesso di piangere. Passò il tempo, là fuori il sole tramontò, si allungarono le ombre della terra preannunciando la grande ombra che dall'alto scenderà insieme con la notte." (Saramago de Sousa J., 1991, 2010, p.223).<sup>1</sup>

Perché ho deciso di partire da Saramago? Per condividere intanto la mia emozione nel leggere come Saramago descrive il sentimento di colpa di un Gesù Cristo quattordicenne, un adolescente che sente sulle spalle il peso di colpe che non ha commesso, il suo esistere che gli pesa come una colpa così grande da piegare le ginocchia, da generare una tristezza e un dolore che non si risolveranno mai più se non con la propria morte: cade sulle sue spalle la colpa del padre, del suo silenzio omertoso volto a salvargli la vita, ma causa della strage di tanti innocenti.



E così il grido del nascere alla vita è coperto dalle grida della morte, principio e fine nello stesso istante, avere salva la vita, per conoscere il crimine che la vita gli ha salvato; se la vita è una sentenza, la morte è il compiersi della giustizia. Un destino già segnato, una vita tutta vissuta perché questo destino si possa compiere. È la improvvisa consapevolezza che la propria esistenza è inscindibilmente connessa con quella di altri esseri umani, è il senso dell'appartenere che limita e delimita la propria individualità, ad assalire il giovane quattordicenne.

Incontro spesso il sentimento di colpa, nel corso del mio lavoro. Mi appare come espressione di una apparente contraddizione: nell'inconsapevole impossibilità a tollerare il peso dei propri limiti e del poter scegliere responsabilmente (del libero arbitrio), onnipotentemente ci si considera colpevoli di colpe non commesse. Irresponsabilità e onnipotenza. Considero la responsabilità come la capacità di rispondere a se stessi delle proprie scelte, pensieri e azioni e relative conseguenze. "Sogno un mondo dove si possa sorridere e si possa soffrire senza darne la colpa a un altro".<sup>2</sup>

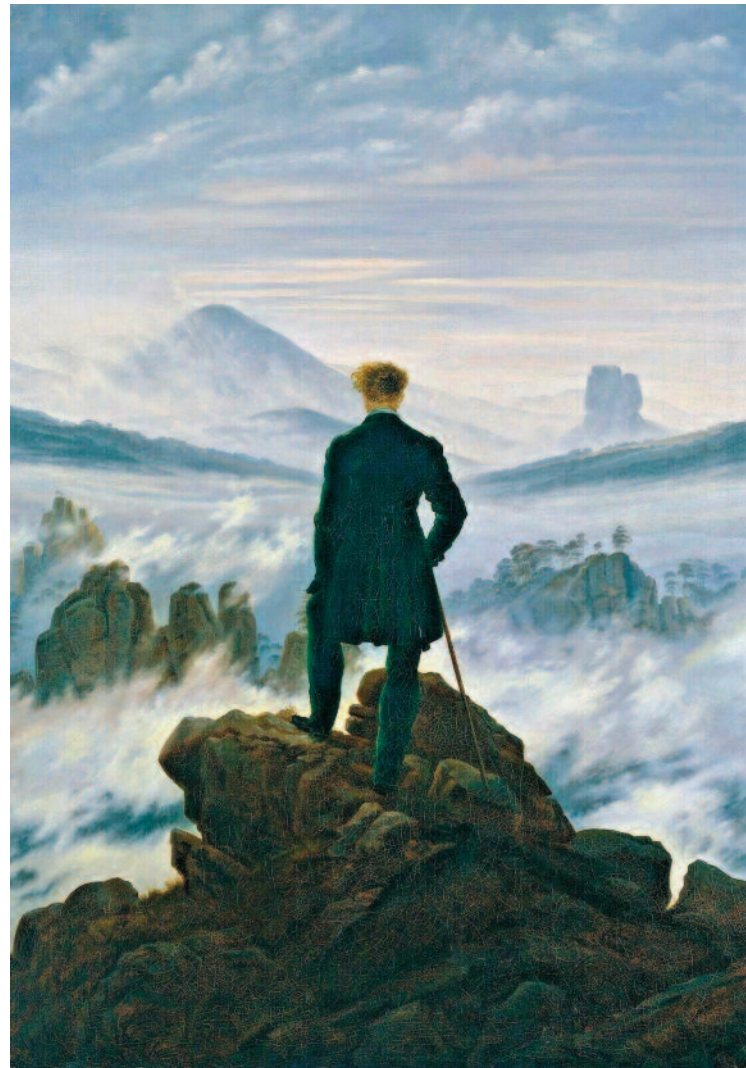
Responsabilità, libertà e solitudine: tre *sorelle siamesi*. La libertà che riconosco consiste nel rispondere prima di tutto a se stessi, come dicevo, anche delle conseguenze. Una libertà non assoluta, dunque, ma che sottostà al peso della responsabilità e conseguentemente dell'essere soli con se stessi, mentre si vive nel mondo e con gli altri.

E tuttavia, nel brano che ho appena citato, in quel tormento che deriva dalla consapevolezza che la propria vita coincide con la morte e causa dolore, ho percepito un respiro universale che lega gli esseri umani in questo mondo.

Penso a un episodio che mi fu narrato dallo psicoanalista Armando B. Ferrari, relativo alla sua esperienza di antropologo. Durante la sua convivenza con una tribù amazzonica<sup>3</sup>, la sopravvivenza del gruppo fu minacciata dall'aver un suo membro infranto il tabù che lo proteggeva: non era consentito uccidere alcun animale pennuto. Ma un giovane, spinto dai morsi della fame, uccise e mangiò un uccello. Il giovane venne giudicato colpevole e rinchiuso in un capanno al margine del villaggio. Durante la notte morì, sotto gli occhi di Ferrari (il quale aveva chiesto di essere rinchiuso insieme a lui nel capanno) senza nessuna ragione apparente: nessun veleno, nessun'arma contro di lui, nessun atto suicidario. Il giovane "si morì", non potendo sostenere la colpa di avere messo in pericolo la tribù a cui apparteneva. Tra lui e la sua tribù un vincolo inscindibile, profondo, viscerale; la morte per salvare tutti. Il non poter tollerare che il suo voler vivere minaccia di morte il suo gruppo, genera nel giovane la morte. Il giovane e la sua tribù di nuovo in pace attraverso il sacrificio della sua stessa vita.

Piacere e dolore, inizio e fine, amore e odio, vita e morte costituiscono binomi inscindibili.

La questione che si pone è come affrontare, come gestire questi sentimenti che sono parte costitutiva di ogni essere umano. Sentimenti, e non solo emozioni. L'emozione, come ormai sappiamo, è espressione della dimensione



corporea e il fondamento della possibilità di adattamento per la sopravvivenza (Damasio A., 1995; Ferrari A.B., 1992). Il sentimento è ciò che dall'emozione nasce grazie alla funzione di filtro che permette di creare delle connessioni di significato tra quanto emerge dalla sfera percettivo-sensoriale-emozionale e significati che provengono dall'esperienza dell'essere in relazione con il mondo (Ferrari A.B., 1998).

Le emozioni sono direttamente connesse con stati corporei e coinvolgono vari sistemi: respiratorio, cardiocircolatorio, endocrino, motorio. "Le emozioni sono costruite a partire da semplici reazioni che promuovono la sopravvivenza di un organismo e che pertanto si conservano nell'evoluzione (Damasio A., 2003, pp 42-43).

I sentimenti sono nascosti, invisibili a chiunque, talvolta anche al loro legittimo proprietario. Essi rimangono la proprietà più spiccatamente privata dell'organismo nel cui cervello hanno luogo.

Si potrebbe affermare che le emozioni si esibiscono nel teatro del corpo e i sentimenti in quello della mente.



Dunque, emozioni e sentimenti sono ciò che dà colore alla vita, ciò che ci orienta e ci permette di scegliere. È dal processo di filtro dalla sensazione, all'emozione, al sentimento, che ha origine il pensiero e accade che, in un processo circolare, dai pensieri abbiano a loro volta origine i sentimenti. Così non ha senso parlare di sentimenti positivi e negativi. I sentimenti sono sentimenti, le emozioni sono emozioni. Ciò che fa la differenza è l'uso che ne facciamo.

Occorre riconoscere i propri sentimenti, prestare loro ascolto, leggerli, "dialogare" con il proprio sentire prima di decidere se e come trasformarli in azione e non farsene trascinare in modo inconsapevole. E questo processo, che a descriverlo appare lungo, può avvenire a volte anche in un solo istante.

Dunque, per tornare ai sentimenti positivi e negativi, non è l'odio, per esempio, tra i sentimenti considerati negativi, che ha il

potere di distruggere. Perché ciò accada occorre deciderlo, trasformarlo in azione. L'odio di per sé, come ogni altro sentimento delimita un'area, indica, evidenzia qualcosa. Lasciarlo parlare dentro di sé il più delle volte rivela un dolore profondo e non riconosciuto, rivela la delusione di un'illusione, conseguenza del sognare la realtà invece di incontrarla e affrontarla.

E ancora, l'invidia può essere un sentimento estremamente importante, in quanto rivela un desiderio, o qualcosa che abbiamo e non riconosciamo in noi stessi. Se utilizzata come un segnale, può aprire un orizzonte su come trattiamo le nostre risorse e noi stessi.

Esiste anche un modo pericoloso di utilizzare l'invidia, volto a sottrarre all'altro ciò che non si ha o si crede di non avere: distruggere non può che generare altra distruzione all'interno e all'esterno di se stessi.

E così anche una forte passione, se non gestita, se non pensata, può portare distruzione, tanto quanto un sentimento di odio non gestito.

Dunque, dialogare con i propri sentimenti. A volte un sogno si rivela un tramite formidabile per aprire questo processo metabolico della sfera emozionale.



Sogno, che possiamo considerare un registro di linguaggio, una forma espressiva (Ferrari A.B., 1998) che dà forma e significato, attraverso la produzione di immagini, a sensazioni e emozioni non ancora differenziate e distinte e che premono alla ricerca di una significazione. Il sognare come processo metabolico della sfera emozionale contribuisce all'attivazione di processi di pensiero.

"Gesù dorme ora, arreso al misericordioso sfinimento di questi giorni: la morte terribile del padre, il doloroso viaggio fino a Gerusalemme (...); non sorprende che il corpo estenuato abbia prostrato e trascinato con sé lo spirito sofferente. Entrambi sembravano riposare, ma già lo spirito si muove e in sogno fa alzare il corpo, e insieme si recano entrambi a Betlemme, e lì, in mezzo alla piazza, confessano la tremenda colpa. "Io sono - disse lo spirito attraverso la voce del corpo -colui che causò la morte dei vostri figli, mi giudicai, condannai questo corpo che qui vi porto, il corpo che sono, l'animo e l'anima, affinché possiate tormentarlo e torturarlo; poiché si sa che soltanto attraverso il castigo e il sacrificio della carne si potrà raggiungere l'assoluzione e il premio dello spirito". Nel sogno ci sono le madri di Betlemme con i figli morti fra le braccia. Solo uno di questi è vivo e la madre (...) risponde: "Se non puoi restituire loro la vita, fai silenzio: davanti alla morte non ci vogliono parole". Lo spirito, umiliandosi, si raccolse in se stesso, come una tunica arrotolata tre volte, consegnando il corpo inerme alle madri di Betlemme, ma Gesù non verrà a sapere che avrebbe potuto portare via da lì il corpo in salvo: era ciò che la donna che ancora aveva in braccio il figlio vivo si preparava ad annunciargli: "Tu non hai colpa, vai" ... quando ciò che a lui parve un improvviso e offuscante chiarore inondò la caverna e lo svegliò di colpo" (Saramago J., ibidem, pp 224-225).

<sup>1</sup> Traduzione mia. Nel testo originale, l'autore scrive con pochissima punteggiatura e senza virgolette, come in un pensiero che si srotola e si svolge senza soluzione di continuità, scorre continuamente come il corso di un fiume, e questo contribuisce a evocare forti e intense emozioni. In questa citazione, come in quella alla fine di questo mio contributo, ho deciso di introdurre una punteggiatura che possa rendere più scorrevole la lettura: si tratta di una citazione, appunto, e non del romanzo nella sua versione originale.

<sup>2</sup> José de Sousa Saramago (1922-2010), scrittore, giornalista, drammaturgo, poeta, critico letterario, ebbe il premio Nobel per la letteratura nel 1998.

Iscritto clandestinamente al partito comunista portoghese, si rivolse all'anarchismo, professandosi comunista libertario.

Scrisse questo libro, uscito nel 1991, per il quale fu accusato di blasfemia e il libro fu sottoposto a censura. Per questa ragione egli decise di lasciare il Portogallo e si stabilì alle isole Canarie. In realtà Il Vangelo secondo Gesù Cristo è basato sui Vangeli ritenuti dalla Chiesa apocrifi e che egli considera i soli attendibili confrontati con i Vangeli sinottici.

Saramago articola la storia di Cristo, dunque, a partire da alcune realtà storiche da lui ritenute attendibili ma respinti dalla dottrina cristiana. Tra le altre cose, Gesù, quale primogenito, avrebbe avuto otto fratelli: Giacomo, Lisia, Giuseppe, Giuda, Simone, Lidia, Giusto e Samuele.

<sup>3</sup> Giorgio Gaber, in un'intervista del 1985.

<sup>4</sup> Negli anni in cui visse in Brasile, per sviluppare le sue ricerche sui rituali di morte, e collaborando con l'antropologo Villas Boas, Armando B. Ferrari visse per tre anni presso varie tribù indie dell'Alto Xingu, in Amazzonia.

## BIBLIOGRAFIA

Saramago de Sousa J, (1922), *O Evangelho segundo Jesus Cristo*, (Companhia Das Lettras, San Paolo 1991); 43° ristampa Schwarcz LTDA Editore, San Paolo, 2010, pp 223-225)

Damasio A., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano, 1995

Damasio A., *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, p. 42-43, Adelphi, Milano, 2003.

Ferrari A.B. (1992), *L'Eclissi del corpo. Un'ipotesi psicoanalitica*, in Carignani P., Bucci P., Ghigi I., Romano F., A.B. Ferrari. *Il pensiero e le opere. Vol. 1 "La teoria"*, FrancoAngeli, Milano, 2022).

Ferrari A.B. (1998), *L'alba del pensiero*, in Carignani P., Bucci P., Ghigi I., Romano F., A.B. Ferrari. *Il pensiero e le opere. Vol 1 "La teoria"*, FrancoAngeli, Milano, 2022.

**INFO ATTIVITA' E CORSI: [www.dinamicataichi.it](http://www.dinamicataichi.it)**

**Direttore:** Roberto Seghetti

**Comitato di redazione:** Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

**Redazione:** Alberta Tomassini, Anna Siniscalco, Costanza Longo, Roberto Seghetti, Teresa Zuniga

**Grafica e impaginazione:** Donata Piccioli

**Illustrazioni:** Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

**Traduzioni:** Diana Alliata, Daniela Famulari, Patrizia Ponti

**Supporto tecnico web:** Stefano Longo, Maria Michela Pani

