

Serendipity[®]

CENTRO OLISTICO



L'arte del Cuore...

...essere nello stato di "Vuoto"

"Con una zolla d'argilla si dà forma a un vaso: questo vuoto nel vaso permette l'uso. L'averne permette il vantaggio, il non avere l'uso".

Capitolo XI del Dao De Jing

La nozione di Vuoto è un concetto fondamentale del Taoismo e della medicina cinese. Da questa "assenza" si origina la vita: *"Il Tao ha origine dal vuoto e il vuoto produce l'universo. L'universo produce il Qi".*

Il Vuoto è la condizione necessaria per ogni trasformazione.

Le pause nella musica, come nella scrittura e nell'arte in genere, non esprimono semplicemente il ritmo, ma esplicano un significato profondo e nell'assenza del non detto e del non percepito si esprime l'essenza del tutto. Anche la materia che noi riconosciamo come solida in realtà è costituita principalmente di vuoto. Un atomo è sostanzialmente vuoto, poiché oltre il 99,99% del volume non è occupato da alcuna particella.

Lo Shen che risiede nel cuore è responsabile di molte attività mentali. È spirito, coscienza, energia sottile, anima, etere; la forma più raffinata della nostra energia interiore e rappresenta il mistero della nostra esistenza. Nel pensiero della MTC (medicina tradizionale cinese), non esiste separazione tra uomo e natura, nel cuore dimora lo Spirito e lo Shen è l'imperatore di tutti gli altri organi. Per svolgere questa mansione occorre imparare e mettere in pratica "l'arte del cuore", questo compito raffinato e grandioso del Cuore consiste nel realizzare quello che viene definito "vuoto del cuore".

Nei testi classici sono 3 gli aspetti di questo stato di vuoto:

- Wu Yu - senza desiderio
- Wu Zhi - senza conoscenza
- Wu Wei - senza azione

Il "desiderio senza desiderio" (Wu Yu): è la condizione iniziale della creazione, lo stato necessario affinché avvenga la trasformazione. Il non desiderare di possedere, è un presupposto necessario alla funzione di vivere lasciando a se stessi e agli altri la leggerezza per far fluire il continuo divenire. Questo concetto è bene espresso dall'immagine dinamica del fluire di un fiume: l'acqua che scorre permette nello stesso istante in cui scorre, all'acqua che arriva di prendere il posto dell'acqua appena passata. Questo consente di vivere la pienezza dell' "hic et nunc" (qui e ora).

La "conoscenza senza conoscenza" (wu zhi): il cuore può conoscere solo attraverso il vuoto. Il conoscere è sempre costantemente in evoluzione e "sapere di non sapere", come sosteneva Socrate, è una condizione necessaria per apprendere. Nel *Tao Te Ching*, Lao Tzu scrive: "Chi cerca l'erudizione ogni giorno aggiunge qualcosa, chi cerca il Tao ogni giorno toglie qualcosa". Il razionalizzare ogni cosa e definire la realtà in regole è un processo di autodifesa, ciò che non conosciamo ci spaventa. Spogliarsi da congetture non ci rende più vulnerabili, ma maggiormente empatici e predisposti alle nuove conoscenze.

Infine "l'azione senza azione" (we wei): il lasciar fluire l'energia senza ostacolare il naturale ciclo dell'esistenza seguendo la natura ed i suoi ritmi. Questa funzione è nota a chi pratica arti marziali. Nel combattimento non si può prevedere e riflettere su ogni azione avversaria e personale. La capacità di adattamento, non è immobilità, ma liberarsi dai pensieri, conoscenze e ambizioni che ci rendono rigidi, e la rigidità provoca la stasi del Qi. La flessibilità garantisce il fluire dell'energia.

Con l'estate per la MTC inizia la stagione del cuore, momento ideale per sperimentare l'arte di vivere attraverso la prospettiva del vuoto. Svuotarci dalle emozioni fisse, da rigidi schemi mentali, dall'attaccamento agli oggetti, dalla necessità compulsiva di riempire spazi e tempi apparentemente vuoti, a dalla bramosia per il risultato immediato. Un percorso olistico personalizzato e ideato su diversi ambiti funzionali, può offrire la possibilità di svuotarci, alleggerire il battito appesantito dal fardello dell'essere e dell'avere, e darci la possibilità di sperimentare la leggerezza del vuoto, del fluire libero dell'energia creativa e vitale.

Anche tu puoi scegliere di seguire il cuore

Fatma Greggio Bersani - www.fatmagreggiobersani.it

RIMINI - Via di Mezzo 61A - Fatma 391 7072214 - Catia 340 4646904

 [serendipity.centro.olistico](https://www.facebook.com/serendipity.centro.olistico)

 [serendipity.rimini](https://www.instagram.com/serendipity.rimini)