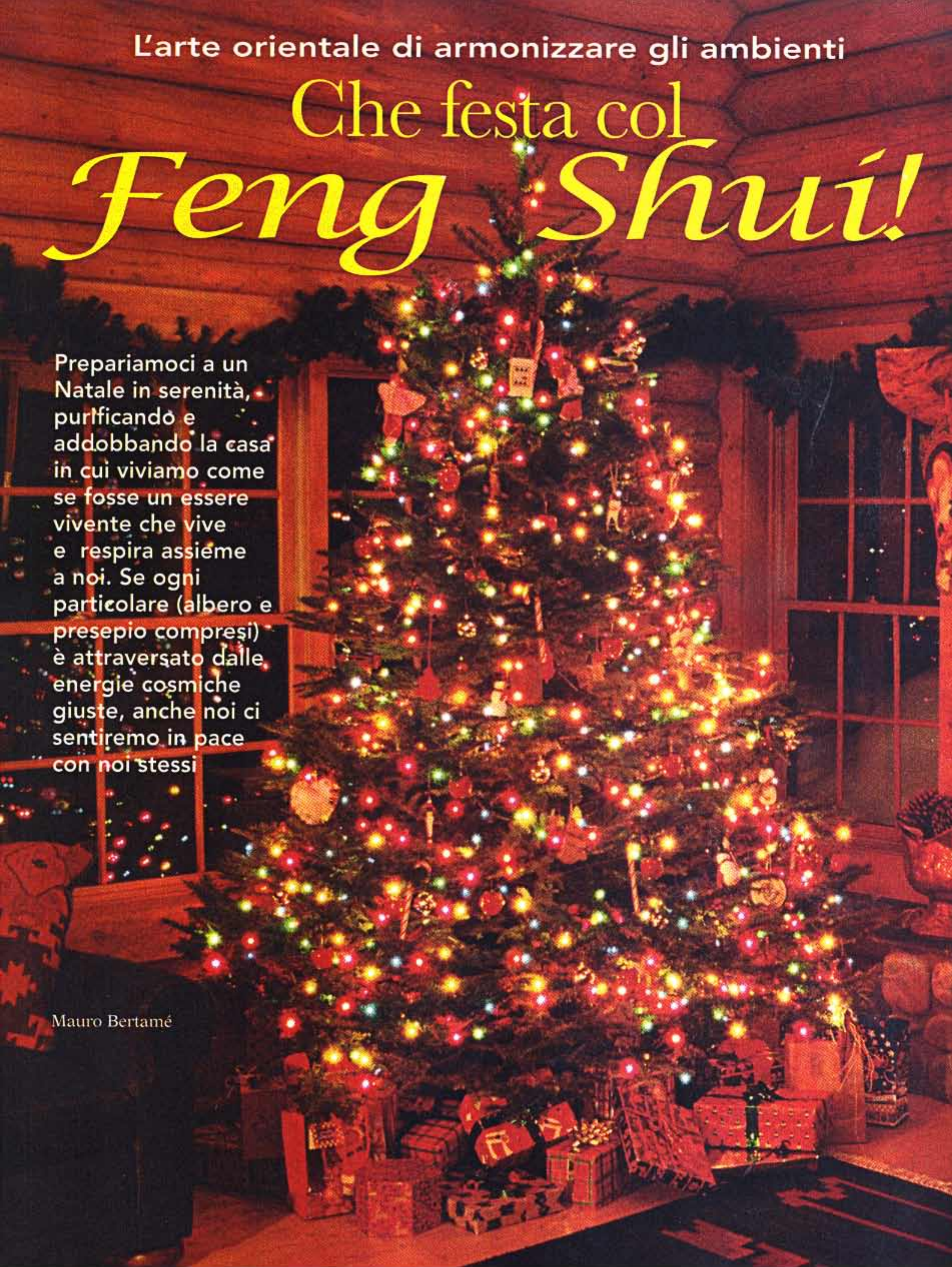


L'arte orientale di armonizzare gli ambienti

Che festa col *Feng Shui!*

Prepariamoci a un Natale in serenità, purificando e addobbando la casa in cui viviamo come se fosse un essere vivente che vive e respira assieme a noi. Se ogni particolare (albero e presepio compresi) è attraversato dalle energie cosmiche giuste, anche noi ci sentiremo in pace con noi stessi

Mauro Bertamé





Curate la vostra casa come voi stessi. E per Natale, fatele un regalo: preparatela per la festa, studiandone la natura e il carattere, per capire "che cosa le piace". Con l'aiuto del Feng Shui - l'arte orientale di progettare gli edifici in accordo con la natura - farete uno splendido regalo anche a voi stessi, alla vostra famiglia, a chiunque venga a trovarvi: il piacere di vivere in ambienti dove si sta volentieri perché vi circolano nelle giuste proporzioni l'energia rilassante (Yin) e quella tonificante (Yang).

Nel pensiero orientale tutto risulta composto da due forze simmetriche e complementari, combinate tra loro in diverse proporzioni: lo Yin (il buio, il femminile, il ricettivo, il tellurico) e lo Yang (la luce, il maschile, l'attivo, il celeste). Il Natale, festa della Luce per eccellenza, cade nel periodo più buio dell'anno. Siamo infatti al solstizio d'inverno quando le ore della notte raggiungono la loro massima durata, e dunque in un periodo dell'anno improntato allo Yin. Che cosa fare allora per ristabilire in vista della festa un equilibrio energetico in casa nostra? Seguire i suggerimenti del Feng Shui che ci dice prima come purificarla poi come addobbarla. Quali oggetti e colori scegliere, come apparecchiare la tavola e, importante, dove mettere l'albero e/o il presepe.

Purificare l'ambiente

Quando il Natale si avvicina, l'operazione preliminare consiste nel purificare l'ambiente.

Ancora prima di fare albero e presepe e addobbare le stanze è di grande importanza "pulire" accuratamente gli spazi. Qualunque abitazione, infatti, può essere energeticamente impura: lo si per-



GETTY IMAGES / LAURA RONCHI

DISEGNI DI CRISTINA BERNAZZANI

cepisce quando si entra in una stanza e ci si sente a disagio senza sapere il perché, o si ha l'impressione di essere prigionieri di un'invisibile ragnatela. Spesso sono le "forme-pensiero" di chi ha abitato quel luogo prima di noi a viziare l'ambiente. Ma anche se non si avverte nulla di spiacevole, prima di una festività importante (e il Natale è una delle più importanti) è buona prassi fare una bella "pulizia energetica" a tutta la casa. Ecco come e soprattutto con che cosa.

Purificazione con le candele

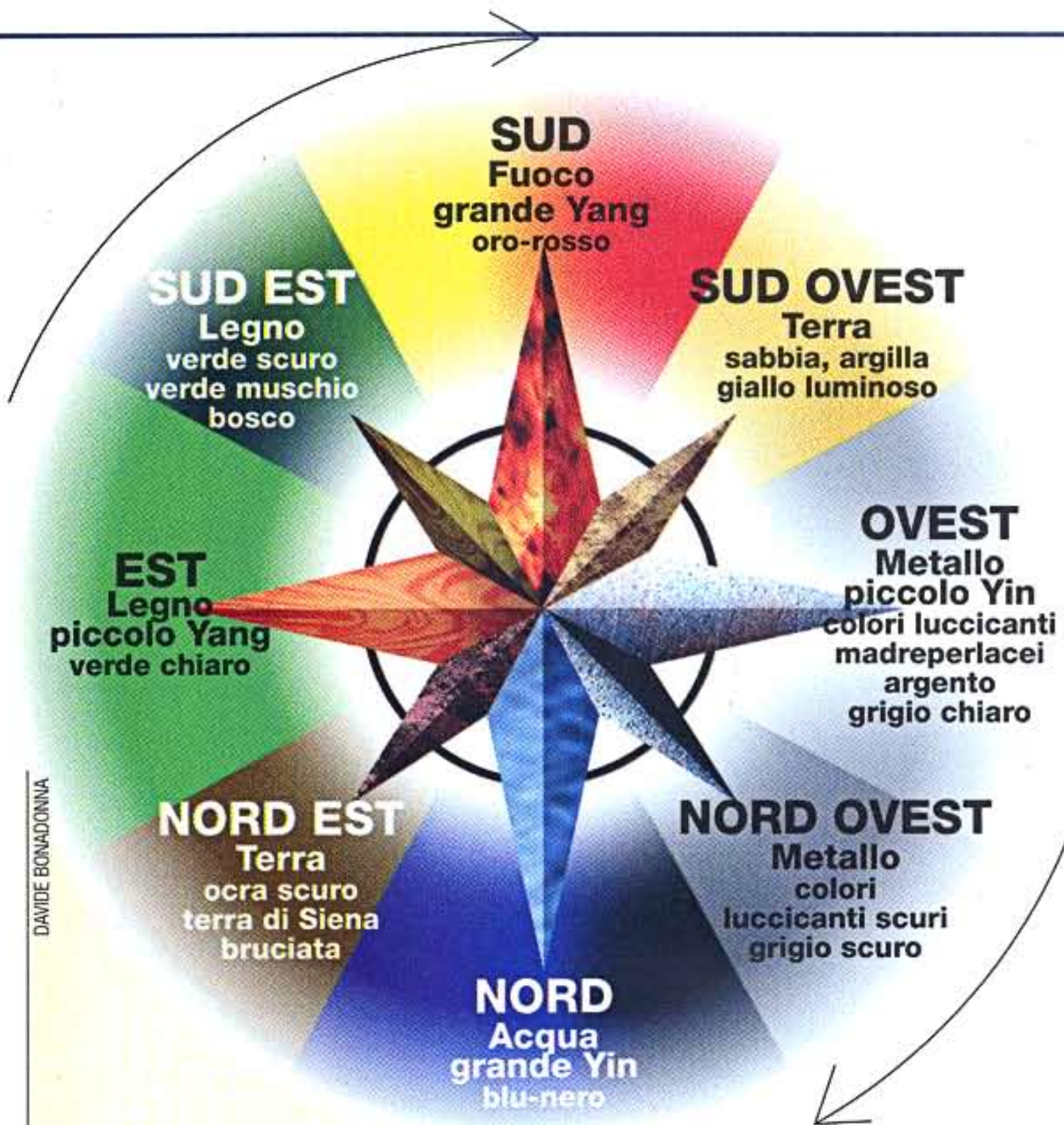
Primo strumento di questa operazione è la candela. La candela oltre alla funzione primaria di dare luce può anche all'occorrenza bruciare e, dunque, ha la proprietà di consumare le "forme-pensiero". Ecco perché molte antiche tradizioni le attribuiscono poteri taumaturgici. Accendendo una candela si bruciano tutte le "forme-pensiero" che sono state generate e che servono a liberare lo spazio per permettere l'arrivo delle nuove energie pulite, in risonanza con la nascita del Cristo.

Va detto che non in tutte le circostanze il Feng Shui consiglia le candele rosse, ma in questa occasione sono adatte perché a Natale l'energia rossa è il massimo della ricerca dello Yang nel massimo dello Yin e dunque ha la valenza di sostenere la luce.

Ma la candela ha un'altra funzione importante: attira le energie più... elevate, le energie astrali, perché vengono attratte dalla luce: beninteso non quella artificiale ma quella naturale, prodotta dal fuoco che brucia. Quindi anche la fiamma di un camino acceso va bene perché attira nell'ambiente le energie sottili. Meglio ancora se si brucia la legna insieme con delle essenze.

Purificazione con l'acqua

Uno dei riti più antichi consiste nel riempire una bacinella con l'acqua, possibilmente di fonte (evitando però di trasportarla in bottiglie di plastica, in quanto la plastica fa decadere velocemente il valore energetico dell'acqua in essa contenuta), aggiungere tre, oppure un multiplo di tre, gocce d'acqua benedetta e mettere al centro della stessa bacinella una candela bianca (la purezza) in modo che la fiamma si consumi nell'acqua, sacralizzandola.



AL CENTRO I SIMBOLI DEL NATALE

L'ALBERO

Ogni cosa al suo posto, dice il Feng Shui. Ma come trovare quello dell'albero? Elemento tipicamente Yang, assimilabile a un menhir, la presenza dell'albero di Natale determina un flusso di energie diverse secondo la sua collocazione e di come viene addobbato, due cose che dipendono dall'esposizione della stanza:

più precisamente dall'esposizione delle finestre, dalle quali entra nell'abitazione un certo tipo di energia piuttosto che un altro. Nel pensiero orientale a ogni direzione astronomico-spaziale corrisponde infatti un certo tipo di energia, apparentata con un elemento e con alcuni specifici colori.

Per decidere come disporre l'albero bisogna sapere che da Nord arriva l'energia Yin della Stella polare, che elargisce

la vita e la protegge (non a caso sullo scudo di Achille figurava il Grande Carro!) mentre da Sud arriva l'energia Yang del Sole, che attiva la vita.

Questo asse dello spirito forma una croce con l'asse Est-Ovest o asse della materia, alla quale s'aggiungono due assi diagonali, soprannaturali o "sottili": l'asse Nord/Est-Sud/Ovest convoglia l'energia del Buddha, lo spirito che tutto ha generato e l'asse Nord/Ovest-Sud/Est, associato ai lari protettori.

Secondo la direzione della finestra, seconda quindi il punto dal quale arriva la luce, ognuna di queste otto posizioni attiva un certo tipo di energia.

L'ideale sarebbe posizionare l'albero al centro di questa sorta di "rosa dei venti". Ma sopra ogni altra risulta felice anche la posizione Nord-Est (e cioè a un estremo dell'asse della Terra) consi-





Nel pensiero orientale le direzioni cosmiche (schema qui accanto), che corrispondono ad altrettante energie, seguono uno schema circolare (in senso orario) lungo il quale lo Yang e lo Yin crescono e decrescono.

derata un tempo l'ingresso dei Draghi, che sviluppa coerenza e forza di volontà. Di fatto qualunque altra posizione va bene, purché si abbia coscienza di che cosa comportano le diverse posizioni in fatto di energie e purché venga rispettata la necessaria risonanza tra il colore degli addobbi e il "colore" delle diverse direzioni spaziali. In generale, ci deve essere una prevalenza di oro e rosso se l'albero si trova a Sud, di colori scuri (blu o nero) se si trova a Nord, di colori sabbia o giallo luminoso se a Sud-Ovest, di colori madreperlacei, argentei, comunque chiari e luccicanti a Ovest, di colori luccicanti ma scuri a Nord-Ovest, di colori oca scuro o Terra di Siena bruciata a Nord-Est, di verde chiaro a Est, di verde scuro a Sud-Est.

IL PRESEPIO

La scelta di allestire il presepio indica una propensione alla socialità mentre l'albero è la ricerca dell'intimità, del raccoglimento; entrambi evocano comunque calorosa gioia. In linea di massima, in una stanza, la posizione più adatta per il presepio è il Nord, poiché la regola taoista suggerisce di mettere lo Yang (il presepe) nell'area più Yin della stanza). M.B.



Purificazione con il suono

Un'altra importante risorsa per "pulire" l'ambiente è data dal suono, per esempio quello delle campane (ottime, per esempio, quelle tibetane), che potrete appendere vicino alla porta in modo da farle risuonare quando entrate nell'ambiente.

Ciascuno di noi entra in risonanza con una campana se essa vibra in accordo con la nostra sensibilità; non è positivo, invece, ascoltare una campana il cui suono percepiamo come dissonante. Indica disarmonia. Vanno altrettanto bene un tamburo o dei tamburelli da percuotere ogni tanto. Lo stesso dica si per le preghiere, i mantra e il canto gregoriano, che si possono ascoltare in esecuzioni registrate oppure, ancora meglio, recitate e cantate.

Purificazione degli angoli

Le forme-pensiero si annidano negli angoli delle stanze, sono come polvere che vi si deposita. Non di rado i sensitivi (oppure le persone dotate di una particolare sensibilità come i non vedenti) sono in grado di percepirle in forma di piccole sfere o di piccole sacche molli o dure.

Quando mettete una luce o una candela accesa negli angoli generalmente si ottiene un effetto comunque ottimale che si somma alla purificazione complessiva dell'ambiente.

Addobbare la casa

Il Feng Shui stabilisce regole precise. Si comincia dalla porta di ingresso, elemento decisivo perché dà la prima impressione, esprime il "carattere" della casa stessa e di chi la abita. Essa va decorata all'esterno con una ghirlanda di pino o di abete (se è artificiale è più ecologica), dunque verde, con l'aggiunta di decorazioni d'oro o d'argento, a scelta.

Ricordiamo, mentre siamo sulla soglia della nostra abitazione, che la casa - è a tutti gli effetti un organismo vivente. Il concetto ancorché non nuovo è molto importante ai fini del nostro intervento. Se vogliamo "vestirla a festa", dobbiamo farlo, come dicevamo all'inizio, in accordo con la sua natura, con la sua collocazione nel tempo e nello spazio, adattando ogni addob-

bo alle energie del cosmo che la attraversano.

Per facilitare il nostro compito possiamo allora immaginare che ogni stanza, in base alle funzioni cui è dedicata, rappresenti un chakra, vale a dire un "nucleo energetico" affine ai chakra dell'organismo umano (un monolocale addenserà in sé diverse funzioni compenstrate, benché dislocate nei diversi angoli della stanza).

L'ingresso

Zona di confine, affine al vestibolo degli antichi, è il luogo in cui si passa dal-



l'energia del mondo (l'"altro") alla energia dell'"io" e del "noi". Qui sarebbe opportuno togliere le scarpe e indossare calzature non contaminate dall'esterno. Corrispondente al primo chakra umano, quello del coccige, che ci ancora alla Terra, l'ingresso va di preferenza adornato con una ciotola d'acqua disposta nella zona più calda, protetta o accogliente, per esempio sulla mensola dove mettiamo le chiavi o la posta. Dentro la ciotola d'acqua si può disporre un fiore fresco, che cambieremo ogni due/tre giorni, promuovendo così l'incontro tra lo Yin dell'acqua e lo Yang del fiore.

La cucina

La cucina, ovvero il luogo in cui trasformiamo gli alimenti in energia per il nostro organismo, è associata al terzo chakra umano, e cioè il chakra dello stomaco. Sul tavolo è bene disporre un piatto con i simboli dell'autunno e dell'inverno che servono a ricordarci con la stagione in corso, per esempio castagne o altra frutta secca. Anche qui un fiore reciso ci aiuterà a mantenere fragrante l'aria e a elevare il livello energetico dello spazio.

La sala da pranzo e il soggiorno

Affine all'intestino, la sala da pranzo è il luogo in cui le energie si compenetrano nell'organismo umano, lo rafforzano, lo rigenerano prima di abbandonarlo. In questo senso essa è analoga sia al secondo chakra sia al quarto (il chakra del cuore). Ma non basta, perché nel suo simbolismo di rigenerazione, la sala da pranzo rimanda anche al chakra del fegato (uno dei vari chakra secondari del nostro organismo), vale a dire un organo legato all'elemento legno, preposto alla rigenerazione del sangue. In questo ambiente, dove generalmente vengono posizionati l'albero e/o il presepe si può optare per due diversi tipi di decorazione: l'opzione Yang punta sull'albero, la scelta Yin prevede invece delle decorazioni ad anello tutt'intorno alle pareti della stanza.

La stanza da letto

È l'ambiente più Yin della casa, quello in cui si raggiunge il massimo dell'intimità. Sede del talamo sacro è affine al sesto chakra, il chakra della fronte o Terzo occhio, che sancisce la rigenerazione della mente attraverso il sogno. Nella camera da letto, infatti, le funzioni fisiche vengono rallentate e il corpo riposa, ma la mente svolge un'operazione tipicamente Yang: il viaggio onirico. In ogni caso, gli addobbi di questa stanza devono essere del tipo Yin: candele bianche, ciotole blu o argento, cuscini o nastri grigio scuro con una punta di bianco.

Il bagno

In tempi moderni anche questo locale è passato a riunire due funzioni che venivano tradizionalmente tenute separate: d'un lato l'evacuazione, dall'altro la purificazione del corpo. Paragonabile al primo chakra, quello situato tra gli organi genitali e l'ano, ma anche al chakra secondario dei reni e dei surreni (funzione della purificazione), il bagno va curato e decorato puntando su incensi e oli essenziali da bruciare negli appositi contenitori, o con ciotole di pot-pourri profumato. Se possibile, la zona del water e quella del lavabo e vasca da bagno o doccia andrebbero sempre tenute separate da piante verdi.



Preparare la tavola

Premessa: chi decide di non fare l'albero ma di decorare il locale dove si consuma il pasto della festa, potrà farlo addobbando le pareti con festoni (importante! vanno disposti a spirale o ad anello), angeli, palline e creando in tal modo una funzione Yin femminile che concentri l'energia della terra.

Il tavolo da pranzo

Partiamo dalla forma: se è rotonda o ovale la disposizione dei commensali risulta paritetica e prevale l'energia Yin (femminile); se il tavolo è quadrato o rettangolare è necessario che il/la padrone/a di casa occupi il posto dal quale si vede (e dunque si controlla) la porta. Questo in quanto l'energia prevalente è Yang (maschile) e quindi l'equi-

IL POTERE È GIALLO-BLU

Mettendo insieme il blu (volontà) con il giallo (saggezza) si ottengono tutti i toni del verde, che rappresentano la volontà (di potere) legata alla saggezza.

Mettendo insieme il giallo (saggezza) e il rosso (l'amore) si costruiscono i toni che sono compresi, quindi il rosato, gli aranci e anche il "marrone". Mettendo insieme rosso (amore), blu (volontà) e giallo (saggezza) si ottiene il colore per eccellenza: il bianco. E nel mondo astrale la luce è nera. Nel mondo fisico esiste il Sole che è luce bianca, che per noi diventa gialla. Nel mondo astrale esiste la luce nera, (cioè il nero luccicante) che per noi nel mondo fisico è il "buio", l'assenza di luce e di colore, ma nel mondo astrale è esattamente la somma di tutti i colori.

librio dovrà essere accentrato su una persona di riferimento. Usare il segnaposti è importante perché permette il rispetto del rango dei singoli commensali. Anche il colore della tovaglia deve essere adeguato alla posizione del tavolo: tavolo Est/Sud-Est (energia Legno Yang): la tovaglia potrà essere nelle tonalità del verde; tavolo Ovest/Nord-Ovest (energia Metallo Yin): la tovaglia potrà essere nelle tonalità dell'argento/grigio perla; tavolo Nord (energia Acqua Yin): la tovaglia potrà essere nelle tonalità del blu notte, bianca metallizzata o argento opaco; tavolo Sud (energia Fuoco Yang): la tovaglia potrà essere rossa, oro; tavolo Nord-Est/Sud-Ovest o centrale (energia Terra Yang/Yin): la tovaglia potrà essere nelle tonalità crema e avorio; le energie del tempo invernale essendo prevalentemente Yin hanno bisogno della luce (Yang) per crescere fino al solstizio d'estate; è quindi importante portare luce alla tavola con candele (Yang). La sera di Natale sul tavolo dovrà esserci almeno una candela rossa!

Le stoviglie: piatti e posate

Anche le stoviglie possono essere Yin o Yang: quelle Yin sono di forma arrotondata e possono essere satinata, per esempio d'argento, mentre le stoviglie Yang sono appuntite e possono essere lucide come in acciaio inox. I piatti quadrati sono Yang, quelli rotondi Yin: per scegliere quali mettere occorre valutare l'insieme della tavola (posizione e addobbi) perché ci sia una giusta mescolanza di Yin e di Yang. Bisogna infatti evitare che ci sia una netta o totale prevalenza dell'uno rispetto all'altro!

Facciamo un regalo alla casa

La sacralità del Natale viene sottolineata dallo scambio dei doni, simbolo di pace e di amore. E allora perché non considerare la nostra casa alla stregua di una persona cara a cui, per amore, donare qualche cosa? Una volta si onoravano i "lari domestici" offrendo loro incensi e fiori recisi. Riprendere questa usanza: non potrà che farci bene.

L'architetto Mauro Bertamé, 54 anni, milanese, nel 1999 ha fondato lo studio di bio-architettura e design HANASCK. Di prossima uscita il suo Manuale di Feng-Shui per l'Editrice Compositori di Bologna.