

Stefano Bresciani



L'Armonia del Numero 4

Significati, simbologia e importanza nella mia vita



© Prodotto e distribuito da
Bushidokai ShinGiTai A.S.D.

www.BSGT.it

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato distribuire ad altri questo ebook, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuito gratuitamente in esclusiva agli iscritti di BudoBlog.it**

Indice

In Occidente _____	3
In estremo Oriente _____	7
In India _____	11
Motivi per cui amo il numero 4 _____	20
Note sull'autore _____	27

In Occidente

Il numero Quattro è il più perfetto tra i numeri essendo la radice degli altri numeri e di tutte le cose. Esso rappresenta la prima potenza matematica e la virtù generatrice da cui derivano tutte le combinazioni. Il numero Quattro è l'emblema del moto e dell'infinito, rappresentando sia il corporeo sia l'incorporeo.

Il Quattro è scomponibile in 1+3, la monade (l'uno) e il triangolo, simboleggia l'eterno e l'uomo che porta in sé il principio divino. Il quaternario era il simbolo usato da Pitagora per comunicare ai discepoli l'ineffabile nome di Dio, che per esso significava l'origine di ciò che esiste.

È nel quaternario che si trova la prima figura solida, simbolo universale dell'immortalità, ovvero la piramide. Secondo Pitagora dalla monade derivò la diade indeterminata, dalla loro unione tutti i numeri, dai numeri i punti, dai punti le linee, dalle linee la superficie, da questa i solidi, dai solidi i corpi, la Decade o l'Universo.

È il numero della materia, gli elementi della terra:

- fuoco
- acqua
- terra
- aria.

Il Quattro è considerato dalla simbologia il numero della realtà e della concretezza, dei solidi così come delle leggi fisiche, della logica e della ragione.

Il Quattro è la manifestazione di ciò che è immutabile e permanente; ha la sua espressione geometrica nel Quadrato, che ben rende tutte le sue caratteristiche. Indica il solido, il materiale, la realizzazione in senso materiale, la concretizzazione delle rappresentazioni mentali.

È il numero dell'ordine, dell'orientamento: la croce cosmica riunisce i punti solari dell'orizzonte (nord-sud, est-ovest).

Il Quattro rappresenta la stabilità, la concretezza, la capacità di portare a termine quello che ci si prefigge con una grande forza di volontà. La sua è un'energia costruttiva e conservatrice, consapevole della necessità di agire nel mondo materiale. A livello psichico sono individui con un evidenziato senso della responsabilità e amano le tradizioni, sono intelligenti e riservati. Questo numero è di solito associato a un aspetto fisico molto attraente.

Nell'aspetto negativo i numeri 4 sono spesso egocentrici, disfattisti e aggressivi anche perché nell'esistenza si ritrovano a dover fronteggiare ricorrenti alti e bassi e quindi si sentono spesso incompresi dagli altri.

Il quattro è il numero del mondo che ci circonda, soggetto al potere umano o potere temporale di un imperatore.

Quattro sono anche le stagioni: primavera, estate, autunno, inverno; quattro i semi delle carte; quattro i vangeli:

- Marco (leone/acqua - vangelo più corto, enfatizza l'importanza del battesimo)
- Matteo (toro/terra - insiste sull'incarnazione di Cristo nella sua forma terrena)
- Luca (angelo/aria - è il vangelo più lungo)
- Giovanni (aquila/fuoco - è il vangelo più spirituale, quello che vede oltre l'umano); quattro gli arti del corpo umano, ecc.

Nella cabala ebraica il numero 4 corrisponde alla lettera *dalet* (la lettera D dell'alfabeto latino), che rappresenta le dimensioni e le relazioni.

In estremo Oriente

Nella numerologia cinese e giapponese la pronuncia del quattro è quasi omofona con la pronuncia della parola morte, quindi il numero quattro viene considerato sfortunato. Da questo punto di vista possiamo notare come Marte è il quarto pianeta del sistema solare da sempre associato alla guerra.

La tetrafobia è una forma di avversione o paura del numero 4. Si tratta di una superstizione molto comune in paesi dell'Asia orientale, come la Cina, il Giappone, la Corea e Taiwan.

In lingua cinese, la parola che indica il "quattro" ha un suono molto simile alla parola "morte" in molte forme del cinese parlato. Analogamente, in lingua giapponese e in coreano, le parole che indicano il quattro, shi (giapponese) e sa (coreano), hanno un suono identico alla parola morte in entrambe le lingue.

Viene posta una particolare cura nell'evitare occorrenze o allusioni al numero 4 durante le festività, o quando un membro della famiglia è ammalato, specialmente nella cultura cinese. I numeri 14, 24, etc., sono anch'essi da evitare, a causa della presenza della cifra 4. In questi Paesi, nelle costruzioni, come gli hotel, gli uffici, gli appartamenti e gli ospedali, i piani con questi numeri vengono spesso saltati.

Nei pranzi matrimoniali o in altre occasioni conviviali, spesso, si evita di numerare i tavoli 4, 14, 24, ecc. In molti complessi residenziali, i numeri civici 4, 14, 24 ecc. sono spesso sostituiti con 3A, 13A, 23A, ecc. Analogamente nei cortili delle *siheyuan*, le case tradizionali cinesi, non vengono mai piantati alberi in numero di quattro, nei vasi dei bonsai non vengono mai messe quattro piante. Nel gioco del *Weiqi* o gioco del Go una pedina circondata da quattro pedine avversarie muore e viene immediatamente rimossa dal *goban* (tavolo da gioco molto simile alla scacchiera).

A Hong Kong, alcuni grattacieli come il Vision City e The Arch saltano tutti i piani dal 40 al 49: subito sopra il piano 39/F c'è il 50/F.

Un'altra manifestazione di questa fobia tradizionale è il fatto che la nomenclatura dell'aviazione militare cinese parte col numero 5, come nell'aereo da combattimento "Shenyang J-5"; invece nella marina militare taiwanese e coreana non viene usato il numero 4 quando si tratta di assegnare il numero alle imbarcazioni.

In Corea, la tetrafobia è meno presente, ma il piano numero 4 viene ugualmente quasi sempre saltato negli ospedali e negli edifici pubblici. Altrove, negli ascensori il quarto piano viene talvolta indicato con "F" (four, quattro in inglese) invece che con "4".

I numeri civici contenenti più occorrenze del numero 4 (come ad esempio 404) sono preferibilmente evitati, altrimenti lo stesso valore della proprietà ne risulterebbe compromesso.

In Giappone il numero 4 è considerato un numero sfortunato, poiché viene pronunciato come "shi" che è lo stesso suono fonetico della parola morte.

Questo numero, così terribile per i giapponesi, non viene utilizzato nemmeno per numerare le stanze degli ospedali o degli appartamenti e addirittura, in questi edifici, manca l'intero quarto piano. Infatti in molti ascensori dal 3° si passa al 5° piano.

Anche chi acquista un'automobile può pagare un prezzo extra per non avere il numero 4 nella targa.

In India

Il significato che più prediligo, fatto “mio” in questi ultimi anni, è quello scoperto da quando mi sono affacciato alla cultura e tradizioni indiane. Dopo il viaggio con mia moglie nel 2007, breve ma intenso (poco più di 4000 chilometri in 20 giorni, tra camminate, bus, treni, risciò, taxi, cammelli, elefanti, motorini...), ho mantenuto nel cuore ciò che soprattutto le persone mi hanno donato in quei magnifici giorni.

Nel Reiki e in molte discipline olistiche orientali si lavora sui “chakras”, centri di energia vitale che in lingua hindi prende il nome di Prana, conosciuta ai praticanti di Yoga in particolare della scuola pranayama. Proprio il 4° dei sette chakra principali, detto “Anahata”, situato nella zona dello sterno, davanti, e tra le scapole, dietro è chiamato “chakra del cuore”. Gli organi che corrispondono, oltre al cuore, sono il sistema circolatorio, i polmoni, il timo, gli arti superiori e le mani, mentre il senso corrispondente è il tatto.

Anahata in sanscrito significa “non colpito” e le sue funzioni principali sono:

- l'amore
- la compassione
- la pazienza
- l'umiltà.

Quattro aspetti che sono diventati punti cardine della mia vita e del mio carattere, evoluto nel tempo fino a farmi diventare ciò che sono ora e, a detta di chi mi conosce, soprattutto paziente.

Questo chakra racchiude la trasformazione e la guarigione di sé e degli altri. È associato alla nostra capacità di sentire l'amore puro e incondizionato, di entrare in sintonia a livello empatico con tutto ciò che esiste e di coglierne la bellezza e la perfezione, nonché di sapersi prendere cura di se stessi e degli altri.

Anahata ci chiede consapevolezza ed equilibrio nella percezione delle relazioni e nel rapporto con l'ambiente.

Scopriamo che alla base dell'amore incondizionato c'è l'accettazione di noi stessi, così come siamo, e degli altri, senza volerli cambiare. Il cambiamento può avvenire soltanto in noi, quando avremo riconosciuto tutti i nostri aspetti, liberato il cuore dalle sue cicatrici, dai traumi affettivi emozionalmente repressi, e intrapreso un percorso di guarigione e di crescita personale.

Attraverso il quarto chakra entrano in collegamento i tre chakra inferiori (legati alla terra) con i tre superiori (legati al cielo), il corpo con la mente, la realizzazione materiale con quella spirituale: Anahata è l'armonia degli opposti, l'asse centrale del Cosmo.

Anahata è legato all'elemento aria. L'aria è il movimento, l'invisibile, e rappresenta l'essenza stessa della vita: si respira bene quando si ha il coraggio di accogliere l'energia e di affrontare il rischio di esplodere, di gridare e di ribellarsi alle limitazioni delle condizioni in cui si vive.

Il primo passo verso il cambiamento l'ho eseguito proprio grazie all'elemento aria, presente nel respiro, quando nel 2000 mi avvicinai al *ch'i kung* (=lavoro sull'energia, di origine cinese).

Il corretto funzionamento dei polmoni presuppone l'umiltà di offrire se stessi al mondo e la fiducia di lasciar andare, lasciare uscire il respiro senza la paura del vuoto, della morte, della privazione, della solitudine e dell'abbandono.

La caratteristica principale di questo chakra è la mobilità, per cui la concentrazione operata sull'Anahata fa muovere ciò che si desidera.

Oltre alla conoscenza dei chakras mi sono interessato, seppur marginalmente, al "Vastu", il corrispondente indiano del più noto "Feng shui".

Secondo il Vastu ognuno dei quattro punti cardinali ha un suo significato ben preciso e una specifica energia

che può essere coscientemente usata per ottenere determinati risultati.

Ma in che modo usare queste energie all'interno della propria casa? I modi sono praticamente infiniti e per capire meglio che cosa intendo ti faccio qualche esempio pratico. Basta poi seguire lo stesso schema di questi esempi in tutti gli altri casi che ti possono essere utili.

Essendo il nord la direzione della vera ricchezza ti consiglio di rivolgere lo sguardo verso questa direzione nel momento della meditazione e dell'ispirazione. Per vera ricchezza s'intende anche ricchezza dello spirito e felicità.

Quindi, se hai creato una zona di tranquillità a nordest, come vuole un buon Vastu, che usi per la meditazione e la riflessione (ma vale anche in una qualsiasi altra zona della casa), cerca di fare in modo che i posti a sedere ti permettano di rivolgerti verso nord.

Infatti se c'è un momento in cui hai bisogno di nuova ispirazione, di trovare l'energia per iniziare un nuovo progetto, per voltare pagina e in generale per trovare nuove risorse, una zona di tranquillità con le sedute rivolte a nord è quella migliore.

Dalla parte opposta c'è il sud che è la direzione dell'integrità e del *dharma*, parola sanscrita che significa "il tuo ruolo nell'universo". Ecco un paio di esempi di come sia possibile utilizzare questa energia da pochi compresa, tanto che considerano negativa questa direzione.

Se per esempio hai l'impressione di passare troppo tempo a guardare la televisione, magari davanti a programmi frivoli che alla fine ti fanno solo perdere tempo, sistemala in modo che guardandola, guardi verso sud: l'energia di quella direzione ti ricorderà gli impegni che hai con te stesso, e che la vita è breve.

Se per di più si trova nel quadrante nordovest della casa tanto meglio, l'energia dell'aria ti farà alzare prima dalla poltrona o dal divano.

Se invece stai passando un momento di disallineamento, di sconnessione con il tuo centro interiore, che ti spinge alla depressione, oppure a bere, a fumare o a disperarti, allora meditare, semplicemente riflettere o leggere libri pertinenti con lo sguardo rivolto in questa direzione ti aiuterà a ricongiungerti con il tuo *dharma*, con il tuo ruolo nel ricamo divino che è il cosmo.

L'est è la direzione della vittoria della luce sull'oscurità, della creatività e dell'energia necessaria per iniziare un nuovo progetto. Guardare verso est è estremamente importante per tutte le attività che necessitano di una buona dose di creatività, di energia "frizzante" e innovatrice.

Se sei un artista, un musicista o in generale “una persona che crea” rivolgerti verso est nel momento della realizzazione dei tuoi progetti è l’ideale. La prossima tela che dipingi, perché non dipingerla guardando l’est? Vedrai che energia!

Attenzione, non sto parlando della direzione in cui trovare l’ispirazione, quella è sempre il nord: dopo l’ispirazione l’est ci infonde la creatività necessaria per realizzare le nostre idee.

Essendo l’ovest la direzione della raccolta dei frutti e del tramonto che rigenera prima di un nuovo inizio questa è ovviamente un’ottima direzione verso cui guardare di sera. Quindi se hai un soggiorno a ovest l’ideale è rivolgere i posti a sedere in modo da guardare in quella direzione. In questo caso il soggiorno assumerà un’energia di introspezione ma specialmente di quiete ristoratrice: una specie di “riposo del guerriero”.

Se invece non sei capace di goderti i frutti del tuo lavoro, ad esempio sei il tipo di persona che lavora dalla mattina alla sera, guadagna molti soldi ma non ha il tempo di spenderli, o qualcosa di analogo a questa situazione, riflettere o leggere libri a tema guardando verso ovest risolverà in breve tempo la questione.

Motivi per cui amo il numero 4

Il numero 4 è il giorno in cui è nata la mia sorella più piccola. Quel giorno ho avuto la prima vera svolta della mia vita quand'ero ancora ragazzino (avevo poco più di 15 anni). Non volevo altre sorelle e soprattutto non volevo bambini nel luogo in cui vivevo coi miei genitori: complice un po' di gelosia, complice lo stretto legame con mia madre che mi ha sempre coccolato sin dalla nascita, quel giorno iniziai a staccarmi dal grembo materno... poiché da quel giorno era il naturale posto per un'altra persona, Jessica.

Iniziai a voler essere più indipendente, più responsabile e infatti feci spesso e volentieri da baby sitter alla mia adorata sorellina, che ho visto crescere sin dalla nascita e che mi ha fatto venir voglia di essere padre, com'è naturalmente accaduto diversi anni dopo.

Quattro è l'attuale numero che compone la mia famiglia,. Quattro è esattamente la differenza d'età tra le mie stupende figlie, entrambe nate in Agosto.

Al contrario del pensiero nipponico, cinese e coreano, il numero Quattro mi ha sempre portato fortuna e potrei continuare all'infinito a spiegarti i motivi per cui l'ho scelto come sottotitolo a questo libro. Purtroppo ce ne sarebbe bisogno di un altro, quindi mi limito ad accennarti il perché l'ho scelto come numero simbolo dei mie Quattro stili di vita alternatisi in questi primi quarant'anni. Nessuno di questi stili ha mai prevalso sull'altro, e c'è sempre traccia degli altri tre ancora oggi quando uno è preponderante... come per le stagioni.

Io adoro tutte e quattro la stagioni dell'anno poiché ognuna di esse ha la sua importanza e bellezza. Spesso in Primavera sembra di essere in Estate, un anno persino l'inverno è sembrato tale durante una vacanza a Parigi di fine febbraio: c'erano 24 gradi!

Quattro è anche il numero di minuti che ogni mattina dedico a me stesso da parecchi mesi a questa parte, ad ascoltare la voce del mio cammino da guerriero di pace,

pregando, respirando o semplicemente gustandomi un caffè.

Ho trovato davvero illuminanti, per un limitato periodo di tempo, gli esercizi proposti da Dan Millman ne *“The 4-Minute Peaceful Warrior Workout”*. L’autore del best-seller autobiografico *“la via del guerriero di pace”* ha saputo darmi la giusta proporzione tra tempo e utilità, per iniziare al meglio ogni giornata a livello fisico, mentale e spirituale. Come mio solito poi li ho adattati al mio vivere quotidiano, così non li ripeto non per malavoglia o inutilità ma solo perché ritengo più prezioso il principio che vi sta dietro... e così l’ho fatto mio.

Prendersi solo quattro minuti ogni giorno ha determinato un passo significativo e definitivo per allenare le sane e positive abitudini utili al mio corpo, al mio atteggiamento mentale e alla mia anima.

Quando casualmente (e chi può dirlo?) incrociavi lo sguardo sulla copertina dell'ebook di Dan Millman, non esitavi molto: lo acquistavi e iniziavi a divorarlo. Solo di recente ho scoperto la bontà dei suoi insegnamenti, che accanto alla piacevole visione del film ispirato alla sua vita ("La forza del campione" che ti consiglio di guardare) mi hanno introdotto in una dimensione più matura di quanto avessi assorbito sinora dalle discipline praticate e studiate. Così ne ho fatto tesoro, inserendo quella forza nella mia già di per sé grande forza interiore. Risultato? Non mi ammalò più!

Quattro sono anche gli stadi dell'apprendimento a cui associo l'insegnamento e pratica del, Budo, presenti nella più antica tradizione nipponica del metodo SHU HA RI.

Gli antichi maestri fissavano in tre livelli lo studio e l'approfondimento dei kata per seguire la via del Budo: i tre livelli s'intersecano tra loro durante il cammino, non

ci sono divisioni nette ma ogni livello ha delle caratteristiche specifiche: fisiche, psicologiche, caratteriali, mentali, spirituali.

Il primo, SHU, è di tipo esteriore e consiste nell'osservare. Contempla la capacità di muovere il corpo ed eseguire le tecniche con potenza e velocità (concentrazione). È il momento dell'apprendimento, dell'accettazione delle regole, della disciplina, del sacrificio. È il livello dell'imitazione, del desiderio di conoscenza e di dimostrare le proprie capacità, in cui l'ego fa da padrone a molte situazioni. È il periodo delle competizioni, della crescita psico-fisica, dell'imitazione del maestro.

Il secondo stadio è invece HA, interiore, che si allaccia alla necessità di avere la mente in armonia con l'universo e di assumere il giusto atteggiamento spirituale detto *mushin*.

È il livello in cui bisogna cominciare a filtrare le conoscenze e costruirle su sé stessi. L'approfondimento del gesto marziale tramite gli strumenti della respirazione, della filosofia, della spiritualità, al proprio interno. La relazione stretta con il maestro migliora e aiuta il progresso individuale.

Il terzo stadio, RI, è quello superiore, ed è una amalgama tra gli altri due, consentendo al praticante di ottenere il l'evoluzione finale (contemplazione).

La Via verso la maestria dipende dalla conoscenza che l'allievo ha dell'ideale di arte marziale. Attraverso la pratica di diverse virtù quali il rispetto, la lealtà, l'abnegazione e la conoscenza l'allievo dimostra il suo corretto atteggiamento. In tutti i tempi e in tutti gli stili ciascun allievo che voleva arrivare alla maestria ha dovuto liberarsi soprattutto dall'egoismo, dalla superbia e dall'arroganza nell'interpretazione. La tecnica ha un altro valore, uno scopo diverso, un obiettivo superiore. La tecnica viene avvolta da valori nuovi e profondi.

È il momento di interpretare, personalizzare senza perdere l'essenza e la tradizione. È il livello in cui inizia il Budo personale. È il periodo in cui bisogna “vivere” la tecnica. È il periodo della crescita spirituale, della consapevolezza, della maturità.

Abbiamo però anche un quarto livello che si chiama KARA, il vuoto.

È il momento in cui tutta la conoscenza deve essere dimenticata, tutto l'ego deve essere abbandonato, tutti i desideri devono essere eliminati per lasciare posto solo all'INTUIZIONE, il contatto con la Verità assoluta dove tutto è a portata di mano, dove tutto è percepibile, dove tutto è equanimità.

È il livello in cui la spiritualità prende l'aspetto primario. È il periodo di una conoscenza interiore assoluta. Questo percorso di Quattro stadi porterà al grande risultato finale, il “SATORI” (illuminazione). Quando (e se) ci arriverò te lo racconterò, magari in un altro libro...

Note sull'autore *Stefano Bresciani*

Nato nel 1976 in un paesino della bassa bresciana, inizio a praticare Karate-do a 17 anni.

Dopo una decina d'anni tra agonismo nel Kumite (combattimento) e soprattutto nel Kata (esercizi formali individuali), tra insegnamento a bambini e adulti, un problema fisico mi spinge a iniziare un'altra disciplina marziale giapponese, l'Aikido.

Tre anni dopo interrompo definitivamente la pratica/insegnamento del Karate, iniziando parallelamente lo studio dello Iaido e del Bushido, grazie alla conoscenza di Massimiliano Gandossi, che pochi anni dopo diventerà il mio più diretto riferimento nella scuola Tendoryu Aikido.

Nel 2009 fonda a Leno (BS), come Presidente e Direttore tecnico, la Bushidokai ShinGiTai A.S.D., in cui tengo corsi di Aikido, Iaido e armi giapponesi.

Dopo aver pubblicato il libro “105 modi per conoscere l’Oriente” (Montedit, 2007), mi cimento nella stesura di ebook per la Bruno editore, che mi pubblica tre opere incentrate sul benessere e le arti marziali.

Nel 2012 esco nel web con BudoBlog.it, il primo portale di arti marziali sulla Via della Pace, con centinaia di articoli scritti anche da validi amici e collaboratori.