



## **Centro di Ricerca Erba Sacra** ***Scuola di Scienze Psichiche***

Corso di Diploma in  
**Operatore Esoterico**

# **I Ching: Mutamento e Sincronicità**

Tesi di Diploma di  
**Lorena Petacchi**

N. Registro Scuola: FORM-076-OP

Relatore: Sebastiano Arena

20 Settembre 2014



**Centro di Ricerca Erba Sacra**  
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di  
Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

## **Sommario**

Introduzione.....	3
La Sincronicità .....	6
Il Mutamento .....	13
Esempi pratici.....	20
Conclusioni.....	36
Ringraziamenti .....	37
Bibliografia .....	38

## Introduzione



L' "I Ching", in giapponese "I King", è un antichissimo libro sacro cinese il cui titolo significa "Libro dei Mutamenti".

Secondo la storiografia ufficiale, fu scritto intorno al 1000 a.C., tuttavia, probabilmente, è più antico, difatti, alcuni studiosi ritengono che abbia circa cinquemila anni e sia quindi il libro più antico della storia dell'uomo.

La stesura dell'I Ching è, in parte tradizionalmente e in parte storicamente, attribuita a quattro saggi: il leggendario grande iniziato e sovrano della Cina Fû Hsî, il saggio re Wên, suo figlio, il duca di Chou e K'ung Fu Tzu (letteralmente, maestro K'ung), meglio noto in Occidente come Confucio (Chüehli, Shantung, 551 c. - Chüfu 479 a.C.).

L'I Ching è al contempo un testo sacro di conoscenza sapienziale, contenente profondi principi etici e un potentissimo sistema oracolistico-divinatorio. Nel XII secolo a.C., quest'ultimo assunse i connotati di un testo filosofico contenente molti principi, che furono in seguito sviluppati ed elaborati dal Confucianesimo e dal Taoismo.

Nel 1150 a.C. circa, re Wên, mentre era prigioniero del tiranno Sinn, organizzò i "sessantaquattro esagrammi", codificandone i complessi significati. Suo figlio, il duca

di Chou, redasse un commento alle singole linee degli esagrammi, il cui significato divinatorio dipende dalla posizione che esse occupano all'interno di questi ultimi. La sua opera è nota come Chou Yi, "I Mutamenti di Chou".

Nel VI secolo a.C., Confucio ampliò "I Mutamenti di Chou" implementandolo con i suoi insegnamenti: nacque così l'Yi Ching: "Il Libro Classico dei Mutamenti".

L'I Ching fu tradotto in inglese dal sinologo James Legge (1815-1897) che si dimostrò sempre assai scettico sulla sua validità come sistema oracolistico divinatorio e nel 1927, anche in tedesco, da Richard Wilhelm, il quale lo corredò di un suo personale commento dopo averlo studiato per molti anni, avvalendosi anche della guida di un filosofo cinese, Lau Nai Suann.

Wilhelm si convinse che l'I Ching fosse, al tempo stesso, un articolato sistema filosofico e un complesso sistema scientifico, grazie al quale, chi lo avesse saputo utilizzare correttamente, avrebbe potuto conoscere ciò che gli sarebbe accaduto in futuro.

Anche l'eminente psicologo svizzero Carl Gustav Jung (Kesswyl 1875 - Küsnacht, Zurigo, 1961) subì il fascino senza tempo dell'I Ching, studiandolo e utilizzandolo persino per la propria attività medica.

Jung, difatti, si richiama all'I Ching nella sua "Autobiografia", in "L'uomo e i suoi simili" e in altre sue opere. Egli era fermamente convinto di avere individuato una connessione tra la concezione fondamentale dell'opera cinese e la sua celebre "teoria della sincronicità".

Jung, inoltre, riteneva che l'esagramma corrispondesse alla condizione esistenziale presente e futura del consultante, non tanto in virtù dei fisiologici rapporti causali che in natura legano tra loro gli eventi, quanto per un'impalpabile, impercettibile e intrinseca interdipendenza che correla tutti gli elementi costitutivi dell'universo: dalle creature viventi, agli oggetti inanimati, dagli eventi alle idee.

La sincronicità e il mutamento sono il punto chiave per comprendere questo meraviglioso libro.

Per definire il mutamento, principio su cui si regge l'I Ching, possiamo fare ricorso al pensiero taoista: esiste un'armonia universale che lega tutti i livelli del cosmo terra, uomo e cielo. Il simbolo del Tao ben rappresenta questo concetto. Esso è un flusso vitale che ha dato origine a tutto, e che scorre incessantemente, mutando sempre e rimanendo sempre lo stesso. Associata al Tao è la concezione dello Yin -Yang.

Il concetto di sincronicità, invece, è per la prima volta esposto dallo psicoanalista Carl Gustav Jung nel 1950 per spiegare la contemporaneità di due eventi complessi connessi in maniera a-causale legati da un rapporto di analogo contenuto significativo. Questa teoria non ha valenza scientifica, ma psicologica.

Nei capitoli seguenti questi due concetti saranno espressi più dettagliatamente.

## La Sincronicità

La Teoria della sincronicità formulata da Carl Gustav Jung afferma che tra due o più eventi, tra i quali non vi è alcun rapporto di causa-effetto, essi sono in qualche modo collegati tra loro, in quanto al presentarsi del primo segue inesplicabilmente il verificarsi degli altri, ci sarebbe quindi un significativo legame a-causale, a-temporale e a-spaziale non ancora noto alla fisica.

Dalla prefazione alla traduzione inglese: *“...ogni processo subisce, parzialmente o totalmente l’interferenza del caso, al punto che, in circostanze naturali, una successione di eventi che si conformi assolutamente a specifiche leggi fisiche è quasi un’eccezione”*.

Occorre distinguere la sincronicità dal “sincronismo” (eventi che accadono simultaneamente). Nella Sincronicità gli eventi che accadono senza alcuna connessione di significato, sia causale sia casuale, perché sono azioni di pura contemporaneità temporale.

La sincronicità si basa su altri presupposti che, nella vita di tutti i giorni, si traducono come al pensare a una persona e poco dopo ricevere una telefonata che ne porta notizie; nominare un numero e vedere passare una macchina con lo stesso numero impresso sulla carrozzeria; che talvolta danno la netta impressione d’essere accadimenti precognitivi legati a una sorta di chiaroveggenza interiore, come se questi segnali fossero disseminati nel nostro percorso quotidiano per “comunicare qualcosa che riguarda solo noi stessi e il nostro colloquio interiore”. Una sorta di risposta esterna, affermativa o negativa, oggettivamente impersonale simbolicamente rappresentata.

S’ipotizzando quindi l’esistenza di un principio che mette in connessione due fenomeni che accadono nello stesso tempo ma in spazi diversi, per questo principio

gli avvenimenti accadono nello stesso tempo ma in due spazi diversi perché, essendo casuali, non sono direttamente provocati da un effetto, corrispondendo per cui perfettamente al principio di a-temporalità.

Nella sincronicità il caso assume rilevanza rispetto alla correlazione di causa effetto, il qui e ora non è altro che la combinazione di eventi casuali al momento dell'osservazione. Si accoglie il momento nel suo essere senza voler classificare gli avvenimenti in categoria di causa effetto, ogni dettaglio ha una sua importanza, nulla è trascurato.

È la legge che bilancia il principio di causa-effetto. Agisce là, dove la mente razionale, con la sua limitata conoscenza, non può giungere, nei fenomeni che la mente non comprende e che stabilisce essere dovuti al caso. Ci rivela l'esistenza di un mondo misterioso dei sensi che è sovrapposto a quello fisico nel quale viviamo ma che è altrettanto reale. Jung considera che simili corrispondenze si possano produrre tra un evento psichico e un evento fisico, che non sono legati in modo causale l'uno all'altro.

Fenomeni sincronistici hanno luogo per esempio nel momento in cui le manifestazioni psichiche (sogni, visioni, presentimenti) arrivano, a un certo momento, ad avere una corrispondenza nella realtà esteriore. La Teoria della Sincronicità ci suggerisce l'esistenza di un mondo misterioso che trascende la causalità, che è situato in un altro ordine della realtà: oltre le cause materiali, oltre lo spazio e il tempo.

Lo psicoterapeuta americano Robert H. Hopcke nel libro *'Nulla succede per caso – Le coincidenze che cambiano la nostra vita'* precisa:

*"In genere gli eventi che chiamiamo sincronistici hanno dunque quattro caratteristiche: In primo luogo essi sono collegati in modo a-casuale, e non grazie ad una catena di cause ed effetti in cui un individuo possa riconoscere il frutto di una*

*decisione intenzionale. In secondo luogo il loro verificarsi è sempre accompagnato da una profonda esperienza emotiva che di solito si manifesta contemporaneamente all'evento. In terzo luogo il contenuto dell'esperienza sincronistica, ciò che l'evento è, ha un carattere invariabilmente simbolico che è quasi sempre, come ho scoperto, legato al quarto aspetto: queste coincidenze si verificano in concomitanza con cambiamenti di vita importanti. Molto spesso un evento sincronistico segna una svolta nelle storie delle nostre esistenze.".* Hopcke afferma inoltre: " *Quando accadono eventi a-casuali, significativi sotto il profilo emotivo e sotto quello simbolico, il fatto di sperimentare psicologicamente una sincronicità consente in qualche modo di procedere. Ecco perché le sincronicità si verificano sempre in momenti di transizione cruciali. Come l'aiuto che, spesso, durante tali periodi riceviamo dall'esterno, la psiche ci fornisce a volte un aiuto interno e psicologico in forma di coincidenze significative".*

Wolfgang Pauli suggeriva una via attraverso la quale l'approccio obiettivo della scienza e della fisica (basata sulla connessione attraverso effetti) potesse essere integrato con valori più soggettivi (connessione attraverso equivalenza o significato). L'intera nozione di "significato" è, di fatto, il cuore stesso della sincronicità: l'essenza di un evento sincronico è proprio il significato che esso ha per chi lo sperimenta. La sincronicità agisce come specchio dei processi interiori, creando forti paralleli tra eventi esteriori e interiori, una similitudine delle informazioni e delle coscienze. Secondo Pauli era necessaria questa visione globale, per comprendere gli aspetti soggettivi e oggettivi come manifestazioni implicite di uno stesso fenomeno.

Se spostiamo l'attenzione su un panorama più vasto, non possiamo non citare l'esempio riportato Lyall Watson, in *Life Tide* (la marea della vita) racconta in modo romanzato, partendo da un episodio realmente accaduto:



*"Il comportamento della scimmia giapponese Macaca Fuscata è stato intensamente studiato dagli etologi per più di trent'anni, osservando un certo numero di colonie selvagge. Una di queste colonie viveva isolata sull'isola di Koshima, di fronte alla costa occidentale di Kyushu, dove nel 1952 l'uomo fornì alle scimmie una "spinta" evolutiva: delle patate dolci gettate sulla sabbia. Erano stati approntati una serie di posti di osservazione, nei punti d'incontro del territorio del gruppo. Abitualmente le giovani scimmie imparano le abitudini alimentari dalle madri, che insegnano a loro cosa mangiare e come comportarsi con il cibo stesso. In questo gruppo di macachi si era sviluppata una complessa tradizione che comprendeva germogli, frutti, foglie, gemme, di centinaia di specie di piante. Perciò essi avvicinarono le nuove scorte di cibo "artificiale", ma nulla nel loro repertorio li rendeva capaci di trattare con patate dolci selvatiche, coperte di sabbia. A un certo punto Imo, una femmina di diciotto mesi, risolse il problema, portando le patate giù verso il torrente e lavandole prima di mangiarle. Comparata con le conoscenze già acquisite da queste scimmie, questa era una vera rivoluzione culturale. Richiedeva astrazione e una deliberata manipolazione di parecchi parametri rispetto all'ambiente. Invertendo la normale tendenza, fu la giovane Imo a insegnare alla propria madre il trucco. Lo insegnò anche ai suoi compagni di gioco che, a loro volta, lo insegnarono ai loro genitori. Piano piano, la "nuova cultura" si sparse attraverso la colonia, e ogni passaggio ebbe luogo in piena vista degli osservatori. Nel 1958, tutti i giovani lavavano il cibo sporco, ma i soli adulti (più vecchi di cinque anni) che adottavano le novità, erano quelli che l'avevano imparata dai figli. Poi successe qualcosa di straordinario: nell'autunno di quell'anno, un numero imprecisato di scimmie di Koshima lavava le patate dolci nel mare, perché Imo aveva fatto l'ulteriore scoperta che l'acqua salata non solo puliva il cibo ma gli dava un interessante nuovo sapore. Era un martedì quando gli etologi osservarono questo fenomeno: un certo numero di scimmie, diciamo 99, per rendere l'evento più chiaro, era sulla riva alle undici di quella mattina, quella stessa sera tutte le scimmie dell'isola avevano iniziato a lavare le patate! Possiamo immaginare che, raggiunta*

*una certa "massa critica", una centesima scimmia si sia aggregata al gruppo che lavava le patate provocando un drammatico cambio di comportamento nell'intera comunità. Non solo, ma il comportamento aveva in qualche modo superato le barriere naturali ed era apparso spontaneamente in colonie su altre isole e pure sulla terraferma, in un gruppo a Takasakiyama."*

Il fenomeno della centesima scimmia è portato all'attenzione poiché pone l'accento sulla massa critica, ossia che cambiando noi stessi possiamo, per sincronicità, portare rivoluzionari cambiamenti all'intero pianeta.

E' sempre solo l'osservatore il protagonista, chi definisce il concetto di sincronicità.

Il quale è non un assunto assoluto ma carico del significato e del bagaglio emozionale ed esperienziale della persona che lo vive. Di per se una situazione non esiste se non nel momento che è vissuta. Per cui esistono tante realtà sottostanti quante sono le condizioni soggettive, ossia psichiche, del soggetto, è un microcosmo all'interno di un macrocosmo la cui complessità è dalla situazione momentanea, è la fotografia di quell'istante. Ogni situazione è unica e irripetibile per cui ogni valutazione statistica è impossibile, non scindibile dal flusso continuo dell'esistenza. Sono l'osservatore potrà valutare se gli esagrammi determinati dal lancio delle monete riflettono veramente la sua situazione.

Da Jung e I King di Carl Gustav Jung: *"In altre parole: chiunque sia stato l'inventore dell'I King, era convinto che l'esagramma costruito in un dato momento coincideva con questo anche nella qualità e non soltanto nel tempo. Per lui l'esagramma era l'esponente del momento in cui lo si otteneva, più ancora anzi della misurazione del tempo, quanto lo si comprendeva come un indicatore della situazione essenziale prevalente al momento della sua origine. Quest'assunzione implica un certo strano principio che io ho denominato sincronicità, concetto che formula un punto di vista diametralmente opposto alla causalità. Siccome quest'ultimo è una verità meramente*

*statistica e non assoluta, essa è una specie d'ipotesi di lavoro esprimente come gli eventi evolvono l'uno dall'altro, mentre la sincronicità considera la coincidenza degli eventi in spazio e tempo come significatore di qualche cosa di più di un mero caso, cioè di una peculiare interdipendenza di eventi oggettivi tra di loro, come pur fra essi e le condizioni soggettive (psichiche) dell'osservatore o degli osservatori. La mentalità cinese antica contempla l'universo in una maniera paragonabile a quello del fisico moderno, il quale non può negare che il suo modello dell'universo è una struttura decisamente psicofisica. L'evento microfisico include l'osservatore proprio altrettanto quanto la realtà che forma il sostrato dell'I King, comprende delle condizioni soggettive, ovverosia psichiche, nella totalità della situazione momentanea. Come la causalità spiega la sequenza degli eventi, nella mentalità cinese la sincronicità spiega la loro coincidenza.".*

I 64 esagrammi rappresentava in modo completo tutte le possibili situazioni dell'esistenza, sono il riflesso di ciò che accade in cielo e in terra e il mutamento costituisce il focus del responso.

Per sfruttare questo strumento occorre:

- Formulare la domanda sulla situazione che si vuole conoscere ponendosi in uno stato psichico congruo, ad esempio concentrandosi sulla situazione stessa (pensandola, immaginandola, visualizzandola etc.);
- Estrarre in modo assolutamente casuale uno o più elementi dell'insieme simbolico;
- Interpretare, conoscendo il significato degli elementi, la risposta ottenuta.

La contemporaneità dello stato psichico e dell'estrazione casuale dei simboli assicura, per il principio di sincronicità, la corrispondenza tra la risposta ottenuta e la domanda pensata.

La risposta che otterremo forse non sarà quella desiderata o sperata, ma quello che ci assomiglia e che vibra con noi in quel momento.

## **Il Mutamento**

Per spiegare il concetto di Mutamento occorre rifarsi al Taoismo e la Confuciesimo.

Il Confucianesimo è una filosofia esistenziale: non ci sono dogmi né clero (nel senso di una casta sacerdotale professionale, perché l'esecuzione dei riti era generalmente affidata a funzionari statali e capifamiglia). Riguarda la vita etica, politica e religiosa della Cina, perché prescriveva i riti di stato della casa imperiale, come, pure il culto degli antenati della famiglia e forniva sia il codice pubblico di comportamento sia il codice privato della vita familiare.

Essere virtuosi, per Confucio, significa avere autocontrollo, moderazione e saper agire con giustizia, a imitazione degli antichi, che non avevano leggi esteriori costrittive e che consideravano l'amore per il prossimo non un semplice dovere ma un'esigenza vitale. Prima di ricercare dio (che coincide col "cielo"), l'uomo deve conseguire questi prerequisiti umani.

Il primo ambito sociale in cui l'uomo impara a essere autentico, secondo Confucio, è la famiglia. Il figlio apprende la pietà filiale: deve al padre rispetto e sostegno nella vecchiaia, mentre il padre gli assicura protezione e lo aiuta a formarsi.

Il secondo ambito è la società civile, ove si apprendono e si applicano la giustizia, l'altruismo, la compassione e soprattutto la benevolenza (che sta alla base di tutte le virtù).

Il terzo livello è quello dello Stato, ove i sudditi (specie i funzionari statali) sono tenuti alla lealtà-fedeltà, a condizione naturalmente che il sovrano governi con virtù e non con lassismo e corruzione o tramite la rigorosa applicazione delle leggi. In pratica i confuciani concepivano lo Stato come una grande famiglia al cui vertice stava il re ("mandato dal cielo"), mentre più in basso tutti osservavano i diritti-doveri della loro condizione sociale, secondo un codice prestabilito che regola i rapporti tra signore e

vassallo, tra padre e figlio, tra il primogenito e gli altri fratelli, tra marito e moglie, tra amici e compagni.

Non a caso questi rapporti si ripresentano negli otto trigrammi degli I Ching e nell'interpretazione degli esagrammi (es. esagramma 37).

I due concetti-chiave del Confucianesimo sono il rito e la benevolenza: entrambi presuppongono il retto agire e il buon governo. I "riti" sono la forma dell'agire, la "benevolenza" ne è il contenuto. Il rito dipende dalla benevolenza: senza questa diventa formale, vuoto, falso.

Il Taoismo, invece, introduce il concetto di *ciclo*. Tao è un'astrazione metafisica che indica la legge universale della natura, lo spontaneo modo di essere e di comportarsi dell'universo. Essendo il principio primo e assoluto, è privo di caratteristiche, giacché è la stessa fonte di tutte le caratteristiche; non è però il nulla, perché è l'origine di ogni cosa. Esso è prima di tutte le cose, dà loro l'esistenza, indica ciò che consente alle cose di essere quello che sono; è ciò che dà loro l'esistenza. Tutte le cose esistono nel Tao e il Tao è presente in tutte le cose. Finché le cose avvengono naturalmente, tutto è armonico e nulla turba l'equilibrio cosmico. L'uomo, se vuole vivere felice, deve seguire il Tao senza ostacolarlo. In questo senso, *egli non deve agire, nel senso che non deve modificare l'armonia dell'universo*. Se lo fa, allora non è più in accordo col Tao. Il Tao è il ciclo, l'oscillazione, il moto armonico, dal suo movimento dipendono tutte le cose, il suo movimento *da origine* a tutte le cose.

Il principio è che in tutti i fenomeni esistono due aspetti complementari opposti Yin e Yang ed è proprio dal loro movimento e mutamento che si genera lo sviluppo e il mutamento delle cose.

La filosofia dello Yin e dello Yang divide tutte le cose e i fenomeni della natura nei due aspetti Yin e Yang e ritiene che, all'interno dello Yin e dello Yang, si possa ulteriormente differenziare lo Yin e lo Yang cioè, che la componente Yin e Yang possa ancora essere suddivisa in Yin e Yang.

Le principali leggi del ciclo dello Yin e dello Yang sono:

- *Il controllo antitetico tra Yin e Yang.* Se esiste uno Yin deve necessariamente esistere uno Yang.
- *La reciproca radice e funzione di Yin e Yang.* La luce è un fenomeno che percepiamo Yang perché possediamo anche il concetto del buio che è Yin; se ci fosse solo e sempre luce non potremmo comprendere la luminosità perché ci mancherebbe la comprensione del buio perché non esisterebbe.
- *L'equilibrio di crescita e diminuzione tra Yin e Yang.* Per esempio la notte è Yin. All'alba inizia a crescere lo Yang e a diminuire lo Yin, conservando sempre un equilibrio. A mezzogiorno lo Yang è al massimo e inizia a decrescere, contemporaneamente cresce lo Yin. Al tramonto lo Yang è ancora più debole e lo Yin si rafforza, fino a diventare massimo a mezzanotte.
- *La trasformazione reciproca di Yin e Yang.* Per esempio l'inverno è Yin. In primavera, lo Yin dell'inverno inizia a trasformarsi e crescere in Yang. In estate lo Yang è al massimo. In autunno lo Yang si indebolisce e lo Yin si rafforza, trasformandosi vicendevolmente, fino a diventare massimo in inverno.

Il ciclo energetico Yin-Yang, espansivo e contrattivo, è suddiviso in 5 distinte fasi (elementi, energie, trasformazioni), che vanno da una contrazione massima a una massima espansione.

Le cinque fasi energetiche, che rappresentano ognuna un diverso grado della trasformazione polare continua Yin-Yang, sono rappresentate metaforicamente da simboli quali Acqua, Albero (o Legno), Fuoco, Terra, Metallo. In questo processo ciclico l'energia cresce e si attiva, quindi decresce rallentando, per poi riattivarsi in un'alternanza incessante. Tutto muta e si trasforma continuamente.



La prima fase corrisponde all'energia a riposo, in un estremo stato di quiete e concentrazione. Questa fase è identificata con l'[Acqua](#), in quanto l'acqua è un elemento che, se indisturbato, diviene spontaneamente calmo e statico. La seconda fase è lo sviluppo della prima: se l'energia è completamente in quiete, ha un enorme potenziale, che alla fine si manifesta. Proprio come il *Wuji* che da statico si attiva. Questa seconda fase corrisponde dunque all'esplosione dell'energia, ed è rappresentata dal [Legno](#), in quanto gli alberi tornano in attività in primavera, dopo il riposo invernale. L'esplosione di attività nella fase *Legno* non dura per sempre, prima o poi l'energia si stabilizza e inizia una fase di equilibrio in cui l'energia fluisce con uniformità mantenendosi costante. Questa terza fase corrisponde al [Fuoco](#), in quanto il fuoco è un elemento in grado di sostenere un alto livello energetico per lunghi periodi. Mentre il *Fuoco* rilascia tutto il suo potenziale energetico inizia a degenerare nella quarta fase, in cui l'energia si condensa. È la fase del [Metallo](#). È rappresentata dal metallo in quanto esso è uno stato di energia altamente condensato. La quinta fase energetica corrisponde al momento in cui sopraggiunge equilibrio, armonia e interconnessione tra tutti gli altri quattro stati energetici. Questa fase finale è rappresentata dalla [Terra](#), ovvero il frutto della combinazione degli altri elementi.

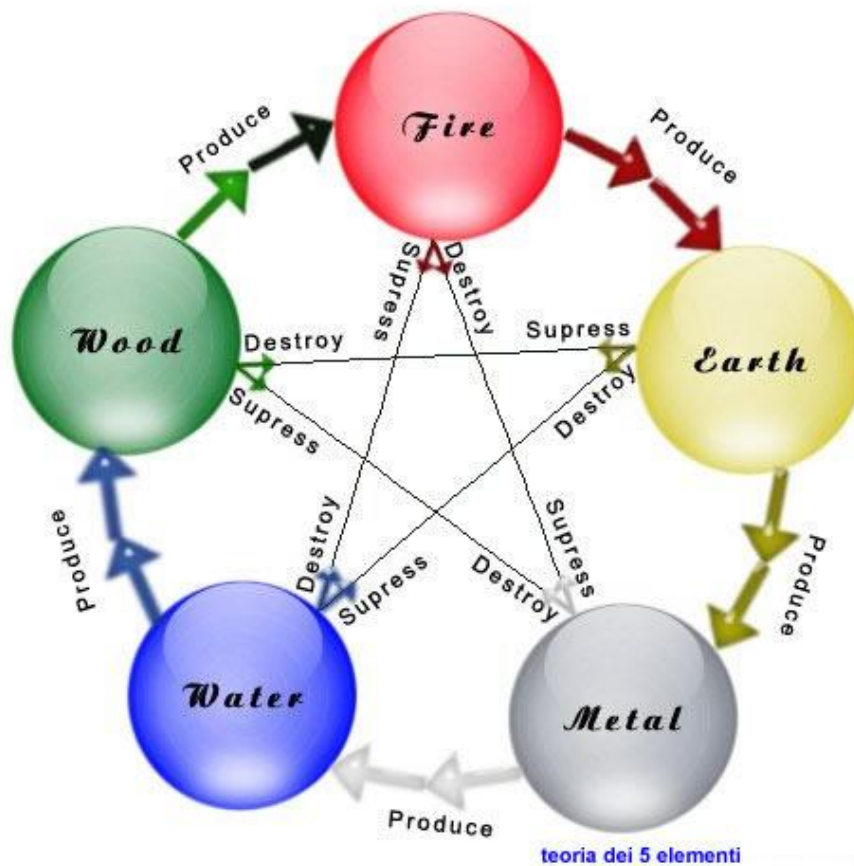


I cinque elementi non possono esistere l'uno senza l'altro, non possono isolarsi dagli altri quattro, ma al contrario hanno la tendenza a influenzarsi costantemente a vicenda. I cinque elementi si trovano sempre in collegamento tra loro, in particolare attraverso diverse tipologie di cicli: nutrizione, controllo, esaurimento e ribellione.

Nel ciclo di nutrizione tutte le fasi si alimentano reciprocamente e ognuna di esse è contemporaneamente figlia della precedente e madre della successiva: il Legno genera il Fuoco (il legno brucia), il Fuoco genera la Terra (il nucleo di fuoco interno alla terra, la cenere come concime), la Terra genera il Metallo (il metallo è estratto dalla terra), il Metallo genera l'Acqua (il metallo fuso diventa liquido), l'Acqua genera il Legno (l'acqua è indispensabile per la vegetazione). Nel ciclo di controllo ogni elemento influenza l'equilibrio di quello successivo al suo elemento figlio. Avremo in questo caso che:

- il Legno domina la Terra (la terra ricoperta di foreste);
- il Fuoco domina il metallo (fondendolo);
- la Terra domina l'Acqua (la terra assorbe e rende torbida l'acqua);
- il Metallo domina il legno (l'accetta per tagliare gli alberi);
- l'Acqua domina il Fuoco (l'acqua spegne il fuoco).

Il ciclo di esaurimento è sostanzialmente contrario a quello di nutrizione, mentre quello di ribellione è contrario a quello di controllo.



Come le cinque fasi dell'energia, le *otto forze* della natura sono anch'esse risultato dell'interazione cosmica di Yin e Yang. Insieme esse formano gli *otto trigrammi* e combinate danno origine ai *sessantaquattro esagrammi* dell'I Ching.

Le otto forze sono le manifestazioni basilari dell'energia e anch'esse possono interagire e dare origine a una serie di otto combinazioni:

- Il legame tra *Terra* e *Fuoco* dà origine all'elemento mistico del **Fuoco**, conosciuto anche come **Energia**.
- La combinazione di *Terra* e *Acqua* origina l'elemento mistico **Acqua**, corrispondente al **Tempo**.
- La combinazione di *Terra* e *Legno* dà origine all'elemento mistico **Aria**, ovvero lo **Spazio**.

- *Terra e Metallo* danno origine all'elemento mistico della **Terra**, corrispondente alla **Materia**.
- La reazione *Energia-Fuoco* crea poi gli elementi naturali del fuoco e della luce.
- Il *Tempo-Acqua* crea l'elemento naturale dell'acqua.
- Lo *Spazio-Aria* crea il vento.
- La *Materia-Terra* dà origine all'elemento naturale della terra.

Questi sono gli *otto trigrammi*, che se ulteriormente combinati danno origine ai sessantaquattro esagrammi che denotano il codice binario della creazione. Da questi sessantaquattro esagrammi hanno origine quelle che i cinesi chiamavano *cento milioni di cose*, ovvero tutto ciò che esiste.

## Esempi pratici

Per poter meglio comprendere i tuoi concetti descritti proviamo ad illustrare due consulti.

**Primo consulto:** *Come fare per superare le mie paure?*

Questa domanda è posta da una ragazza di 34 che sente l'esigenza di dare nuova vitalità alla sua esistenza.

Dai sei lanci di monete si determina l'Esagramma 11 *La Pace*, avente come linee di cambiamento la seconda e la terza linea per a cui a seguire si ottiene l'Esagramma 24: *Il Ritorno*.

Analizziamo nel dettaglio.

*Esagramma 11: Tthai - La Pace*



**Sentenza:** La Pace. Il piccolo se ne va, il grande si avvicina.  
Salute Riuscita.

**Immagine:** Cielo e terra si uniscono:  
L'immagine della Pace.  
Così il sovrano divide e completa  
il corso di cielo e terra,  
amministra e ordina i doni di cielo e terra,  
e così aiuta il popolo.

Questo segno è uno degli esagrammi sovrano in quanto indica un periodo temporale, appartiene secondo il calendario cinese al primo mese (febbraio-marzo), periodo in cui le forze della natura preparano la nuova primavera.

“Questo segno denota un periodo nella natura in cui il cielo sembra essere in terra. Il cielo si è posto sotto la terra, e così le loro forze si uniscono in perfetta armonia. Da ciò discendono pace e prosperità su tutte le cose viventi. Nel mondo degli uomini questo è un tempo di armonia sociale. ... Ecco la fine di ogni discordia.” (dal libro I King, Ed Astrolabio).

Rappresenta però anche il tempo in cui inizia la decadenza. L'undicesimo esagramma è uno stadio del mutamento che rappresenta un momento in cui la concordia si è diffusa, quando il tempo della Pace è arrivato allora siamo ad un apice e per forza di cosa iniziano a nascere i germi della decadenza.

La *Pace* influenza tutto l'ambiente, nelle faccende umane rappresenta un periodo in cui la prosperità è per tutti, migliorare se stessi è l'unico modo per sfuggire alla decadenza

La *Pace* è un periodo fondamentale per comprendere il valore del tempo e del mutamento, tutto indica benessere e riuscita ma proprio questa “perfezione” ci sta avvertendo che il mutamento è in arrivo.

Nel consulto abbiamo però due linee che mutano che sono la seconda e la terza.

**Linea 2 Sentenza:** Sopportare con gentilezza gli incolti,  
attraversare il fiume con risolutezza,  
non trascurare ciò che è distante,  
non tener conto dei propri compagni:  
Così si riesce a camminare nel mezzo.

Questa linea fornisce i modi per superare il pericolo nascosto dal graduale rilassamento che sempre si cela in ogni periodo di pace. È importante possedere grandezza d'animo per sopportare persone imperfette. Nei periodi di prosperità bisogna poi osare e non trascurare ciò che è lontano. Bisogna poi evitare che le

persone intorno a chi comanda creino fazioni isolando gli altri per propria convenienza. Ciascuno è chiamato a svolgere il proprio compito.

**Linea 3 Sentenza:** Non c'è pianura cui non segua un pendio,  
Non c'è andata a cui non segua un ritorno.  
Senza macchia è chi rimane perseverante nel pericolo.  
Non rammaricarti di questa verità.  
Godi della buona fortuna che ancora possiedi.

Tutto sulla terra è soggetto a cambiare. Alla prosperità segue il declino: questa è l'eterna legge sulla Terra. Non dobbiamo rattristarci ma dobbiamo usarlo come monito per evitare di cadere nell'illusione quando godiamo di buona fortuna. Se rimaniamo consapevoli del pericolo allora continueremo a mantenere un comportamento corretto, evitare errori ed essere perseveranti solo così la fortuna non ci abbandonerà.

Se si seguitassero i consigli della due linee allora si crebbe la situazione dell'esagramma 24.

*Esagramma 24 : FU - il ritorno*



**Sentenza:** Il Ritorno. Riuscita.  
Uscire ed entrare senza errore.  
Amici vengono senza macchia.  
La via è tortuosa. Al settimo giorno viene il ritorno.  
E' propizio avere qualche luogo dove andare.

**Immagine:** Tutto dentro la terra:  
L'immagine del Ritorno.  
Così gli antichi re al tempo del solstizio  
chiudevano i valichi.  
I mercanti e gli stranieri non viaggiavano,  
e il sovrano non viaggiava nelle province.

Anche questo segno è un esagramma sovrano, è legato secondo il calendario cinese all'undicesimo mese (dicembre-gennaio), mese del solstizio.

Dopo un tempo di decadenza viene la svolta. Ritorna la luce potente che era stata bandita. Grazie alla dedizione i cambiamenti avvengono naturalmente, ciò che è vecchio è scartato e ciò che è nuovo introdotto. L'idea del Ritorno è basata sul corso della natura. Il movimento è ciclico e il corso completa se stesso. Pertanto non è necessario affrettarsi innaturalmente. Tutto viene da sé al momento giusto.

Leggendo insieme i due segni l'idea del ciclo è rafforzata, La Pace primi mesi dell'anno per arrivare con il Ritorno agli ultimi. Il percorso da affrontare sarà lungo e probabilmente complesso ma alla fine c'è la promessa di una realtà nuova e di successo, occorre passare ogni stadio per poter arrivare alla comprensione senza affrettare i tempi.

**Secondo consulto:** *Quale comportamento tenere per trovare l'uomo giusto per me?*

Dai sei lanci di monete si ottiene l'Esagramma 60 *La Limitazione*, con linee di mutamento nella quarta e nell'ultima linea. Il segno quindi si tramuta nell'Esagramma 10: *Il Procedere*.

Analizziamo nel dettaglio.

*Esagramma 60: Tsie - La Limitazione*



**Sentenza:** La Limitazione. Riuscita.  
Non perseverare in umiliante limitazione.

**Immagine:** Acqua sopra il lago:  
L'immagine della Limitazione.  
Così il nobile crea numero e misura,  
ed esamina la natura della virtù e della retta condotta.

Le limitazioni sono penose, ma hanno un grande effetto. Se viviamo in modo parsimonioso in tempi normali, siamo preparati per i tempi di bisogno. Essere risparmiatori ci evita l'umiliazione. Tuttavia bisogna osservare la misura dovuta. Se un uomo cercasse di imporre alla propria natura limitazioni umilianti esse ne risentirebbe. Se eccedesse nell'imporre limitazioni agli altri questi si ribellerebbero. E' necessario avere dei limiti negli stessi.

Anche nella limitazione ci vuole equilibrio. Solo prudenza controllo e buon senso porteranno al successo.

Osservando le due linee che mutano che sono la quarta e l'ultima abbiamo i seguenti suggerimenti.

**Linea 4 Sentenza:** Limitazione contenta. Riuscita.



Ogni limitazione ha un valore ma questa non deve portare a un dispendio di energia bensì a un risparmio. Solo se la limitazione è naturale quindi non richiede sforzo porterà la successo.

Occorre coerenza per aiutare l'azione.

**Linea 6 Sentenza:** Limitazione umiliante: perseveranza reca sciagura.

Il rimorso scompare.

Se si è troppo severi nello stabilire restrizioni, la gente non lo sopporterà. L'ostinazione porterà opposizione e l'indecisione attirerà critiche. Occorre cambiare atteggiamento.

Se si applicassero i consigli della due linee allora si crebbe la situazione dell'esagramma 10.

*Esagramma 10: Fu – Il Procedere*



**Sentenza:** Il Procedere. procedere sulla coda della tigre.  
Essa non morde l'uomo. Riuscita.

**Immagine:** In alto il cielo, in basso il lago:  
L'immagine del Procedere.  
Così il nobile distingue superiore e inferiore  
e consolida in tal modo i sentimenti del popolo.

Il segno rappresenta la decisione nel portare a termine un'azione, quando il Procedere é all'opera allora si può anche rischiare l'imprudenza se si lo si fa per una causa superiore. Il Procedere rende risoluti nelle situazioni umane. Si tratta di una situazione pericolosa ma con pazienza e umiltà si porterà a buon fine. Il forte e il debole sono vicinissimi, il contatto dovrà essere bonario e innocuo. Non si deve prendere iniziative bensì restare al suo posto.

I due segni insieme suggeriscono prima di lavorare su stessi e di essere meno restrittive e la situazione si evolverà naturalmente. Cambiando atteggiamento cambia il risultato.

**Terzo consulto:** *Come fare per gestire al meglio lo stress da ambiente lavorativo affinché non influenzi la propria vita privata?*

Dai sei lanci di monete si ottiene l'Esagramma 8 *Unificare*, avente come linee di cambiamento la prima e la quinta linea per a cui si trasforma nell'Esagramma 24: *Il Ritorno*.

Analizziamo nel dettaglio.

*Esagramma 8: Pi - Unificare*



**Sentenza:** Unificare reca salute.  
Consulta l'oracolo ancora una volta,

Se possiedi sublimità, costanza e perseveranza.

Allora non c'è macchia.

Gli incerti si uniscono pian piano.

Chi viene troppo tardi ha sciagura.

**Immagine:** Sulla terra l'acqua:

L'immagine dell' Unificare.

Così i re dell' antichità

hanno concesso differenti stati come feudi

e hanno coltivato amichevoli rapporti

con i signori feudali.

Ciò che bisogna fare è unirsi agli altri per completarsi reciprocamente e aiutarsi a vicenda attraverso l'unificare. Significa che non conta la tua posizione nel gruppo ma che ci attenga a leggi di uguaglianza e solidarietà, così si favoriscano rapporti di armonia e aiuto reciproco. E' bene avvicinarsi al prossimo e collaborare senza dimenticarsi di essere se stessi.

Nel consulto abbiamo però due linee che mutano che sono la prima e la quinta.

**Linea 1 Sentenza:** Stai con lui sincero e leale; questo non è macchia.

Verità come una terrina colma:

Così infine viene da fuori salute.

Per formare una relazione, una sincerità assoluta è la sola base corretta, non servono le parole ma il sentimento.

**Linea 5 Sentenza:** Manifestazione di unione.

Il re durante la caccia usa i battitori solo su tre lati

E risparmia la selvaggina che fugge davanti.

I cittadini non hanno bisogno di essere all'ertati.

Salute.

Non si devono sollecitare favori dalle persone . Se un uomo coltiva in se stesso la purezza e le forze necessarie a chi è il centro di un sodalizio, coloro che gli sono destinati arrivano spontaneamente. Non occorre forzare la situazione.

Se i consigli sono applicati allora la situazione si evolverebbe nell'esagramma 24 Il Ritorno

*Esagramma 24 : FU - il ritorno*



**Sentenza:** Il Ritorno. Riuscita.

Uscire ed entrare senza errore.

Amici vengono senza macchia.

La via è tortuosa. Al settimo giorno viene il ritorno.

E' propizio avere qualche luogo dove andare.

Riprendendo quanto già detto precedentemente, non è necessario affrettarsi innaturalmente. Tutto viene da sé al momento giusto.

Guardando i due segni la situazione potrebbe essere critica al momento ma solo essendo se stessi senza doppi fini, si dipana naturalmente tramite l'aiuto spontaneo dei colleghi.

**Quarto consulto:** *Qual è il modo migliore per armonizzare i cambiamenti fatti nella mia vita?*

Dai sei lanci di monete si ottiene l'Esagramma 42 *L'accrescimento*, non è stato con nessuna linea di cambiamento, la rappresenta il presente e il futuro. Ciò che si sta facendo è già consone ad ottemperare quanto richiesto

Analizziamo nel dettaglio.

*Esagramma 42: I – L'accrescimento*



**Sentenza:** L'Accrescimento. Propizio è intraprendere qualche cosa.  
Propizio è attraversare la grande acqua.

**Immagine:** Vento e tuono:  
L'immagine dell'Accrescimento.  
Così il nobile quando vede il bene, lo imita;  
se ha dei difetti se ne libera.

Questo Esagramma rappresenta il concetto fondamentale del Libro de Mutamenti: il vero dominare è il servire. Solo il sacrificio di un elemento superiore produce un effetto sull'inferiore, tale da essere definito accrescimento totale, è il solo spirito che possa aiutare il mondo. Si tratta di un tempo limitato per cui deve essere utilizzato finché presente. Occorre imitare l'altro se in esso vi si scorge del bene e farsene proprio, così come se ci si accorge che in noi c'è qualcosa di male occorre

sbarazzarsene. Solo così si avrà un cambiamento di personalità. E' un suggerimento a prestare attenzione attorno ai noi per scorgere le meraviglie e il buono del mondo e allo stesso un ammonimento a non rimanere passivi di fronte alle nostre mancanze, solo così si potrà raggiungere gioia e successo. Occorre anche un forte spirito di condivisione, affinché un atteggiamento positivo aiuti tutti.

**Quinto consulto:** *Qual è il modo migliore per portare a termine il progetto a cui sto lavorando?*

Dai sei lanci di monete si ottiene l'Esagramma 6 *La Lite*, avente come linee di cambiamento la seconda e la quinta linea per a cui si trasforma nell'Esagramma 35: *Il Progresso*.

Analizziamo nel dettaglio.

*Esagramma 6: Sung- La Lite*



**Sentenza:** La Lite: tu sei sincero e vieni ostacolato.  
Un cauto arresto a metà strada reca salute.  
Andare fino in fondo reca sciagura.  
Propizio è vedere il grande uomo.  
Non propizio è attraversare la grande acqua.

**Immagine:** Cielo e acqua vanno verso opposte vie:  
L'immagine della Lite.

Così il nobile, in ogni faccenda, pondera l'inizio.

La Lite si presenta quando si sente nella parte della ragione e ciò nonostante si incontra una opposizione, la ci porterà ad agire con astuzia o prepotenza se non si è sufficientemente sicuri di essere nel giusto, con conseguenze negative. L'unico modo per evitare lo scontro è di rimanere tranquilli e di rivolgersi a una terza persona imparziale solo così si evitano di subire sconfitte e di fallire l'impresa.

Nel consulto abbiamo due linee che cambiano: la seconda e la quinta.

**Linea 2 Sentenza:** Non si può litigare.

Si torna a casa, si lascia prendere.

La gente della propria città,

trecento famiglie,

rimane esente da colpa.

Sebbene si sia nella ragione occorre evitare lo scontro se la persona che si affronta ha risorse superiori. Occorre venirsi incontro solo così ci saranno benefici per tutti.

**Linea 5 Sentenza:** Litigare davanti a lui reca sublime salute.

Occorre trovare una persona imparziale in grado di prendere un'equa decisione, solo in questo modo se siamo nella ragione otterremo successo.

Ora l'Esagramma si trasforma nel numero *35 Il Progresso*

*Esagramma 35 Tsinn – Il Progresso*



**Fuoco**

**Terra**

**Sentenza:** Il progresso.

Il potente principe viene onorato

con cavalli in gran numero.

In una sola giornata gli è concessa udienza tre volte.

**Immagine:** Il sole sorge sulla terra:

L'immagine del progresso.

Così il nobile da se illumina la sua splendente virtù.

Il Progresso dipende da un signore illuminato e da un servitore obbediente. Si tratta di un augurio di successo, se si accetta la subordinazione a una figura più autorevole. Nel nostro caso ipotizzerei la persona giusta ed equa che funge da intermediaria nella realizzazione del progetto.

**Sesto consulto:** *Quale comportamento tenere per favorire l'incontro con la persona giusta?*

Può sembrare una domanda simile al secondo consulto ma è interessante vedere il diverso risultato.

Dai sei lanci di monete si ottiene l'Esagramma 48 *Il Pozzo*, con linee di mutamento nella prima e nella quarta linea. Il segno quindi si tramuta nell'Esagramma 43: *Il Sovvertimento*.

Analizziamo nel dettaglio.

*Esagramma 48 Tsing – Il Pozzo*





**Sentenza:** Il Pozzo. Si può cambiare la città,  
ma non si può cambiare il pozzo.  
Esso non diminuisce e non cresce.  
La gente va e viene e attinge al pozzo.  
Se si è quasi raggiunta l'acqua, e la corda non arriva fino in fondo,  
oppure se la brocca si rompe, ciò reca sciagura.

**Immagine:** Acqua sopra il legno:  
L'immagine del Pozzo.  
Così il nobile incoraggia la gente nel lavoro,  
e la esorta ad aiutarsi.

Il pozzo rappresenta sia la struttura sociale sia in senso metaforico noi stessi. Esso rappresenta una fonte inesauribile di sostentamento ma affinché ci porti benessere e gioia, bisogna evitare la superficialità e la pigrizia nel soddisfare i nostri bisogni primari, materiali e spirituali. Dobbiamo creare radici profonde per essere un sostentamento per noi ma anche per gli altri.

Nel consulto abbiamo due linee che cambiano: la prima e la quarta.

**Linea 1 Sentenza:** Non si beve il fango del pozzo.  
Nessun animale si reca a un pozzo vecchio.

Non bisogna mai rinunciare a se stessi, se così fosse non saremmo utili né a noi né a alla società.

**Linea 4 Sentenza:** Il pozzo viene rivestito. Nessuna macchia.

Occorre riconciliarsi con se stessi e riordinare la propria vita, questo non è tempo sprecato perché potenzia le proprie forze e capacità. La ricompensa non tarderà ad arrivare.

Ora l'Esagramma si trasforma nel numero *43 Irrompere*

*Esagramma 43 Kuai – Irrompere (la risolutezza)*



**Sentenza:** Irrompere.

Bisogna risolutamente rendere nota la questione presso la corte del re.

Deve essere annunciata in modo veritiero. Pericolo.

Bisogna avvisare la propria città.

Non è propizio ricorrere alle armi.

Propizio è intraprendere qualche cosa.

**Immagine:** Il lago è salito al cielo:

L'immagine dell'Irrompere.

Così il nobile dispensa ricchezza verso il basso e si astiene dal riposare sulla propria virtù.

Questo segno è uno altro esagramma sovrano, appartiene secondo il calendario cinese al terzo mese (marzo-aprile). Indica l'esplosione di una tensione a lungo compressa. Passione e ragione non possono condividere è necessario che una prenda il sopravvento. Affinché si abbia successo, occorre che la determinazione sia basata sull'unione di forza e benevolenza, l'aiuto degli alti è indispensabile. Non possiamo ignorare il male e non si può soprassedere sopra ai propri difetti, devono essere affrontati ma senza l'uso della forza altrimenti li rafforziamo. Il nostro scopo deve essere sempre il bene superiore.

## **Conclusioni**

Sincronicità e mutamento sono due aspetti inscindibili ne I Ching.

Ogni consulto è legato al momento e al tempo, la stessa domanda posta da due persone diverse determina un responso diverso. La sensibilità e il libero arbitrio della persona determinano il proprio destino, l'I Ching può aiutare fornendo una possibile linea da seguire, ma la scelta finale spetta solo a noi. Siamo in un ciclo perpetuo in cui ogni istante è unico e irripetibile, ogni cosa muta e noi mutiamo con esso.

Può essere usato come strumento per portare alla luce soluzioni che inconsciamente già sappiamo, ma che non riusciamo ad afferrare o tentiamo ad ignorare perché sono scomode. Possiamo affidarci al Destino o al Caso, nel primo caso è una scelta consapevole segue i flussi e ha una visione più ampia di se stesso, nel secondo agisce superficialmente sarà vittima delle circostanze invece di sfruttarle per migliorare se stessi. Gli I Ching sono legati al Destino permettono di avere una visione più chiara e prendere una decisione consapevole.

## **Ringraziamenti**

Vorrei ringraziare Sebastiano, che ha creduto in me quando ancora ero ancora indecisa se intraprendere o meno questa strada. Ringrazio Barbara per avermi fatto conoscere questo mondo e le mie compagne di corso per il viaggio percorso insieme.

## **Bibliografia**

- I King, Ed Astrolabio
- Robert H. Hopcke "Nulla succede per caso – Le coincidenze che cambiano la nostra vita"
- Il fenomeno della centesima scimmia di Lyall Watson
- Jung e I king di Carl Gustav Jung, dalla "Prefazione all'I King", Ed Astrolabio
- Corso online di Erba Sacra "I Ching"
- Marco Cesati Cassin "Non siamo qui per caso Il potere delle coincidenze"