

VIAGGIO INTERIORE DI UNO STRANIERO

Autore: Kenjiro Yoshigasaki

Casa editrice: Erga edizioni

2002 – Lingua italiana

Ho avuto il piacere di conoscere e di praticare Ki-Aikido con il maestro Yoshigasaki negli anni '90 a Novara, essendo iscritto alla Ki No Kenkyukai Italia. Figlio di Koichi Tohei e grande maestro di Ki-Aikido.

Questo libro identifica perfettamente la sua persona, il suo pensiero e la sua filosofia. L'autore ci descrive una visione diversa ma concreta della realtà in cui viviamo e ci aiuta a comprendere se il nostro modo di affrontarla è più incentrata sulla "sopravvivenza" o sulla gioia di vivere. Questo testo si presenta come un libro filosofico/psicologico incentrato sulla vera natura dell'essere umano; tutto è basato sul non conflitto che regna in ognuno di noi.

Il vero punto di forza di questo testo è rappresentato dalla capacità che ha avuto il maestro Yoshigasaki di descrivere in modo semplice e chiaro diversi aspetti del nostro essere e del nostro vivere. Ci insegna a riflettere su molti aspetti come la realtà, la libertà, la felicità, il giusto e l'errore, le nostre abitudini, etc.; prendendo in esame anche fondamenti come la vita stessa e l'umanità che deve, o dovrebbe, regnare sovrana in noi. Un bellissimo libro, facile da leggere, ma anche molto semplice da capire.

Un testo che consiglio a tutte le persone che vogliono prendere visione di come dovrebbe essere percepita, concepita ed affrontata la nostra vita quotidiana. Lo **consiglio vivamente** a quelle persone che si sentono stressate e "schiacciate" dalla vita, perché in questo testo possono trovare spunti e strategie per iniziare a capire cos'è il vero rilassamento e il vero stato di benessere.