

Enrico Urbani

L'orologio della qualità del tempo

Luo Shu - Manuale del Ki delle Nove Stelle - Astrologia del *Feng Shui*

Phasar Edizioni

Enrico Urbani
L'orologio della qualità del tempo
Luo Shu - Manuale del Ki delle Nove Stelle - Astrologia del *Feng Shui*

Proprietà letteraria riservata.
© 2005 Enrico Urbani
www.ki9stelle.it - info@ki9stelle.it

© 2005 Phasar Edizioni, Firenze.
www.phasar.net

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.
Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza autorizzazione scritta dell'autore.

Copertina: Phasar, Firenze
Stampa: Global Print, Gorgonzola (Mi)

Enrico Urbani

L'orologio della qualità del tempo

Luo Shu

Manuale del Ki delle Nove Stelle

Astrologia del *Feng Shui*

Phasar Edizioni

*Molte sono le persone che dovrei ringraziare
per il loro importante contributo
a volte consapevole, ma spesso inconsapevole,
al mio processo di crescita.*

*Un ringraziamento particolare va a mia moglie
per aver compreso ed accettato
il mio bisogno di avere uno spazio importante
da dedicare ai miei studi.*

Premessa

Avere Fede (fiducia) significa credere che ogni cosa è possibile (da non confondere con il credere ad ogni cosa). Non bisogna fermarsi davanti alle negazioni, al pregiudizio dell' "opinione comune" e le sue "verità". Ciò che avremo personalmente verificato essere per noi vero e giusto sarà valido. Questa è l'indispensabile premessa per poter fare nuove esperienze ed espandere la conoscenza ed il Sapere.

La Fede è una delle grandi qualità del bambino che dobbiamo risvegliare in noi.

Il Sapere non è un traguardo, ma una via. Il Sapere muta e cresce assieme alla nostra capacità di mutare e crescere.

Dobbiamo avere Fede nella nostra capacità di mutare e crescere.

La ricerca può essere più importante della scoperta stessa. Cercare significa mettere in discussione, rinunciare a tutte le posizioni acquisite, diventare flessibili. Ricercando, l'uomo si apre. Occorre un'apertura interiore, disponibilità a considerare idee nuove ed insolite, senza pregiudizi. Per l'uomo è molto difficile abbandonare idee e posizioni acquisite, per sostituirle con nuovi punti di vista.

Un diapason vibra per risonanza in presenza di un suono che ha la stessa frequenza. Suoni con frequenza diversa non vengono percepiti. Allo stesso modo l'uomo può percepire gli stimoli esterni che sono in risonanza con la sua natura e la sua esperienza. La realtà oggettiva del mondo esterno è uguale per tutti, ma nessuno la percepisce correttamente. Ecco perché abbiamo bisogno di un aiuto che attiri la nostra attenzione su ciò che altrimenti non saremmo capaci di vedere. Con questo aiuto, con la "Fede" e con un umile, costante ed onesto lavoro, possiamo essere in grado di percepire una più ampia gamma di "frequenze" e con meno "distorsioni".

Possiamo così espandere il nostro Sapere. Ognuno di noi crea la propria realtà, la propria illusione, in base a ciò che per risonanza riesce a percepire. La nostra realtà non è altro che lo specchio di noi stessi. Nel mondo non c'è niente di sbagliato o da migliorare, ciò che possiamo e dobbiamo migliorare è dentro di noi.

Introduzione

Perché il Ki delle Nove Stelle?

A parte l'interesse professionale, come vedremo più avanti, ci sono molte ragioni che possono spingere una persona ad interessarsi al Ki delle Nove Stelle. Curiosità, insicurezza (conoscere meglio gli altri pone se stessi in una posizione privilegiata), esibizionismo (stupire, attirare l'attenzione), orgoglio (abbiamo bisogno di sentirci migliori), queste sono generalmente le principali molle che stimolano l'interesse delle persone verso questa antica scienza. Nonostante il "progresso", quello che gli antichi saggi sono riusciti a comprendere 5000 anni fa rimane immutabilmente attuale. Ciò che è veramente saggio può superare la prova del tempo e delle mode, arrivando a noi e dopo di noi. Anch'io mi sono avvicinato per curiosità, o almeno questo è ciò che ho sempre creduto, ma in tutto quello che accade c'è sempre un disegno.

L'Universo ha le sue regole che governano ogni cosa, sia materiale che astratta. Queste regole definiscono le prove che ciascun essere vivente è destinato a sperimentare nella sua vita, anche quelle apparentemente più semplici e insignificanti. Non è per caso che un libro ci capita tra le mani e attira la nostra attenzione. Convinto di aver comprato per errore il mio primo libro sul Ki delle Nove Stelle (mi interessavo di arti marziali), dopo anni di costante studio e applicazione quell'episodio "casuale" mi ha profondamente cambiato. Evidentemente, questa è un'esperienza che dovevo vivere e che ho integrato nel mio processo di crescita.

Il Ki delle Nove Stelle può essere assimilato all'Astrologia e permette, tra le tante cose, di conoscere il profilo caratteriale delle persone, il tipo di relazione tra persone e la compatibilità o meno della propria energia con quella di un qualsiasi momento della vita passato, presente e futuro. Chi non conosce o non ha ancora capito a fondo lo spirito del Ki delle Nove Stelle, leggendo il proprio profilo o quello degli altri è portato a giudicare, distinguendo il bello dal brutto, il positivo dal negativo. Il "giudizio" nasce dall'incapacità di accettare una parte della realtà e questo è il grande "peccato" che porta l'uomo a conoscere l'infelicità e la malattia. Se, con il passare del tempo, leggendo i profili delle persone, riusciremo veramente a non dare giudizi, ma solo a "prendere atto", avremo fatto un grosso passo in avanti. Ciò si rifletterà in un migliore rapporto che potremo avere con il nostro mondo, sia interiore che esteriore. In ogni caso, la cosa più difficile è riuscire a non giudicare se stessi, accettandosi totalmente e senza riserve.

L'orologio della qualità del tempo

Per cercare di conoscerci meglio dobbiamo imparare a rilassarci, abbandonare ogni preoccupazione, ogni vergogna (indotta dal condizionamento degli altri), pronti ad accettarci con amore e compassione. Il Ki delle Nove Stelle è uno strumento a disposizioni di tutti, che ognuno può utilizzare per trarne beneficio secondo le necessità. Non va dimenticato che il Ki delle Nove Stelle è un efficace metodo di diagnosi costituzionale, molto utile soprattutto per la medicina e per le tecniche terapeutiche di origine orientale. Questa scienza non potrà mai essere uno strumento per imporre la nostra volontà o trarre vantaggi a scapito degli altri, ma un grande aiuto per assecondare, con maggior consapevolezza, il flusso della propria vita e di quella altrui. Assecondare il flusso della vita significa saper ammorbidire gli ostacoli, accettando tutte le prove come necessarie alla propria crescita, per essere in armonia con se stessi e con il mondo.

Il Ki delle Nove Stelle è uno dei mezzi che possono essere usati non per ingannare il destino, ma per aiutare ad adempierlo. Opporsi al proprio destino non solo è inutile e causa di infelicità, ma soprattutto significa perdere un'occasione per fare tesoro di un insegnamento. I cinesi per definire la parola "crisi" usano due ideogrammi congiunti *fèM (Wei Ji)*: il primo significa pericolo, rischio, e il secondo vuoi dire occasione, opportunità. Non riuscire ad integrare, metabolizzare una crisi porta fatalmente alla "malattia":

Quel qualcosa di divino dentro di noi funziona come nevrosi dello stomaco o del colon o della vescica, semplicemente disturbi del mondo infero. I nostri Dei sono andati a dormire e semplicemente si muovono nelle viscere della terra. Le divinità sono diventate malattie e Zeus non governa più l'Olimpo, ma il plesso solare ed è motivo di interesse per i medici, nella loro ora di consultazione.
(Cari Gustav Jung)

L'oroscopo ricavato dalla data di nascita rappresenta il compito, il programma che la persona deve svolgere in questa vita. Per questo, l'individuo viene dotato delle caratteristiche psicofisiche più adatte. Lo studio del Ki delle Nove Stelle facilmente appassiona i neofiti, soprattutto quando, preparando i primi profili di parenti e amici, tutti rimangono stupiti dalla rispondenza delle descrizioni. Poi, inizierà il lavoro quotidiano per familiarizzare con i modelli e le energie dei Nove Numeri. La costanza nello studio e nell'osservazione sono essenziali per affinare col tempo la propria sensibilità.

Contrariamente alla maggioranza dei libri su questo argomento, ho evitato l'usanza di inserire le 20-30 pagine zeppe di date di nascita di personaggi famosi, come riferimento per la comprensione degli archetipi caratteriali. Personalmente, non ho tratto vantaggio da questo tipo di esempi di cui abbiamo spesso una visione distorta dai mass-media e che sentiamo troppo lontano da noi. Secondo la mia esperienza è di fondamentale importanza studiare il comportamento e le problematiche passate e presenti di pa-

renti, amici e colleghi. Con il tempo diventerà possibile individuare le caratteristiche degli archetipi anche nelle persone che non si conoscono.

Ogni persona nuova che incontro o che a volte posso notare in un breve tragitto sui mezzi pubblici diventa per me un interrogativo: quali saranno i suoi numeri natali? Non è una domanda "ossessiva" ma un gioco. E come fanno i bambini con il gioco si impara divertendosi. Il divertimento è quando venendo a conoscenza della data di nascita si scopre di aver indovinato. Ancora meglio è quando si scopre di non aver indovinato, perché diventa un'occasione per accrescere la propria esperienza. Non abbiamo indovinato perché la persona ha un comportamento deviato dai suoi numeri? O noi la vediamo diversa perché proiettiamo su di lei qualche nostro problema?

Se partiamo dall'esame della data di nascita, un errore che bisogna imparare a non commettere è quello di classificare rigidamente le persone secondo i profili ottenuti. Bisogna evitare questo tipo di approccio per due motivi: perché ogni persona è per noi fonte di studio ed esperienza e perché a volte alcuni dettagli secondari, dipendenti da noi o dal soggetto in esame, possono mascherare il vero carattere.

Quando non ci si riconosce in un profilo, spesso dipende dall'opinione sbagliata che abbiamo di noi stessi. A volte crediamo di essere come ci vedono gli altri, oppure ci comportiamo in un certo modo per accontentare gli altri. In questo caso sarà ancora più importante scoprire chi siamo.

I piani della realtà e il pensiero analogico

Nel *Kybalion*, la raccolta degli insegnamenti di Ermete Trismegisto, da cui deriva la dottrina esoterica dell'Ermetismo, troviamo:

Com'è al di sopra, così è al di sotto; com'è al di sotto così è al di sopra; con queste cose si fanno i miracoli di una cosa sola. E come tutte le cose sono e provengono da Uno, per mediazione dell'Uno, così tutte le cose sono nate per adattamento di questa cosa unica.

E ancora più avanti:

Ogni causa ha il suo effetto; ogni effetto ha la sua causa; tutto avviene conformemente alla legge; il caso non è che un nome per la legge non riconosciuta; esistono molti piani di causalità, ma nulla sfugge alla legge.

Questo principio, che ribadisce la verità della corrispondenza tra le leggi e i fenomeni dei diversi piani della realtà, esiste nella nostra tradizione, come nella tradizione greca e, prima ancora, nella tradizione dell'antico Egitto¹. Come molti altri principi, purtroppo confinati nell'esoterismo, anche questo non è stato diffuso con chiarezza e non è entrato nella cultura di massa. Pertanto, anche se può essere spiegato, senza lo studio e l'esercizio risulta difficile integrarlo nella propria vita quotidiana.

L'orologio della qualità del tempo

Esistono infiniti piani della realtà, ma la mente umana è abituata ad analizzare ogni singolo piano indipendentemente dagli altri. Esempi di piani possono essere: animale, vegetale, minerale, colori, stati sociali, astronomia, malattie, parti del corpo umano, aspetti del carattere delle persone, attività sportive, ecc. Se diciamo "verde, rosso, giallo, bianco, nero, ecc", oppure "Giove, Marte, Saturno, Venere, Mercurio, ecc", oppure "collera, gioia, preoccupazione, dolore, paura, ecc." possiamo affermare che si tratta dei piani dei colori, dei pianeti e delle emozioni. Rimanendo sul piano dei colori, si possono analizzare le caratteristiche di ogni colore in relazione con gli altri: colori più chiari, più scuri, frequenze dei colori, capacità di attirare il calore del sole, ecc. Se diciamo "verde, Giove, collera, fegato, vento, primavera, il numero 4, ecc", si ha l'impressione che non esista alcun legame tra i vari elementi elencati. In questo caso, invece di rimanere "orizzontalmente" nello stesso piano, abbiamo collegato "verticalmente" elementi comuni per "analogia", anche se si trovano su piani diversi. Questi elementi rappresentano, ciascuno per il proprio piano, lo stesso tipo di energia.

L'approccio "analogico" non ha nulla a che vedere con la casualità. La scienza moderna agisce esclusivamente per piani "orizzontali", la suddivisione "verticale" appartiene quasi esclusivamente all'esoterismo e alla tradizione orientale. Su questo argomento suggerisco la lettura del *Tao della Fisica* di Fritjof Capra, in cui l'autore mette in relazione la fisica moderna con gli antichi concetti della filosofia orientale, mostrando delle affascinanti e sorprendenti analogie. Sorprendenti sono anche le somiglianze tra le frasi dei saggi, scritte nei libri di filosofia orientale, e ciò che pensano gli attuali fisici sulla "nuova" realtà che stanno scoprendo.

Negli ultimi decenni, la fisica quantistica ha aperto nuovi orizzonti alla conoscenza. Concetti come le subparticelle atomiche, i quark e l'antimateria hanno fatto crollare la legge di causa ed effetto rendendo vani e illusori tutti i tentativi umani di risalire alla causa di ogni fenomeno.

Capra afferma che esistono piani collegati "verticalmente" e che ciascun cambiamento si ripercuote "verticalmente" sugli altri piani senza nessun nesso causale. La causalità vale solo per i piani "orizzontali" e per la visione della tradizione scientifica.

Come hanno potuto, gli antichi saggi, comprendere ciò che ancora oggi ci riempie di dubbi e confusione? Hanno semplicemente applicato una regola che noi conosciamo come la proprietà transitiva della matematica: se "A" è uguale a "B" e "B" è uguale a "C", allora "A" è uguale a "C". Con questo metodo, studiando i piani accessibili hanno potuto dedurre le proprietà dei piani inaccessibili senza bisogno di analizzarli con il telescopio, il computer, ecc... Lo studio del piano "A" e del piano "B" permette di individuare le diverse leggi dell'Universo, che saranno utilizzate per comprendere il piano "C". Ciò che stiamo facendo oggi è solamente... dimostrare che ave-

vano ragione! Non esiste un'influenza "verticale" tra un piano e l'altro, ma una risposta di tutti i piani al cambiamento universale della "qualità" delle vibrazioni, secondo le leggi del Tutto. Il pensiero "analogico" non è causale e quindi non è "scientifico". Esso ci insegna che le leggi dell'Universo sono uguali ovunque e che non esiste il caso.

Truffatori a parte, non è casuale neanche la carta dei tarocchi e nemmeno il lancio delle monete dell'Yi Jing (I Ching). Le leggi che riguardano il sistema solare sono identiche a quelle che riguardano il sistema atomico. L'Universo rappresenta una unità ordinata, dove ovunque regna la stessa legge, nel piccolo come nel grande, "Com'è al di sopra, così è al di sotto"². Come scritto nel tempio greco di Delfi: "Conosci te stesso e conoscerai l'Universo e gli Dei". Tale messaggio si trova in tutte le religioni, di ogni parte del mondo e di ogni tempo, e illumina coloro che intendono mettersi in cammino verso la propria guarigione spirituale.

// Ki delle Nove Stelle è un "orologio" della qualità del tempo

Il Ki delle Nove Stelle è una scienza che si basa sullo studio "verticale" dei piani della realtà che agiscono direttamente sulla vita dell'uomo: la salute, le emozioni, le interazioni con gli altri e con il mondo, ecc... Come pure l'Astrologia, è un sistema che si occupa dei principi primi archetipici e dei loro effetti sui diversi piani della realtà. Permette di conoscere la qualità del tempo, cosa che non viene quasi più considerata nella nostra epoca "moderna". Oggi consideriamo importante solo la *quantità* del tempo. Nel passato, attraverso lo studio della *qualità*, si decideva il momento più adatto per la semina, per il raccolto, per iniziare un viaggio, una guerra, ecc.

Nell'arco di millenni l'uomo aveva compreso che c'è sempre un momento più adatto per iniziare una certa cosa, avendo la possibilità di ottenere un risultato migliore.

Come usavano dire i saggi del passato, "ogni principio porta in sé la fine", questo vale anche per la nascita dell'uomo. La qualità delle energie presenti al momento della nascita stabilisce il destino della persona, il tipo di esperienze che dovrà affrontare e l'obiettivo della sua missione su questa terra.

Mentre l'Astrologia si basa sulla posizione delle Stelle e dei Pianeti, il Ki delle Nove Stelle si basa su numeri e semplici calcoli matematici ricavati dalle date. Comunque, non è importante la posizione delle Stelle o il risultato del calcolo matematico in sé, ma la qualità del tempo che da essi può essere determinata. Interpretando correttamente lo spirito dell'Astrologia, non è il Pianeta ostile che ci influenza negativamente, ma è la sua posizione che ci indica la presenza dell'energia a noi ostile. Il Pianeta o il Numero è come il termometro, che non causa la febbre ma permette di determinarla sulla base della temperatura misurata. Possiamo definire il Ki delle Nove Stelle come "L'Orologio della Qualità del Tempo".

Il Ki delle Nove Stelle, come pure il *Feng Shui*, più che derivare, come molti credono, dal famosissimo sistema divinatorio cinese *Yi Jing* (I Ching), hanno contribuito alla sua formazione. Mentre, come già detto, il Ki delle Nove Stelle permette di definire la qualità del tempo, il più conosciuto *Feng Shui* permette di definire la qualità dello spazio, del luogo. Molti libri sono stati pubblicati sul *Feng Shui* ed esso è già abbastanza conosciuto tra gli architetti, soprattutto per la progettazione di interni.

Il Ki delle Nove Stelle, facendo proprio un approccio di tipo esoterico, permette, attraverso la conoscenza della natura e di se stessi, l'espansione della propria coscienza. Non si tratta semplicemente di prevedere il futuro o gli eventi destinati ad accadere e che dobbiamo semplicemente "subire", ma possiamo avere un ruolo di partecipanti consapevoli alla creazione e dissoluzione delle cose. Quantomeno, il poter prevedere l'andamento delle energie dell'Universo ci consentirà di ammirare il manifestarsi delle stesse e di percepire la loro influenza su ogni cosa.

Ogni forma di Divinazione insegna all'uomo a capire il mondo e quindi a conciliarsi con tutto e con tutti. Come ci si può sentire offesi da una persona, se la si capisce?

// giusto approccio mentale

Prima di addentrarci nello studio del Ki delle Nove Stelle, è indispensabile conoscere alcuni elementi basilari della filosofia taoista. Nei primi due capitoli vedremo questi elementi, ai quali cercherò di dare soprattutto una chiara sequenza che conduca all'obiettivo del nostro studio, senza pretese di completezza, poiché essi non sono lo scopo principale di questo libro. Pertanto, è senz'alto raccomandabile approfondire l'argomento, specialmente la Teoria delle Cinque Trasformazioni, su altri testi. Particolare attenzione dovrà essere rivolta alla Teoria delle Cinque trasformazioni, che si rivelerà molto utile per poter comprendere l'interazione tra i numeri.³ Ritengo importante sottolineare quanto segue, che vuole essere anche un invito per il lettore. Lo studio dei prossimi due capitoli non dovrà essere una semplice acquisizione di conoscenze, di qualcosa di nuovo e di curiosamente "esotico" ai nostri occhi occidentali, ma dovrà servire a modificare il nostro approccio mentale, a comprendere ed accettare l'esistenza di un altro modo di pensare, che è stato anche il nostro prima che l'Occidente si avviasse verso una mentalità di divisione e frammentazione.

In origine, i popoli della Terra erano accomunati dalla visione unitaria e sacra dell'esistenza e della vita. Mentre alcuni popoli hanno sviluppato la loro cultura, mantenendo in parte inalterata l'impostazione filosofico-culturale, altri, specie in Occidente, hanno abbandonato la visione unitaria come conoscenza ed esperienza. Il punto decisivo di questo nostro cambiamento può essere collocato verso il tardo Medio Evo, con l'inizio della

Rivoluzione scientifica, la cui paternità viene generalmente attribuita a Copernico, Galileo, Keplero e Newton.

Ai nostri giorni, stiamo vedendo una occidentalizzazione dei paesi orientali, per gli effetti del sistema politico-economico mondiale. Purtroppo stanno copiando dall'Occidente, più che integrare delle nuove conoscenze nella loro cultura. Un gravissimo colpo alla cultura cinese è stato inferto da Mao Ze-dong (Mao Tse-tung), che per lunghi anni ha vietato lo studio e l'esercizio di ogni tradizione e di ogni espressione culturale in genere. La cosa curiosa, che si è saputa dopo la sua morte, è che Mao stesso fu uno studioso di *Luo Shu* (Ki delle Nove Stelle), nonostante lo avesse proibito in tutta la Cina.

Anche se, con il condizionamento della nostra cultura, ci risulta difficile accettare delle teorie che non poggiano sulle nostre basi scientifiche, dobbiamo avere il massimo rispetto per l'antica scienza orientale che, a modo suo, ci aveva già spiegato secoli fa molte teorie che solo recentemente e con grande orgoglio abbiamo "scoperto" in Occidente.

La ricerca esasperata della valutazione analitica, specifica e dettagliata ha inaridito la nostra capacità di comprensione dell'unità del Tutto. È meglio avere una visione approssimativa dell'insieme o mille nozioni di un dettaglio che non può vivere di vita propria?

Volendo estremizzare: se entriamo in una stanza, è meglio dare una rapida occhiata in giro, ricevendo un'impressione generale, o appoggiare il naso sulla parete più vicina, esaminando la trama della tappezzeria, senza renderci conto se siamo entrati in un soggiorno o in una camera da letto? L'ideale sarebbe mantenere la visione dell'insieme, che permette l'orientamento, integrando l'esame dei particolari.

L'errore principale della nostra cultura è quello di cercare di raggiungere la comprensione del Tutto partendo dai dettagli. Questo tipo di approccio porta a compiere molti, troppi errori. Per fare un esempio, ci possiamo porre una domanda: quanto sono veri i successi della medicina moderna, che personalmente, per le sue motivazioni di base, preferisco chiamare "industriale"? Vengono sempre decantati i successi e la sconfitta di vecchie malattie, quando poi il numero degli ammalati non diminuisce a causa di nuove malattie. Quante delle nuove malattie sono originate dai medicinali usati per la cura di quelle oramai "sconfitte"? Non ci troviamo davanti ad un esagerato abuso di medicinali? Sempre più persone cominciano ad avere dei dubbi e si rivolgono a sistemi di cura "alternativi", all'omeopatia e alla medicina olistica in genere, dove al centro dell'attenzione del terapeuta non c'è la malattia o il singolo organo malato, ma il paziente, l'uomo che deve ritrovare il suo equilibrio generale (la salute).

Di recente, la nuova medicina cibernetico-quantistica attinge a piene mani dalle antiche teorie collaudate da millenni, cercando di utilizzare le tecniche strumentali dei nostri giorni per compensare la perdita di sensibili-

L'orologio della qualità del tempo

tà dell'uomo moderno. Quanto detto non intende essere una condanna definitiva alla nostra cultura, o un invito ad abbracciare completamente quella della tradizione orientale. Ci vuole come sempre equilibrio! Come disse Rudolf Steiner: "Se onoriamo l'oriente per la sua spiritualità, ci deve essere peraltro chiaro che noi dobbiamo formare la nostra propria spiritualità sulla base del nostro inizio occidentale". Però, il nostro "inizio occidentale" non deve essere limitato agli ultimi 400-500 anni, ma deve includere la cultura greco-latina e cristiana.

In conclusione, procedendo nello studio del Ki delle Nove Stelle, ci dobbiamo abituare a non fissarci sul dettaglio, a non bloccarci perplessi davanti alle allegoriche spiegazioni della filosofia taoista perché portati a misurarle con il "metro" occidentale. Guidati dalla "*Fede (fiducia)*", dobbiamo fissare la nostra attenzione soprattutto sulle sensazioni generali che percepiamo. Per quella che amo definire "esattezza dell'approssimazione". Solo così riusciremo a cogliere meglio la natura delle persone che andremo a conoscere attraverso l'esame dei profili caratteriali che impareremo a tracciare.