

Budo e Zen

un cammino verso la pienezza di sé

di P. Taigō Spongia

Sabato 12 Marzo presso il Tora Kan Zen Dojo si è tenuta una serata di introduzione allo Zazen e una conferenza condotta da Sensei P. Taigō Spongia. Quello che segue è un'estratto della conferenza.

Dall'introduzione allo Zazen:

... Il pretesto all'organizzazione di questo incontro è venuto dalla richiesta che mi ha fatto Sensei Luca Mattei, insegnante di Aikido, di introdurre allo Zazen i suoi allievi.

Ho pensato che fosse una buona occasione per allargare l'invito e sono lieto di constatare che l'invito è stato raccolto con questo entusiasmo (n.d.r. 40 persone hanno partecipato alla serata).

Vorrei aprire questo nostro incontro con la pratica dello Zazen.

Perché dalla pratica silenziosa e concentrata dello Zazen possa generarsi un ascolto profondo...

Se foste giunti durante uno degli incontri di pratica che si tengono durante la settimana avreste trovato il *Dojo* allestito con un'attenzione a tanti piccoli dettagli che dettagli non sono ma che fondano la costituzione di quello spazio e tempo del sacro che definiamo *Dojo*.

Dojo è un termine giapponese che viene dal sanscrito *Bodhimanda*, ovvero luogo del Risveglio, la radice *manda* è la stessa di *mandala*. Proprio in questi giorni a Piazza Colonna a Roma un gruppo di monaci tibetani sta disegnando un mandala.

Questa rappresentazione simbolica dell'Universo viene disegnata con sabbia di mille colori.

Portata a termine l'opera, che noi saremmo tentati di incorniciare per preservarla, la stessa viene spazzata via a simboleggiare l'impermanenza di ogni forma.

Anche il *Dojo* è un *mandala*, con potentissimi richiami simbolici che parlano direttamente al cuore dell'uomo.

La soglia del *Dojo* è segnata da un asse che costringe chi si accinge a varcarla a rompere il proprio passo per accedere.

Per accedere al *Dojo* è richiesto un passo preciso e deciso, abbandonare le proprie categorie abituali.

Un vecchio adagio dice: 'Se crei una condizione favorevole nel corpo e nell'ambiente circostante, la meditazione o Realizzazione sorgerà naturalmente'.

Poiché siamo unità con l'ambiente in cui ci troviamo a vivere, tutto, influisce sulla nostra coscienza. Ecco perché viene posta tanta importanza nella preparazione del luogo che ospita la pratica dello Zazen (ma così deve essere per ogni altro luogo della vita quotidiana).

Oggi, a causa di questa fortunata occasione, la struttura del dojo è stata semplificata, anche le forme che vi suggerirò saranno semplificate, ma questo non toglie che vi è richiesta la massima sincerità nell'aderirvi, perché solo in tal modo questa esperienza potrà essere per voi significativa.

Nello Zen si afferma '*Shin Jin Ichinyo*' il corpo e la mente sono unità, tutta l'educazione Zen si fonda su questo. Il corpo manifesta la nostra interiorità e partiamo dal corpo per osservare e rettificare la mente.

Molte delle forme che adottiamo nel *dojo* hanno il potere di ristabilire questa profonda connessione ed equilibrio tra la mente e il corpo e ci richiamano costantemente alla necessità di agire a partire da questo equilibrio...

Viene illustrata la postura di Zazen, seguono due periodi di Zazen intervallati dal Kin Hin (meditazione camminando). Al termine del secondo periodo di Zazen inizia la conferenza:

Ho scelto per questo nostro incontro il titolo: 'Budo e Zen: un cammino verso la pienezza di sé'.

Ma nella scelta di questo titolo è nascosta una trappola.

Sono sicuro che molti avranno interpretato questa definizione un po' sbrigativamente, dandone per scontato il significato.

Potrebbe essere stato interpretato ad esempio come: 'Budo e Zen: metodo di automiglioramento', come una pratica che permette di divenire altro da quel che si è.

Penso che molti di noi abbiano intrapreso la pratica delle arti marziali e probabilmente quella dello Zen con questa prospettiva.

In realtà la chiave di lettura di questa definizione è molto più complessa di quel che a prima vista può apparire.

Budo e Zen, tanto per cominciare, sarebbe da verificare se intendiamo la stessa cosa quando parliamo di Budo e Zen, soprattutto oggi.

Poi troviamo questo 'cammino' che può essere la traduzione del carattere giapponese '*Do*' (*Tao* in Cinese). Può far pensare ad uno spostamento, ovvero parto da un punto A per arrivare a B, mi muovo da una situazione che considero insoddisfacente verso una condizione che considero migliore.

Ma, il carattere *Do*, rappresenta un sentiero o meglio delle impronte su di un sentiero che si snoda verso l'orizzonte, del quale non si scorge la destinazione.

Ecco, potete vedere il carattere *Do* dipinto su quel makemono appeso alla parete.

C'è scritto: '*Dai Do mu mon*' 'alla Grande Via non vi è ingresso', ovvero non puoi pensare ad un momento privilegiato per entrare nella Via, non puoi percorrere questo cammino per recarti altrove che non sia questo momento preciso che ci è dato vivere.

Ai Farisei che gli chiedevano: 'Quando verrà il Regno di Dio?' Cristo rispondeva: 'Il Regno di Dio non verrà in modo da attirare l'attenzione. Nessuno potrà dire è qui o è

(Continua a pagina 23)

(Continua da pagina 22)

là. Perché il Regno di Dio è in mezzo a voi'.

E queste impronte che segnano il sentiero sono simili a quelle impronte nella sabbia del deserto, spazzate via dal vento.

Significa che ognuno di noi è chiamato nello scorgere il sentiero a tracciare con passo deciso il proprio percorso, a vivere un'avventura inedita. Se tradizione fosse solo seguire una pista già tracciata lo Zen come le Arti Marziali sarebbero estinti da tempo...

Allora il cammino coincide con la meta.

Ecco il significato di *Shu Sho Ichinyo*: la Pratica e la Realizzazione sono una sola cosa.

Non è tanto un muoversi verso, quanto un rammemorare, un tornare.

Scoprire la ricchezza che già ci appartiene e che ignoravamo di possedere, e cominciare a farne uso a piene mani, ad esprimerla.

La pratica diviene allora un'espressione della nostra gratitudine per la ricchezza che ci è donata piuttosto che un mezzo per guadagnare qualcosa, praticando restituiremo...

Ma il mio Maestro dice che l'uomo preferisce pensarsi peccatore piuttosto che innocente.

La nostra innocenza originale ci impone una libertà che fa paura.

Meglio pensarsi dei miserabili e vivere di conseguenza piuttosto che sapere di essere dei Re e doverlo esprimere nella propria vita quotidiana.

Al gabbiano Jonathan, che chiedeva al suo Maestro come fare a volare veloce come aveva visto volare alcuni gabbiani realizzati, il Maestro risponde che innanzitutto deve comprendere intimamente di essere già arrivato.

Questo rammemorarsi è frutto dell'esercizio e della trasmissione da Maestro a discepolo. Ecco l'importanza della successione tanto nello Zen quanto nelle Arti Marziali.

La nascita della successione dello Zen, viene fatta risalire al momento in cui, sul Picco dell'Avvoltoio di fronte ad una moltitudine di discepoli, il Buddha fa girare un fiore tra le dita e a questo gesto solo Mahakasyapa risponde con un sorriso. Il Buddha allora dice: 'Ecco in questo momento ho trasmesso a Mahakasyapa il Dharma, il mio carattere'...

Ora, questo rammemorarsi della propria autentica natura è impedito da tutta una vastissima gamma di distrazioni che ci procuriamo per non affrontare direttamente il problema fondamentale: il nascere-morire.

E temo che anche le Arti Marziali, come sono praticate oggi, siano divenute un'ulteriore occasione di distrazione dal problema fondamentale che invece, da sempre, ha animato la pratica e la realizzazione dei monaci come dei guerrieri.

Leggiamo nell' *'Hagakure'* (il testo Samurai scritto da Yamamoto Tsunetomo): il samurai deve avere sempre la morte dinanzi a sé e può vivere solo a partire da questa consapevolezza oppure Suzuki Shosan che parla della 'consapevolezza della morte' (death awareness) come

combustibile della vita.

Non sono affatto affermazioni nichiliste sapete...

Possiamo fare tutti gli scongiuri di cui siamo capaci ma questo problema fondamentale ci si parerà innanzi in tutta la sua potenza e improrogabilità, prima o poi...

Domenica scorsa ero a Fudenji e durante l'incontro domenicale, durante il suo Insegnamento, il mio Maestro ha detto: adesso io suono questa campana (Paolo Taigo suona la campana che ha davanti) e quando il suono è finito, sempre che ne valga la pena, mi alzo e mi butto da quella finestra.

Questo suono, questa campana, non saranno per voi né per me più gli stessi. Assumeranno una dimensione assoluta. Ma perché dobbiamo arrivare ad ucciderci per capire che ogni momento è il nostro primo ed ultimo momento? Perché non comprendiamo che ogni suono, ogni carezza, un mal di pancia è l'ultimo ed il primo?

La pratica delle Arti Marziali deve risvegliare in noi questa consapevolezza altrimenti si tratta di un'ulteriore distrazione, un altro mezzo per preservarsi, proteggersi.

Da qui la moda della cosiddetta difesa personale...

Il mio Maestro dice che il terrorismo oggi dilaga perché viviamo in una società terrorizzata che cerca in ogni modo di preservarsi, di rimuovere la difficoltà, il dolore, la morte e in tal modo perde il contatto con la vita.

Ed è proprio in questo tentativo di preservarsi, prendendo distanza dalla vita che è nascere e morire, che il Buddha ha identificato la causa della sofferenza per l'uomo.

Ecco che a mio parere la pratica Zen, sotto la guida di un vero Maestro, può rivitalizzare la pratica del Budo, facendoci da antidoto a tante pericolose deviazioni.

La pratica deve farci uscire dalla nostra tana e metterci di fronte alla vita solo così possiamo scoprire che in fondo non abbiamo nulla da temere.

Mi sembra che fosse proprio questo il messaggio che negli ultimi anni di vita, cercava di far passare il Maestro Ueshiba, fondatore dell'Aikido.

Questa non-paura: *Mu-i* a cui fanno riferimento tanto Maestri Zen quanto Maestri del Budo non significa essere arroganti, bensì significa essere realmente timorati. Aver paura dell'Ordine Cosmico, usando una definizione che era tanto cara al Maestro Deshimaru, e dopo aver restituito questo orizzonte di senso alla nostra vita le piccole paure legate al nostro piccolo io, al mantenere i nostri piccoli privilegi, non possono che dissolversi.

La pratica del Budo deve coinvolgere ogni ambito della nostra vita quotidiana per essere efficace, non può essere una pratica hobbistica due volte la settimana, quando siamo bendisposti.

Continuando nell'analisi del titolo del nostro incontro: cos'è questa 'pienezza di sé', è essere in forma? Usando un gergo da fitness?

In genere siamo già tanto pieni di noi che non necessitiamo di alcuna pratica per ottenere questo risultato.

In giapponese essere umano è scritto con i due caratteri *Nin gen*. *Nin* significa uomo e *gen* spazio ovvero relazio-

(Continua a pagina 24)

(Continua da pagina 23)

ne. Questo termine fa ben capire come l'uomo non sia altro che il risultato di una serie infinita di relazioni. Dobbiamo la nostra vita ad ogni altra esistenza.

Quando eravamo ad Okinawa lo scorso Luglio abbiamo praticato Zazen con Sakiyama Sogen Roshi, l'ottantaseienne Maestro Zen che è stato, in gioventù, discepolo del fondatore del Goju-Ryu.

Al termine di uno Zazen nel Budokan, a cui hanno preso parte centinaia di partecipanti al Budo Sai, Sakiyama Roshi ha lasciato spazio alle domande e, una sola domanda, secondo me era degna di risposta; rispondendo ad altre domande Sakiyama Roshi ha usato più volte una definizione che il traduttore rendeva, a mio parere non proprio correttamente, come 'un miglior essere umano'. Allora, finalmente, uno dei presenti gli ha domandato: 'Ma cos'è che intende con: un miglior essere umano?' e Sakiyama Roshi ha risposto con una splendida definizione: 'Un uomo pieno (disegnando un cerchio nell'aria con la mano) che sa di non essere solo'.

Ecco la pienezza nella relazione...

E' l'esatto contrario della specializzazione, non è eccellere in un frammento di realtà, ma è quello che i greci definivano *areté*, eccellenza.

Sensei Taigo legge un brano tratto da 'Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta' di Robert Pirsig:

"Quando in Platone incontriamo la parola aretè la traduciamo con virtù e, di conseguenza, veniamo a perderne tutto il sapore. 'Virtù', almeno ai nostri tempi, ha un senso quasi esclusivamente morale; 'aretè', invece, viene utilizzata indifferentemente in ogni ambito e significa semplicemente eccellenza. Quindi l'eroe dell'Odissea è un grande combattente, un astuto intrigante, un ottimo parlatore, un uomo dal cuore saldo e di grande saggezza che sa di dover sopportare senza lamentarsi troppo quel che gli dèi gli mandano; ed è capace di costruire e di guidare una barca, di tracciare un solco più dritto di chiunque altro, di lanciare il disco meglio di un giovane fanfarone, di sfidare i giovani feaci al pugilato, alla lotta o alla corsa. Sa uccidere, scuoiare, macellare e cuocere un bue e una canzone lo può commuovere fino alle lacrime. In realtà è abile in tutto; la sua aretè è insuperabile. L'aretè implica il rispetto per la totalità e l'unicità della vita e, di conseguenza, il rifiuto della specializzazione. Implica il disprezzo per l'efficienza...O, piuttosto, una concezione molto più elevata dell'efficienza, che esiste non in un solo settore della vita, ma nella vita stessa".

Vedete come è ingiallito questo libro, l'ho comprato che avevo 17 anni, non sono riuscito subito a leggerlo fino in fondo, perché è un libro molto impegnativo ma, trascrissi a penna in un quaderno questo brano che mi aveva entusiasmato e commosso.

Quest'eccellenza è quel volto originale che dobbiamo ritrovare.

Anche Jigoro Kano Sensei, così come Miyagi Sensei, aveva questa preoccupazione.

Kano Sensei aveva la preoccupazione che i suoi allievi esprimessero nella vita quotidiana questa eccellenza, non solo nella tecnica del Judo.

Il Judo è la via alla superiorità, all'eccellenza, diceva. Affermava che ogni azione armoniosa ed efficace è Judo anche se si tratta di piantare un albero o cuocere un uovo.

Le preoccupazioni di Kano Sensei erano le stesse che animano la pratica Zen, la pratica del Vestire, dell'abitare, del mangiare, i tre *Nyo Ho*.

Allora possiamo tradurre pienezza con eccellenza.

Qualche giorno fa Sensei Luca mi ha reso generosamente partecipe di un significativo episodio che ha vissuto vicino al Maestro Hosokawa e invito Luca a condividerlo con tutti voi..

(Sensei Luca Mattei racconta il seguente episodio:

il Maestro Hosokawa è stato colpito da un ictus e dopo essere stato in coma tra la vita e la morte si è incredibilmente ripreso, riportando comunque dei danni irreversibili: un lato del corpo è rimasto paralizzato, ha perso l'uso della parola e anche la capacità di riflessione è compromessa.

Dal momento della sua malattia gli allievi più vicini al Maestro Hosokawa si sono mobilitati per sostenerlo e fanno a turno in ospedale per essergli vicino.

Luca era con Lui qualche giorno fa e lo aveva accompagnato al refettorio per il pranzo, dopo essere tornati in camera da letto, il Maestro come è solito fare si è lavato i denti, cosa che, come ogni gesto quotidiano gli comporta, nelle sue condizioni, un grande sforzo, poi, a gesti, a fatto capire che doveva urgentemente tornare al refettorio.

Luca lo ha accompagnato e giunti alla sala il Maestro si è recato al tavolo dove avevano mangiato e chinandosi faticosamente ha raccolto da terra un rigatone che gli era caduto durante il pranzo...)

Taigo Spongia:

Ecco, penso che a questi allievi che gli sono vicini in questi giorni il Maestro Hosokawa darà la chiave di interpretazione di tutto il suo insegnamento.

Proprio in questi giorni pur non potendo più eseguire dei magistrali *Kotegaeshi* o *Iriminage* il Maestro sta insegnando attraverso la sua presenza, la sua dignità, il suo sforzo continuo, qual è il vero significato del nostro esercizio.