

AIKIDO

RIVISTA DELL'ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE AIKIKAI D'ITALIA

Anno LIII (giugno 2021)
Autorizzazione Tribunale di Roma
n° 194/2018 del 6/12/2018
ISSN 0392-5633



INDICE

| | |
|---|----|
| Editoriale | 2 |
| Messaggio del Presidente Franco Zoppi | 3 |
| Dall'alba al tramonto | 4 |
| La pace dello spirito: intervista a Tada Hiroshi in occasione dei 100 anni dalla fondazione della Tenpūkai | 10 |
| <i>Aikilessico</i> : : anjōdaza | 20 |
| I versi del maestro Tenpū | 20 |
| <i>Foglie di carta</i> : Parole chiare, pensieri chiari | 21 |
| Tre domande alla Direzione Didattica: passato, presente e futuro | 22 |
| Il vero <i>budō</i> | 32 |
| Sacro Kōyasan | 35 |
| Alberi divenuti Buddha | 38 |
| Hakuin e i caotici sette | 42 |
| Il Rinzō dell'Ankokuji: La Biblioteca che non viene mai consultata | 46 |
| Le otto tappe della pratica (seconda parte): <i>āsana</i> | 48 |
| <i>Onna Bugeisha</i> | 54 |
| Intervista a Coralie Camilli | 58 |
| <i>Aikidō</i> : quando iniziare? | 59 |
| Mentalità di culto e arti marziali | 60 |
| <i>Aikilessico</i> : <i>ashi</i> , il piede e la gamba | 63 |
| Incontro con il maestro Makioka | 64 |



In copertina:

Il M° Aiello mostra un esercizio di *ki* davanti a bambini divertiti. *Uke*: Maurizio De Rosa e Gennaro Galani

In quarta di copertina:

l'Insui-en di Nara
(foto di Noriyuki Ishiga)

Aikidō

Periodico dell'Aikikai d'Italia
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978

Autorizzazione Tribunale di Roma n°194/2018
del 6/12/2018
ISSN 0392-5633
Anno LIII
(giugno 2021)

Redazione e amministrazione
via Giuseppe Casalnuovo 13

Direttore responsabile
Lorenzo Casadei

Redazione:
Gianna Alice
Manuela Baiesi
Luisa Bargiacchi
Andrea Damascelli
Antonia Pezzani
Fabrizio Ruta
Francesca Romana Seganti
Koji Watanabe
Jacopo Regini
Francesca Scorretti

Hanno collaborato a questo numero:
Ida Aiello e gli allievi del *dōjō* Jikishinkai
Paolo Calvetti
Francesco Fonte Basso
Michel Gauvain
Luigi Romano
Geraldine Schreiber
Beatrice Testini

I membri della Direzione Didattica
Auro Fabbretti
Luigi Gargiulo
Dionino Giangrande
Donatella Lagorio
Franco Martufi
Roberto Travaglini
Carlo Raineri
Fabrizio Ruta
Piero Villaverde
Domenico Zucco

Uno speciale ringraziamento al Prof. Calvetti

I *kanji* e i *kana* che compaiono in questa rivista utilizzano il font *nagayama kai* i cui caratteri sono dipinti a mano dal maestro Nagayama Norio

Editoriale

Questo numero di *Aikido* potrebbe apparire più introspettivo rispetto ai due precedenti, ed è in effetti maggiormente dedicato alla nostra associazione. Viviamo una fase di passaggio, per molteplici ragioni, ed è il momento di fare il punto per tracciare la rotta.

La rivista si apre con un sentito omaggio al Maestro Aiello la cui recente scomparsa ci fa sentire, con ancor maggior chiarezza, la sua importanza. E per la prima volta, dal 1972, la copertina di *Aikido* è dedicata ad un maestro italiano.

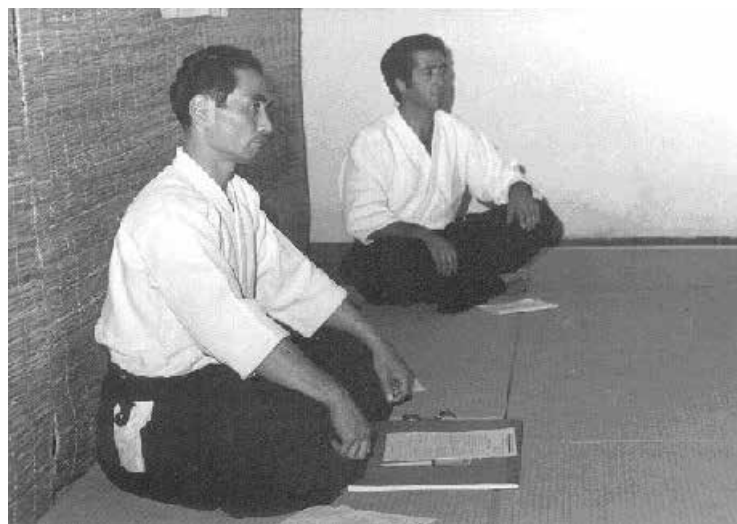
Il nostro Direttore didattico Tada Hiroshi ci offre un'ampia intervista realizzata per il Centenario della Tenpūkai che, in qualche modo, è complementare ai due scritti del Maestro comparsi nello *Speciale Ō Sensei*, sia perché tratta dell'altro grande maestro che ha influenzato la sua formazione e quindi la sua didattica, sia perché è rivolto in prima battuta a dei lettori giapponesi.

Alla Direzione Didattica italiana il compito di rispondere a tre domande chiave sul passato, presente e futuro dell'*aikidō* e dell'Aikikai d'Italia. La nostra arte è nata per *vivere nel presente*, e questo deve valere quali siano le condizioni esterne. Seguono, come ulteriore elemento di riflessione in questo senso, degli stralci commentati di una conferenza di Ō Sensei inedita in italiano sul *Vero budō*. Nelle parole del Fondatore il destino dell'*aikidō* si intreccia in modo significativo con il destino dell'umanità.

La seconda parte della rivista ci immerge nello *Spirito del Giappone*, alla ricerca di ciò che nella cultura tradizionale nipponica va oltre – come ci è stato indicato da alcuni maestri della Direzione Didattica – al folklore e si fa universale. Non si tratta di una ricerca semplice ma non per questo bisogna demordere. Come ricordava spesso il M° Aiello alla fine dei suoi seminari – dove con generosità mostrava sempre una grande varietà di tecniche – “non è il primo colpo d'ascia che abbatte l'albero!”.

La redazione intera infine vuole esprimere profonda gratitudine al Presidente Franco Zoppi per tutto il lavoro svolto infaticabilmente in questi anni.

Lorenzo Casadei



Il Maestro Pasquale Aiello affianca il Maestro Tada in una sessione d'esame

Messaggio del Presidente Franco Zoppi

Cara socia e caro socio,

all'Associazione di Cultura tradizionale Giapponese si aderisce accettandone lo statuto che ne definisce le finalità, i ruoli istituzionali, le norme di democrazia interna, e i relativi regolamenti necessari per renderlo operativo. Per quanto riguarda l'insegnamento e la diffusione della disciplina dell'*aikidō* questa è ispirata a una visione di pratica non sportiva volta ad esplorare e a trasmettere la sua dimensione meditativa mettendo in evidenza la relazione mente-corpo. Nell'*aikidō* non vi è competizione con le altre persone ma uno studio, un percorso per migliorare il proprio benessere fisico e mentale.

La nostra Associazione nata per prima in Italia e più nota come Aikikai d'Italia oggi si trova a misurarsi con altre associazioni che invece gravitano in campo sportivo. Quello che suona strano sono le critiche interne ed esterne miranti a delegittimare o a contestare la strada perseguita in coerenza con i dettami del nostro statuto che ha ottenuto il riconoscimento della personalità giuridica in tempi lontani dopo attento esame da parte degli organismi competenti.

Poiché l'adesione a una associazione è libera, qualora non se ne condividano spirito e obiettivi si è altrettanto liberi di cercare altre strade. Non è criticando le scelte e gli orientamenti sanciti nella carta costitutiva che un'associazione diventa più forte. Ogni Associazione, o ente di varia natura, ha la libertà di presentarsi come ritiene più opportuno.

La nostra Associazione nel panorama italiano continuerà ad essere un punto di riferimento fino a quando proseguirà sulla strada tracciata dal suo direttore didattico il M° Hiroshi Tada. Se le riforme del settore o eventuali cambiamenti interni lo rendessero necessario occorrerà adeguare statuto e regolamenti, ma sarà imperativo salvaguardare i principi contenuti nell'art. 2 dello statuto. Perché queste riflessioni? A breve terminerò il mio mandato come presidente e la mia scelta è stata di non ricandidarmi alle nuove elezioni del Consiglio Direttivo, pertanto rientrerò nei ranghi come semplice socio pronto a sostenere l'associazione come ogni socio credo abbia l'obbligo di fare. Con l'occasione, però, voglio permettermi di lasciare a chi farà parte del nuovo Consiglio un messaggio che racchiude ciò in cui ho sempre creduto e che sempre mi ha guidato sia come insegnante che come rappresentante delle nostre istituzioni: *L'insegnamento del M. Tada costituisce l'identità della nostra associazione, se perdiamo questa identità perdiamo al tempo stesso la nostra anima e il futuro dell'Aikikai d'Italia si farà più incerto, e sicuramente più povero spiritualmente.*

Spero che il nuovo Consiglio Direttivo che a breve sarà eletto dall'Assemblea, al quale rivolgo i migliori auguri per un proficuo lavoro, accolga con favore questo messaggio e ne faccia tesoro. Un ringraziamento speciale a tutti coloro che in questi anni mi hanno sostenuto ed hanno con me condiviso questa meravigliosa avventura e un particolare saluto ai responsabili di *dōjō* a cui va il merito di rendere grande questa associazione e che sono il veicolo principale per la diffusione del nostro modo di praticare l'*aikidō*.

In ricordo del Maestro Aiello

Vorrei ricordare insieme a voi la figura del M° Aiello che ci ha lasciati lo scorso Agosto. Al Maestro sono dedicate alcune pagine di questa rivista per cui mi limito a fare una breve riflessione personale. Il Maestro non saliva sul *tatami* per imporre il suo insegnamento dall'alto del ruolo istituzionale che ricopriva, ma lo faceva per condividere e trasmettere con sincera umiltà la disciplina di cui era innamorato. Questo suo modo di essere gli è valso un grande seguito, un grande amore e un grande rispetto tra gli iscritti alla nostra associazione che lo hanno frequentato. Era un grande maestro perché era anche un grande uomo e non aveva bisogno di farsi chiamare Maestro dai suoi allievi semplicemente perché lo era di fatto nel suo modo di relazionarsi con gli altri. Mi ha onorato della sua amicizia e per questo gli sarò sempre grato. È stato un esempio di insegnante a cui tutti noi dovremmo ispirarci. Grazie Maestro per quello che ci hai dato.



Dall'alba al tramonto

Scritto dagli allievi del M* Aiello

Il Maestro Aiello si è spento ad agosto del 2020 lasciando un grande vuoto in tutti noi ma la vicinanza e l'affetto dimostrati da molti che ebbero l'occasione di conoscerlo sul *tatami* sono stati di grande conforto. Per noi è stato non solo un grande Maestro ma anche un padre, un amico oltre che una persona straordinaria.

«Mi piacerebbe il titolo 'dall'alba al tramonto'». Così il Maestro Pasquale Aiello si esprimeva quando, ancora in vita, gli veniva comunicata l'intenzione di scrivere di lui. Dall'alba al tramonto, però, non è una metafora esistenziale e nemmeno una formula autoreferenziale: è semplicemente l'evocazione di una giornata tipo vissuta a Praiano, un piccolo paese della Costiera Amalfitana a cui madre natura non ha voluto negare proprio nulla, soprattutto gli incredibili giochi di luce apprezzabili al sorgere e al tramontare del sole. Il mistero delle albe e dei tramonti quotidiani scandisce i tempi non solo oggettivi ma anche soggettivi dell'esistenza di ogni praianese. In questo piccolo centro rurale il Maestro Pasquale Aiello è nato e ha trascorso la sua vita dedicandosi principalmente allo studio e alla pratica dell'*aikidō* e del *seitai*, al lavoro di falegname e di maestro d'ascia, alla famiglia, alla pesca, alla sua vigna e ai suoi passatempi.

L'infanzia

Spesso il Maestro Aiello narrava che da piccolo trascorreva molto tempo all'aria aperta: amava costruire piccoli forni a legna nei quali cuoceva delle terrecotte che divenivano poi i suoi giocattoli. Altri giocattoli li costruiva con materiali di fortuna reperiti nei giardini: ora erano semplici pezzi di legno, ora erano canne di fiume con cui realizzava 'le scopette' (piccoli fucili rumorosi), ora gambi di zucca usati come 'trombe', ora gusci vuoti di chiocchie utilizzati come lumini ad olio galleggianti. Quando poi arrivava la bella stagione, complice la costante brezza marina, costruiva aquiloni perfettamente bilanciati, fatti di canne e carta colorata uniti con spaghi, acqua e farina come collante. Questa tecnica rimase costante ed immutata nel tempo: ad 85 anni librava in volo il suo aquilone con lo stesso entusiasmo e la stessa tecnica che usava da bambino, perché era nella ripetizione che lui cercava la perfezione. Una passione, quella per gli aquiloni, che non lo ha mai lasciato e che rinnovava ogni anno con le figlie, gli allievi e poi anche con i nipoti.

A scuola, per eludere la ferrea disciplina mussoliniana, approfittava dei momenti di ricreazione per sgattaiolare fuori, saltare di macerina in macerina (muretti a secco di altezza variabile tra i 2 e i 5 metri, caratteristici di zone a costa alta come Praiano, funzionali al contenimento dei terrazzamenti), andare a controllare le trappole o le reti a mare per poi tornare, di corsa, tra i banchi.

Dai racconti fin qui riportati si intuisce già di essere di fronte a una personalità ribelle e ostinata, dotata di grande fantasia e ingegno. Forse per questo, nonostante la madre, talentuosa sarta, sognasse per lui un futuro da medico o avvocato, costringendolo a continui doposcuola e lezioni private – cosa molto rara e costosa per quell'epoca – dopo le scuole medie decise di andare a bottega da un falegname per apprendere il mestiere.

Il servizio militare

Strano a dirsi ma la strada che condusse il M° Aiello nella direzione delle arti marziali giapponesi passò per la naja, il servizio militare. Venne mandato a Roma ma dopo poco, per punizione, fu spostato in Sardegna. Lì lesse su un muro della caserma – e impresse nella sua memoria a fuoco – la frase-emblema di quell'esperienza di costrizione:

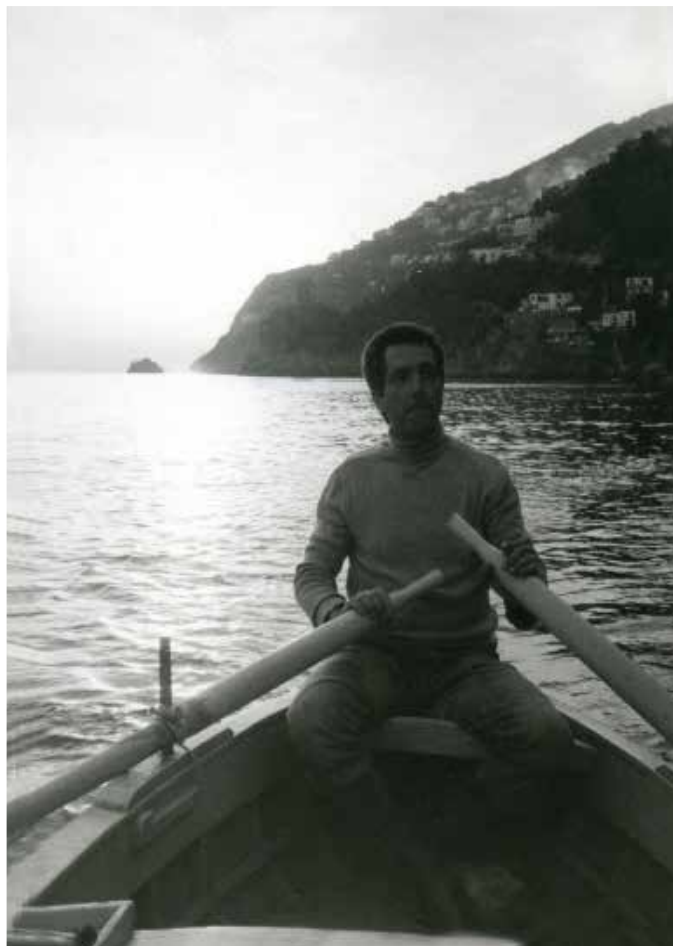
OZIO SENZA RIPOSO,
DOVE IL FACILE DIVENTA DIFFICILE
ATTRAVERSO L'INUTILE.

Spirito libero, per ingannare il tempo, il Maestro si ricordava delle trappole per uccelli montate ad arte da bambino. Nel vasto campo dell'aeroporto dove era di stanza, si dedicava alla cattura di corvi e cornacchie; attaccava alle loro zampe messaggi di scherno nei confronti dei suoi superiori ed era così che questi grandi uccelli, una volta liberati, diventavano inconsapevoli portatori di messaggi liberatori.

La luce in fondo al tunnel era racchiusa però in un annuncio che un giorno lesse in bacheca:

SONO ESENTATI DALLE GUARDIE
GLI ISCRITTI AI CORSI
DI PUGILATO E JUDŌ.

Si iscrisse quindi al corso di pugilato ma ben presto, essendosi rotto il setto nasale, passò al *judō*. Almeno lì i pugni non erano ammessi.



Ora della pesca: ogni sera d'estate, al calar del sole, il M° Aiello andava a pesca da solo, principalmente pesca a totani, tipica della zona, con la barca a remi che aveva costruito



Fino alla fine il Maestro ha costruito aquiloni con canne locali e velina, così come faceva da bambino, con la stessa tecnica, usando acqua e farina come colla

Dal *judō* all'*aikidō* Amore al primo *nikyō*

Dopo il lungo servizio di leva, continuò la pratica del *judō* a Salerno dove conobbe il M° Masatomi Ikeda, insegnante sia di *judō* che di *aikidō*. In una dimostrazione di *aikidō*, il M° Ikeda chiese ad Aiello di fargli una tecnica di *judō*, ricevette come contromossa il suo primo *nikyō* e... fu amore a prima vista! Da allora il M° Aiello passò a praticare l'*aikidō*, disciplina che rivoluzionò completamente la sua vita.

Il M° Ikeda divenne con rispetto il suo miglior amico, la sua guida, il suo primo insegnante. Ben presto, però, Ikeda dovette trasferirsi in Svizzera. Fu allora che a Pasquale Aiello, neanche 1° Dan, venne chiesto di dirigere la palestra di Salerno durante la sua assenza. La responsabilità che sentiva era enorme e così lo studio si intensificò.

In poco tempo la falegnameria divenne una 'piccola palestra': si provavano e si studiavano le tecniche mentre si lavorava, si piallava e si ribatteva. In un angolo mise a punto un tatami di fortuna fatto di trucioli di legno resinoso coperti da un telone: i mezzi a disposizione erano pochi ma la volontà era tanta.

In quegli anni, praticare e insegnare *aikidō* fu veramente un'avventura: insegnava in varie località della provincia, in penisola sorrentina e in Costiera Amalfitana, senza mai fermarsi.

Infine si stabilì a Praiano, dove risiede ancora il *dōjō* Jikishinkai.

Il Movimento Interiore

L'incontro con il M° Hideo Kobayashi a Roma durante uno stage di Kinorenma condotto dal Maestro Tada, rappresentò l'altro snodo fondamentale della vita del M° Aiello. Il M° Kobayashi praticava il Katsugen undo, successivamente chiamato Movimento Interiore, una pratica che si inseriva nell'ampia conoscenza del *seitai* fondato in Giappone dal M° Haruchika Noguchi e di cui Aiello era già a conoscenza attraverso il M° Ikeda. Aiello rimase subito affascinato dal garbo del M° Kobayashi tanto che, terminato lo stage, lo invitò nel *dōjō* Jikishinkai.

Era il 1981 quando, per la prima volta, Kobayashi giunse a Praiano. Negli anni, il ridente villaggio Costiero divenne per il Maestro giapponese una seconda casa e intorno a lui e al M° Aiello cominciò a formarsi un primo gruppo di praticanti.

Il M° Aiello da quel momento fece dello studio e della pratica del *seitai* una vera e propria formula esistenziale.

La pratica del *seitai* – che dopo la morte del M° Kobayashi continuò con il M° Junpei Yoshida – gli fornì un principio universale, una linea guida per lo studio dell'uomo:

LA NATURA

HA IN SÉ TUTTO CIÒ CHE SERVE

e quindi anche l'uomo, in quanto parte della natura, ha dentro di sé il potenziale per il suo stato di benessere.



L'aikidō come una tavola imbandita

Lo studio attento del *seitai* e l'osservazione del *taiheki* lo avevano dotato di una particolare sensibilità che lo rendeva capace di adattarsi a tutti in tempi minimi, traendo di conseguenza il meglio da ogni interazione senza bisogno di inutili verbosità.

Era solito ripetere *“Un Maestro deve coprire tutti gli allievi”*: aveva adottato un metodo per non far sentire nessuno escluso, o meglio aveva accostato la parola ‘coprire’ a ‘non trascurare’ e, dal suo linguaggio semplice e umile, tutti riuscivano a ottenere una risposta anche quando non veniva formulata nessuna domanda.

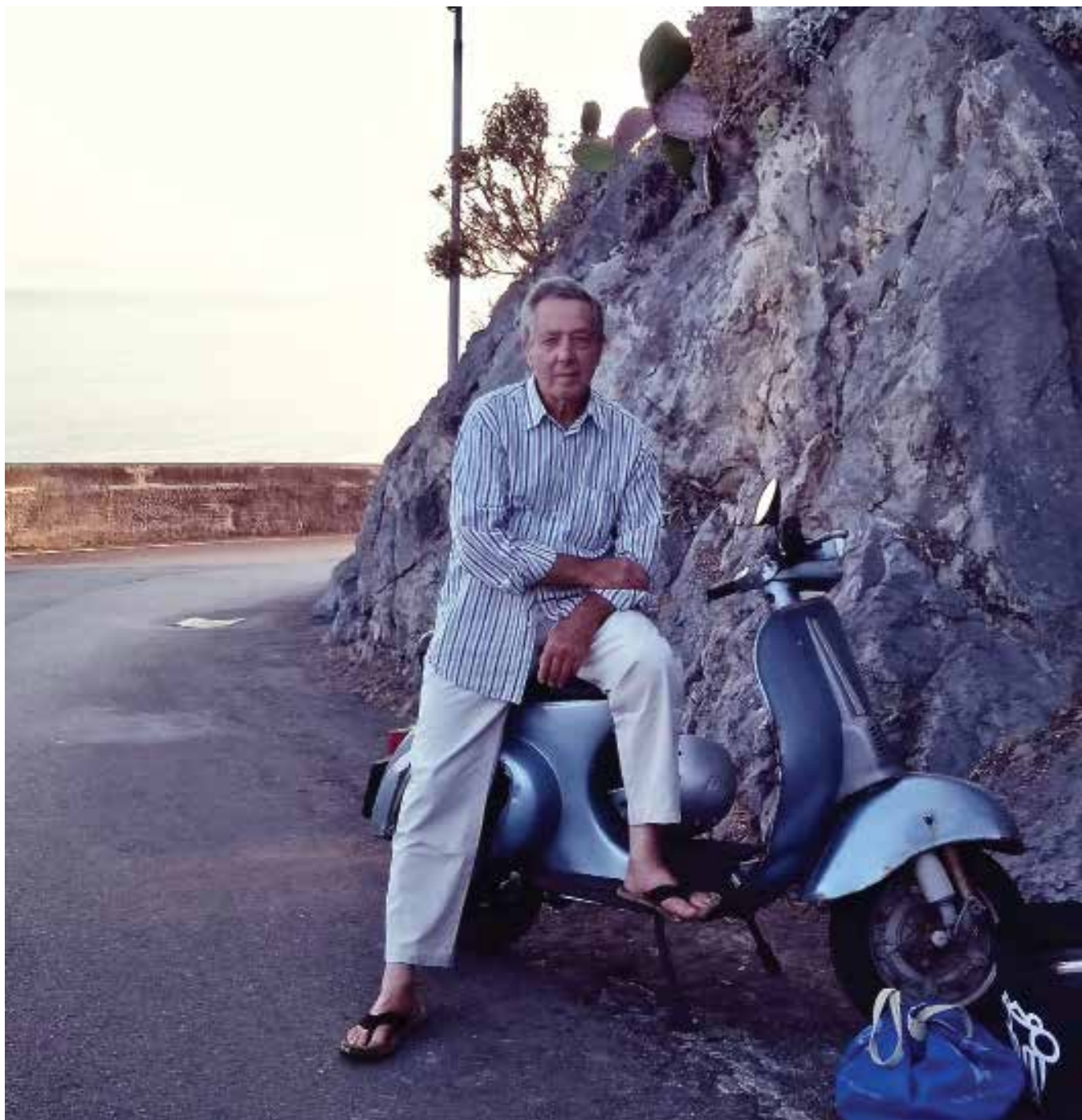
Riguardo al suo amore per i bambini e alla sua attenzione a non creare traumi ricordiamo un altro insegnamento: *“quando un bambino non riesce a fare una tecnica, non mandatelo al posto ma mettetelo in condizione di potersi esprimere in qualcosa che sa fare, gratificatelo e solo dopo...”*.

Fantasia, creatività, senso di giustizia, spontaneità, amore per la libertà nel Maestro si univano a un grandissimo senso dell'ironia, dell'autoironia e a un altrettanto grande amore per gli scherzi, per le feste e per la tavola. E a proposito di tavola imbandita, se c'era una metafora, un'immagine che il Maestro Aiello amava molto usare per spiegare la sua visione dell'aikidō, era proprio questa: così come un buon ospite riempie la tavola di cibi saporiti preparati con amore e li offre agli invitati lasciando prendere a ciascuno la pietanza che più gradisce, così nell'aikidō il ‘cibo’ viene offerto, nulla è imposto: ognuno può prendere ciò che più si addice alla sua natura. L'aikidō è per tutti. Dall'Alba al Tramonto il Maestro è stato sempre in attività.

Ci ha lasciati con una raccomandazione:

*Provate il piacere del vuoto,
fate cose semplici, chiare,
ma curate sempre i minimi particolari*





Il M° Aiello sul suo vespino Special

Il sole sorge sulla Costa di Praiano





La pace dello spirito Intervista a Tada Hiroshi

in occasione dei 100 anni dalla fondazione della Tenpūkai

Questa intervista è originariamente apparsa nel giugno del 2019 nella rivista *Shiori* dell'Associazione Tenpūkai. Associazione fondata nel 1919 dallo stesso Nakamura Tenpū per promuovere il suo insegnamento.

Ringraziamo vivamente l'Associazione Tenpūkai per il permesso di traduzione e di riproduzione fotografica.

Traduzione di Paolo Calvetti

Per l'odierna conversazione che ha per tema "la pace dello spirito", Yamada Shinji, docente della Fondazione Nakamura Tenpū, ha intervistato Tada Hiroshi, allievo del Maestro Tenpū, oggi shihan presso lo Honbu Dōjō della Fondazione di pubblico interesse Aikikai del Giappone. Tada shihan ha spiegato che, al fine di ricercare un equilibrio nell'aikidō che superasse la contrapposizione, ha introdotto nei suoi insegnamenti la meditazione. Per circa 50 anni, fino ad oggi [giugno del 2019] il Maestro che ha quasi 89 anni, ha inoltre operato per la diffusione dell'aikidō all'estero, in particolare in Italia. Tada shihan ci ha concesso una lunga intervista a proposito della teoria e della pratica della filosofia di Tenpū, parlando del vero equilibrio che trascende la contrapposizione.

**Verso un vero equilibrio,
oltre l'antagonismo e la contrapposizione**

Yamada: *Maestro, lei è stato un allievo diretto del Maestro Nakamura Tenpū e quindi vorrei prima di tutto chiederle cosa l'ha portata a partecipare alle conferenze del Maestro Tenpū.*

Tada: Il 4 marzo del 1950 mi iscrissi allo Ueshiba Dōjō (il dōjō del Maestro Ueshiba Morihei, Fondatore dell'*aikidō*, attuale Honbu Dōjō della Fondazione di pubblico interesse Aikikai del Giappone). Avevo quindi 20 anni, ed era il periodo delle vacanze di primavera, tra il secondo e il terzo anno di corso, all'Università Waseda.

All'epoca erano passati quattro anni e mezzo dalla fine della guerra, c'erano sei o sette allievi nel dōjō, e una metà erano membri del Tenpūkai, l'Associazione del Maestro Nakamura Tenpū.

Oggi l'*aikidō* si è diffuso nel mondo, in circa 140 Paesi e gli allievi sono più di un milione.

Yamada: *Davvero?*

Tada: Tra di loro c'era Yokoyama Yūsaku, con il quale familiarizzai. Alla fine della guerra si trovava presso la Scuola per ufficiali di marina, ma all'epoca frequentava l'Università Hitotsubashi a Tōkyō. Yūsaku mi chiese: "Tada hai mai sentito parlare del Maestro Nakamura Tenpū?"

Era la prima volta che sentivo quel nome e gli risposi che non lo conoscevo. A quel punto Yūsaku mi raccontò in modo particolareggiato della storia del Maestro Tenpū: che le sue origini risalivano alla Casata Tachibana del Feudo di Yanagikawa, che durante il conflitto russo-giapponese era stato un agente segreto dell'esercito, che si era ammalato ed aveva girato il mondo alla ricerca della sua Via, che aveva iniziato la pratica della filosofia yoga in un villaggio alle falde del Monte Kangchenjunga della catena dell'Himalaya in India.

Ascoltando quei discorsi mi vennero alla mente diverse cose, tra cui il detto, conosciuto tra tutti quelli che praticavano arti marziali, "lo Hagakure di Saga e i Tachibana di Yanagawa" che celebra il valoroso spirito dei samurai dei feudi di Saga e di Yanagawa.

La stele dei patrioti nei dintorni di Harbin e i romanzi di avventure militari

Tada: Durante l'estate del 1942 feci un viaggio con i miei genitori in Manciuria. L'anno precedente, l'8 dicembre 1941, era iniziata la Seconda guerra mondiale, ma era ancora possibile viaggiare. Andammo quindi a rendere omaggio alla Stele dei patrioti, alla periferia di Harbin, dedicata a Yokogawa Shōzō e Oki Teisuke, due agenti segreti militari giapponesi arrestati e fucilati dall'esercito russo. Quando avevo sentito che anche il Maestro Tenpū era stato un agente segreto militare, avevo perciò avvertito una qualche relazione.

Al tempo in cui ero bambino andavano di moda i romanzi di avventure militari, con i quali ci emozionavamo e ci eccitavamo seguendo le azioni dei personaggi degli agenti segreti che affrontavano il mondo intero. In quei romanzi c'erano storie identiche a quelle vissute dal Maestro Tenpū. Improvvisamente mi sembrava che si fosse manifestato davanti ai miei occhi uno di quei personaggi, fino a quel momento per me vissuti solo all'interno dei romanzi.

Yamada: *Ebbe quindi la sensazione che, come d'un tratto, qualcosa sino allora solo latente nella sua memoria avesse preso una forma concreta.*

Tada: Così lo stesso mese, a maggio del 1950, mi recai subito al Tempio Gokokuji, nel Padiglione Gekkōden, per seguire le conferenze del Maestro Tenpū. Mi misi ad attendere l'inizio della lezione nella grande sala del Gekkōden. Dopo alcuni discorsi dei membri dell'Associazione, il Maestro Tenpū si alzò in piedi. Rimasi stupito quanto sentii la voce del Maestro: "Benvenuti a tutti. Sono Nakamura Tenpū". Da semplice studente qual ero, avevo preso posto al fondo della sala, ma la voce del Maestro era talmente sonora da riverberarmi nella pancia. Mi resi conto, poi, che i suoi insegnamenti avevano molto in comune con quelli tramandati nei trattati del *budō*.

La mia famiglia, una casata di samurai del Feudo di Tsushima, aveva tramandato fin dal periodo di Kamakura la tradizione familiare del tiro con l'arco con la relativa preparazione spirituale. Ascoltando le parole del Maestro provavo quasi nostalgia, come se mi ritornassero alla mente discorsi che da bambino avevo ascoltato da mio nonno e da mio padre.

Yamada: *In concreto, quali aspetti?*

Tada: Forse la persona che ha maggiormente influenzato la cultura giapponese è Kōbō Daishi Kūkai. Si recò in Cina a Xian apprendendo gli insegnamenti esoterici

che all'epoca erano quanto di più nuovo esistesse, importandoli in Giappone dove, ottenuta la fiducia dell'Imperatore, sviluppò il buddhismo esoterico Shingon quale dottrina nazionale. Le arti marziali giapponesi si sono sviluppate riuscendo a raggiungere un profondo livello spirituale e tecnico, fondendosi con la pratica della meditazione, grazie al buddhismo esoterico e, dal periodo di Kamakura in poi, allo *zen*, e alla lunga storia dello *shintō*, per un periodo di circa 700 anni durante il quale i samurai ebbero la responsabilità della politica del Paese. Sulle spade e sulle armature spesso sono incisi mantra esoterici. E il buddhismo è profondamente permeato dal metodo di pratica dello yoga.

Il *rāja yoga* in tutto il mondo viene oggi studiato come scienza della concentrazione spirituale, ma la sua pratica giunse in Giappone mille anni or sono, ed esercitò una grande influenza sulla cultura giapponese. Per questo la teoria orientale dell'interrelazione tra spirito e corpo, e il metodo di unione di spirito e corpo (*shinshin tōitsu hō*) la cui pratica è spiegata in termini moderni dal Maestro Tenpū, sono un utile strumento per lo studio dei trattati del *budō*.



L'esecuzione dei due agenti Yokogawa Shōzō e Oki Teisuke, chiamati 'shishi' (uomini dai grandi propositi), fu considerato al rango di 'Sacrificio' nazionale: nella foto i due prima dell'esecuzione, 1900



Nakamura Tenpū Sensei
a più di 80 anni insegna a Tokyo *kokyū sōren*

Una stabilità dell'animo che travalica l'antagonismo

Yamada: Maestro quando lei insegna aikidō all'inizio della pratica fa preparare spiritualmente i suoi allievi con l'anjō daza, facendo loro ascoltare il suono di un cicalino sonoro, vero? E ho sentito che per lei l'aikidō non è una competizione di forza.

Tada: Ah sì, ma si tratta dei corsi per ragazzi. L'aikidō è sia "Via marziale" (*budō*) sia "purificazione" (*misogi*). Vale a dire che è allo stesso tempo *budō* ma anche un metodo di meditazione in movimento.

Al giorno d'oggi si può pensare che si tratti di un'eccezione, ma in verità le arti marziali, così come la cultura giapponese in generale, si caratterizzavano per il loro fondersi con la meditazione nel processo di affinamento della tecnica. Tuttavia, dalla fine del periodo Tokugawa a quello Meiji, si è proceduto a rendere le arti marziali attività competitive mentre, su spinta del potere politico, si dava anche il via ad una riforma che prevedeva l'eradicazione del buddhismo. Per opporsi al potere dei Paesi occidentali colonizzatori, veniva sostenuta l'unità nazionale e rafforzata la Via del cosiddetto *shintō* di Stato verso cui indirizzare i sentimenti del popolo: penso che così la capacità di concentrazione del singolo, il potere della meditazione e la forza di immaginazione siano finite nell'ombra.

Lo sviluppo della scienza e della tecnologia e la diffusione della cultura occidentale che ne era alla base, fondata su una visione dualistica del mondo, hanno poi creato l'illusione che la ricerca dei principi del mondo spirituale fosse a-scientifica.

La trasformazione in attività competitiva ha i suoi aspetti positivi, ma competere significa ricercare, sulla base di regole prestabilite, la vittoria nella contrapposizione. La realtà quindi è che, per questo motivo, sono aumentate le persone che non solo non ricercano una visione orientale del mondo che trascenda l'opposizione e la competizione, ma che neppure ne conoscano l'esistenza.

Yamada: Nei giorni scorsi ho visto delle immagini di una sua dimostrazione. Ho avuto l'impressione che, a differenza di ciò che accade per esempio nel jūdō, anche coloro che venivano proiettati, come dire, non cercassero una contrapposizione, che anche loro divenissero tutt'uno col tori.

Tada: Il sistema di pratica dell'aikidō non è il cosiddetto *randori*, ma un metodo particolare definito *ki no nagare*. Ciò che si vede nelle immagini del video, non sono delle tecniche di combattimento ma la "pratica del *ki no nagare*". Durante l'allenamento del *ki no nagare* l'importante è non pensare assolutamente a vittoria e sconfitta, forza e debolezza. Se si dà loro importanza, si rimane sempre nel mondo della competizione e della contrapposizione, non è vero? Questo ha lo stesso significato della differenza tra "spirito positivo assoluto" e "spirito positivo relativo" di cui ha parlato e scritto il secondo Presidente del Tenpūkai, il Maestro Yasutake [Sadao NdT].

Yamada: Ah, certo! È molto interessante quest'idea di non pensare assolutamente a forza e debolezza nel combattimento.

Tada: E poi la meditazione, o la pratica di tipo meditativo, sono necessarie in qualsiasi arte per poter acquisire nello spirito e nel corpo una tecnica di alto livello.

Yamada: Vuole dire che è necessaria per superare, durante una pratica intensa, ostacoli che ci si parano davanti?

Tada: La meditazione è una Via naturale donata dalla grande Natura agli uomini per superare ogni tipo di contrapposizione, problema o difficoltà che sorga a livello mentale e fisico. Possiamo dire che le Vie tradizionali giapponesi hanno dato costantemente importanza a tale aspetto. Non è forse una legge di natura, propria di questo mondo, il quale consiste di visibile e invisibile? In Giappone le arti si cominciano a praticare da bambini. Una delle questioni più difficili è come dare istruzioni quando la persona che apprende non riesce a ca-

pire. Nei trattati di spada, in particolare, viene spiegato che non bisogna irrigidire corpo e spirito, e che bisogna fare attenzione ai vizi che si acquisiscono da principianti, perché poi a lungo non vanno via. Ci viene insegnato che se si riesce nell'intento di dare espressione ai doni spirituali e fisici ricevuti dalla grande Natura, seguendo la legge della Natura stessa in modo docile e spontaneo, alla fine si sarà capaci di progredire attraverso concentrazione (*shūchū*), fusione (*dōka*), unione (*tōitsu*), estensione (*nobi*), trasporto (*noru*) e poi trance meditativa (*zanmai*; sansc. *samādhi*) producendo così uno straordinario effetto spirituale e fisico.

Yamada: *Poco fa ha parlato dell'influenza di Kōbō Daishi e del Buddismo esoterico, ma forse possiamo dire che nell'aikidō, in quanto Via esistente in Giappone fin dall'antichità, siano presenti degli elementi che appartengono allo Zen, comuni anche al sadō (cerimonia del tè).*

Tada: È detto: “Si accede alla Via attraverso un'arte”. Nella cultura giapponese “Via” viene usato in molte accezioni diverse: nel *budō* c'è “la Via dello Spirito e della Morale, la Via dell'Etica relativa a una data epoca” e “la Via Spirituale, la legge per il miglioramento della tecnica e per la concentrazione spirituale”. Tuttavia, la maggior parte delle persone fa riferimento alla Via della Morale. L'interpretazione che si dà è quella di Via come Etica sociale, riferendosi allo “spirito del *bushidō*”, oppure alla “fedeltà per il Signore o al patriottismo”. Naturalmente anche questa accezione può avere la sua importanza, ma l'Etica sociale cambia a seconda delle epoche ed è da esse influenzata: noi che siamo nati negli anni '20, durante l'era Shōwa, lo sappiamo bene. Nel frattempo, la Terra ruota su se stessa girando attorno al Sole, e lo stesso sistema solare svolge le sue attività seguendo le leggi dell'Universo. Vale a dire che noi viviamo nell'Universo insieme alla Terra. Voglio dire che per questo siamo esseri terrestri e al contempo membri dell'Universo, una cosa oggi risaputa anche dai bambini. Questo è un elemento che rimane immutato anche con il passare delle epoche. E il *ki*, che è il fondamento delle attività vitali, possiede proprietà elettromagnetiche e satura l'Universo. Per questo motivo, insieme alla Via dell'Etica sociale che ci riguarda come essere umani, è importante un'altra Via, quella dell'unione con l'Universo, che ci riguarda come creature dell'Universo. Questa Via, “perdura tranquilla e solenne da tremila anni tra gli insegnamenti orientali”. Ed è essenziale per la vita degli uomini, a cominciare dal mantenimento di un buono stato di salute.

Yamada: *La Via dell'Aiki è quindi questo tipo di Via, vero?*

Tada: La mia opinione è che il Maestro Ueshiba Morihei ha realizzato ciò che gli antichi definivano “Via per vivere in armonia con la grande Natura”, che oggi si pratica come “*budō* vissuto nell'epoca contemporanea”.

Yamada: *In una società competitiva come quella di oggi, in un mondo di confronto, vale a dire in una società relativista, diviene ancora più impellente un sistema per introdurre un pensiero assoluto, non è vero?*

Tada: Nei trattati di spada si dice “l'arte della spada è sì una disciplina di combattimento ma, per raggiungere la sua forma ideale, non si può rinunciare all'azione straordinaria di natura, spirito e corpo”. Questo credo voglia dire che non ci si deve confinare in un piccolo ambito di competizione in nome dell'arte della spada. Perché si palesi l'azione straordinaria di spirito e corpo sono di certo importanti la connessione con la saggezza universale e una vigorosa potenza vitale. E qui diviene importante praticare con cura il *ki no renma*. Grazie a ciò, ritengo che, se si pratica ad esempio il *kenjutsu*, i principi che danno vita ad un'arte della spada di livello elevatissimo vengono assimilati al corpo e allo spirito, e si realizza così una dimensione superiore.

Yamada: *Ho la sensazione che la sua affermazione coincida esattamente con l'insegnamento del Maestro Tenpū e cioè che, più della teoria, è meglio far sì che i principi vengano assimilati dal corpo in modo semplice e diretto, e che la filosofia, più che essere compresa studiandola in modo teorico, vada praticata in maniera naturale secondo il metodo insegnato.*



Il M° Nakamura Tenpū seduto in *gasshō*.

La diffusione dell'*aikidō* in Italia

Yamada: *Come lei ha detto nel suo discorso, ho la sensazione che nell'aikidō, come in altre arti tramandate dal passato del Giappone, esista un atteggiamento tradizionale di ricerca di un mondo assoluto in cui si trascenda la contrapposizione. Immagino che abbia trovato non poche difficoltà quando si è recato in Italia per diffondere da solo questa che possiamo definire cultura, o tradizione, giapponese.*

Tada: Penso che sia lo stesso per tutti coloro che sono stati all'estero. La cultura è diversa e differisce anche il modo di pensare, perciò si incontrano delle serie difficoltà. Tuttavia il grande punto in comune è che siamo tutti esseri umani. Perciò esiste un'assonanza che costituisce un grande elemento di condivisione. Poi, con la diffusione dell'*aikidō*, aumentarono molto le persone interessate e i simpatizzanti. Quale fosse però la loro reale comprensione, è una questione a parte.

Yamada: *Anche la nostra Associazione desidera che molte più persone conoscano universalmente la filosofia di Tenpū, ma si avverte la difficoltà di diffonderla nella società contemporanea, che si affanna, come dire, in maniera occidentale, per raggiungere subito un risultato. Le sarei grato se potesse dare qualche consiglio prendendo spunto dall'opera di diffusione dell'aikidō che lei ha svolto all'estero.*

Tada: Mah, c'è anche la questione dell'uso delle parole. Noi apparteniamo a una cultura che ha una lingua scritta con caratteri cinesi, il nostro modo di pensare si ispira a questo tipo di scrittura e tendiamo a spiegare le cose seguendo i composti lessicali scritti con i caratteri cinesi. In alcuni casi gli europei non riescono a comprendere questi concetti.

Yamada: *Ah certo. Nel caso della cultura giapponese ci si esprime con un singolo termine, e perciò non si riesce a trasmetterne il significato.*

Tada: Nel caso dell'*aikidō* è presente il movimento corporeo e quindi, compiendolo con attenzione, l'azione dello spirito e del corpo prende forma in maniera concreta. Più che dire che la si "comprende", sono molti i casi in cui la si percepisce per trasmissione tacita. Lo *ishin-denshin* è un processo spirituale universale. Anche in Giappone, ovviamente, ci sono persone che non lo percepiscono per niente, e così succede in altri paesi.

Yamada: *Bisogna procedere insegnando cioè una cosa alla volta con cura?*

Tada: Questa è una questione cruciale, in un mondo come quello di oggi, in cui in un attimo le informazioni fanno

il giro del pianeta e ogni cosa accade e si trasforma repentinamente. Appare subito evidente che si tratta di una questione molto importante se osserviamo le tendenze del mondo ora interessato al *ki* e alla meditazione, aspetti ai quali noi abbiamo sempre attribuito importanza. A 50 anni dalla sua fondazione anche nell'Aikikai d'Italia c'è bisogno di porre attenzione alla conoscenza di questa nuova dimensione, senza cadere in atteggiamenti stereotipati e convenzionali.

Yamada: *Quindi anche lei ha utilizzato degli accorgimenti per la diffusione dell'aikidō in Italia?*

Tada: Aggiungo delle spiegazioni verbali. Parlo del Maestro Tenpū che perciò è ben noto anche tra i praticanti in Italia.

Yamada: *Quindi pure in Occidente, dove si dice che la cultura sia caratterizzata dalla contrapposizione, grazie ai suoi insegnamenti, le persone, in quanto appartenenti a questo stesso universo, vengono attratte dalla cultura assoluta dell'Oriente?*

Tada: Sì, si può dire che siano interessate. Certo, se poi la comprendano o meno è altra cosa. È una questione difficile in cui influisce anche la religione.

Yamada: *Forse c'entra in maniera importante la visione religiosa basata sul monoteismo?*

Tada: Certamente c'è il problema del monoteismo. Quando noi parliamo della Grande Natura ovviamente non ci riferiamo solo ai boschi, ai campi o al mare. Ci riferiamo all'azione invisibile che è alle loro spalle, non è vero? Ma in Occidente quando si parla di "Natura" ci si riferisce nella maggior parte dei casi alla Natura in quanto realtà visibile.

Yamada: *C'è una grande differenza tra l'atteggiamento di rispetto reverenziale nei confronti della Natura e invece il considerarla un oggetto da dominare.*

Tada: Quando noi parliamo di Universo ci riferiamo ad un'azione invisibile che fa dell'Universo ciò che è. Però quando si dice "Universo" si pensa invece all'universo fisico. Ho l'impressione che è a questo che ci si riferisce nella conversazione quotidiana.

Yamada: *Si finisce subito per cercare delle connessioni scientifiche con il mondo materiale ed è complicato assicurarsi la comprensione di un concetto di ambito più ampio. Noi stessi, in questo mondo contemporaneo, inseguiamo la scienza e a volte troppo le teorie mentre dobbiamo fare attenzione a non dimenticare questa azione importante, sminuendo lo spirito, sviluppando invece discussioni astratte. In Europa, mi sembra che*

in Italia vi siano alcuni elementi culturali che ricordano il politeismo.

Tada: Ci sono dei giovani italiani che dicono la stessa cosa: “ai tempi dell’antica Roma eravamo politeisti. Non è possibile capire gli italiani osservando solo gli aspetti della religione cristiana”.

Yamada: *Ne parla anche nel suo libro, in cui dice che quando arrivò in Italia il Prof. Pio Filippini definì l’aikidō come “zen in movimento”.*

Tada: Sì, il Prof. Filippini lo disse immediatamente assistendo a una mia dimostrazione.

Yamada: *Potette rendersene conto proprio perché c’era questa preconditione?*

Tada: Il Prof. Filippini era un filologo che aveva tradotto le *Upanishad* dal sanscrito. Parlava anche il cinese e conosceva cinque o sei lingue. Ma la sua affermazione, ritengo, scaturisse non da una riflessione ma da una sensazione. Credo che sia scomparso circa tre anni fa.

[Pio Filippini Ronconi è scomparso nel 2010. NdT].

Yamada: *Quindi non si tratta di una riflessione teorica. Potremmo dire piuttosto un’ispirazione, di tipo orientale.*



La telepatia: l'introduzione nella pratica dello *ishin-denshin*

Tada: Quando fu fondato l'Aikikai all'interno della Università Waseda nel 1960, iniziai a introdurre la pratica delle tecniche di respirazione (*kokyūhō*) e della trasmissione del pensiero (*ishin-denshin*). E questo perché il Maestro Tempū mi aveva detto di provarci subito. Tutt'oggi prima di concludere ogni allenamento in ogni *dōjō* pratichiamo gli esercizi di base dello *ishin-denshin*.

Yamada: *Ogni volta esercizi di telepatia?*

Tada: Durante l'allenamento tutti sono in grado di capire la routine dei movimenti fisici. Tuttavia con quale spirito si debbano praticare è una cosa che nessuno comprende. Invece, praticando gli esercizi di telepatia a coppie o in più persone, così come li ho appresi dal Maestro Tempū, si riesce a entrare in modo naturale in uno stato di leggera trance che non si ottiene facilmente da soli, comprendendo così a fondo come "sentire", non "pensare", quale debba essere lo stato mentale della pratica. Credo che sia un effetto misterioso dell'azione elettromagnetica che possiede il corpo umano.

Yamada: *Vuole dire che anche se ci viene spiegato il modo di spostare il corpo, per l'atteggiamento mentale non abbiamo altro modo che "sentirlo"?*

Tada: Non è che basti dire "praticate a mente sgombra" (*mushin*) perché ci si riesca. È invece importante praticare un metodo concreto di telepatia (*ishin-denshin*). Per questo motivo continuiamo a praticarlo anche in Europa: Italia, Svizzera, Parigi ecc.

Yamada: *Ma che succede con gli occidentali? Non nascono problemi, se si considera la telepatia come una pratica a-scientifica?*

Tada: Sono passati più di 50 anni da quando in Italia nel 1965 abbiamo iniziato la pratica come "*ki no renma*". Anch'io avevo qualche dubbio nei confronti degli italiani quando iniziai, ma dopo la pratica tutti erano molto contenti, pensando che si trattasse di un metodo di allenamento eccellente che permetteva di andare alla ricerca, in maniera pratica, dell'azione mentale nota solo a livello intellettuale.

Yamada: *Vi erano cioè delle conoscenze, diciamo una tradizione, anche in Occidente, in Italia per esempio?*

Tada: In Italia esistono dall'antichità numerosi monasteri e sono conservati con grande cura i diari dei loro abati. Qui vi sono riportati diversi eventi parapsicologici stupefacenti: la telepatia non è niente di straordinario.

Yamada: *Mentre la ascoltavo mi è venuto in mente che spesso compaiono figure di maghi e maghe nelle fiabe occidentali. Tuttavia praticare la telepatia nei dōjō ad ogni allenamento è davvero qualcosa di eccezionale.*

Tada: Si riesce a prendere coscienza che si può praticare "sentendo" non "pensando".

Yamada: *Anche presso il Tenpūkai credo che dovremmo considerare di introdurre di più la telepatia nella pratica consueta. Dalle sue parole ho sentito che questo sarebbe utile anche per metterla in pratica nella vita quotidiana.*

Fare da *uke* alle tecniche del Maestro Tempū

Yamada: *Maestro, lei ha mai fatto da partner per le tecniche di arti marziali del Maestro Tempū?*

Tada: Ho fatto molte volte da *uke* per le tecniche di proiezione del Maestro Tempū. Il Maestro aveva appreso le arti marziali e perciò amava provare le tecniche in maniera pratica. Durante i corsi, come se si fosse improvvisamente ricordato diceva: "Tada vieni qui!", e gli facevo da *uke*.

Yamada: *Succedeva durante i raduni estivi? Quindi il Maestro Tempū conosceva le arti marziali, vero?*



Il M* Tada, durante un corso estivo, esegue una dimostrazione per gli altri praticanti del taglio del bambù sotto l'occhio vigile del Maestro Tempū (agosto 1959, Padiglione Gekkōden)

Tada: Il Maestro Tenpū era un esperto di *battōjutsu* della Scuola Zuihenryū. Nelle antiche arti marziali venivano certamente insegnati i movimenti di base del corpo e si era perciò in grado di fare qualsiasi tecnica a proprio piacimento. Erano naturalmente in grado di fare per esempio tecniche di proiezione o di immobilizzazione.

Yamada: *Era difficile per chi non fosse allenato a fare da uke?*

Tada: Certamente.

Yamada: *Il Maestro Tenpū nel caso avesse lei come partner poteva tranquillamente fare delle tecniche, vero?*

Tada: Mah, in effetti...

Yamada: *Cosa provava in quelle occasioni quando veniva a contatto con il Maestro Tenpū?*

Tada: Era un'esperienza eccezionale. Una sensazione completamente diversa rispetto alle persone comuni. Un esperto come il Maestro Tenpū aveva una forza di fusione incredibile. Bastava che mi avvicinassi per sentire

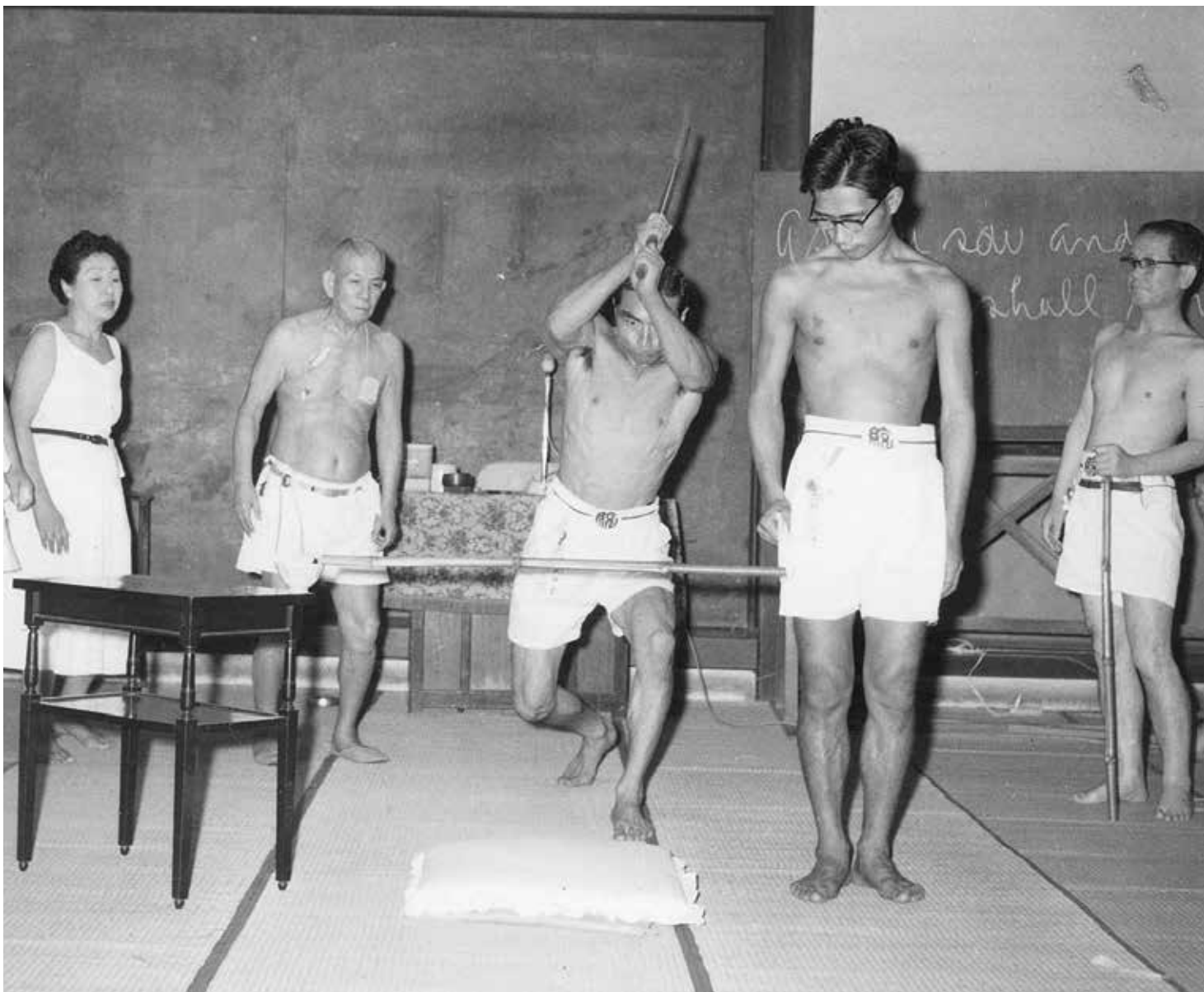
che il mio stato d'animo mutava. Aveva, immagino, un potere elettromagnetico. Lo stesso era per il Maestro Ueshiba Morihei. Provavo la stessa sensazione.

Yamada: *Nel senso che anche se lo si affrontava, si finiva per essere da lui assorbito?*

Tada: Credo che il Maestro non affrontasse il partner. Cioè il partner provava la sensazione di diventare tutt'uno con il Maestro Tenpū.

Yamada: *Ciò significava una sensazione di tranquillità, la sensazione di vuoto mentale?*

Tada: Ritengo che sia difficile esprimerlo a parole. Entriamo in un campo specifico relativo alle arti marziali, e le persone di solito forse neppure si rendono conto del mutamento che si verifica al loro interno. Per di più, come una volta ha raccontato la Maestra Nozaki [Nozaki Ikuko fu il terzo Presidente dell'Associazione Tenpūkai. NdT], accadeva spesso che alcuni soci dell'Associazione, che avevano problemi fisici, chiede-



vano di avere un consulto con il Maestro Tenpū e mentre erano in attesa per l'incontro finivano per guarire, non sapendo più quale fosse il loro problema.

Yamada: *Il potere di assimilazione, vero?*

Tada: L'esperimento con il quale se il Maestro indirizzava il suo *kiai* silenzioso verso una persona quella cadeva a terra, il cosiddetto "KO telepatico", è un esempio di fusione con il Maestro. Ma nel caso del Maestro lui era nello "stato mentale di trascendenza sensoriale volontaria" (*yūi jitsuga no kyō*) mentre noi eravamo nello "stato mentale di trascendenza involontaria" (*mui jitsuga no kyō*).

Yamada: *Maestro, anche lei quando fa delle tecniche di aikidō si trova in questo stato mentale?*

Tada: Eh, non è così semplice, ma l'importante è che la pratica dia sempre una sensazione limpida, che venga svolta in maniera luminosa. E poi che lo spazio dello spirito si espanda ampiamente, secondo gli insegnamenti del Maestro Ueshiba Morihei, praticando e sentendo che siamo al centro dello spirito dell'infinito Universo.

Yamada: *Si tratta di qualcosa che ha a che fare con delle ammirevoli tradizioni giapponesi. Credo che anche all'Associazione Tenpūkai dovremmo tramandare di più questo tipo di aspetti.*

Tada: Proprio le parole che sono contenute nella raccolta delle massime del Maestro Tenpū da recitare ad alta voce sono l'essenza dei principi filosofici orientali relativi a tutti i comportamenti. Perciò è importante recitarle a memoria, ad alta voce, fin quando non prendano forma spontaneamente. In questo modo si ha la sensazione che anche il corpo si predisponga a muoversi di conseguenza.

Yamada: *Anch'io credo che sia importante recitare le massime del Maestro Tenpū, rimandando l'interpretazione del loro significato. Secondo quella che era la tradizione pedagogica della lettura ad alta voce dei classici nel periodo Edo.*

Tada: È grosso modo come per la tecnica: ad un certo punto ti accorgi che ha preso forma. È importante esprimere costantemente a voce un desiderio e rappresentare mentalmente l'immagine della realizzazione di quel desiderio o di una determinata tecnica nella sua forma completamente realizzata.

Il corpo impara ad ascoltare ciò che dice il cuore

Tada: In definitiva ciò a cui bisogna aspirare è prima di tutto uno stato di equilibrio. Nello *Shinjinsei no tankyū* ("Alla ricerca della vera vita") del Maestro Tenpū, nel capitolo sugli insegnamenti dei principi della vita spirituale, viene spiegata la concentrazione e l'unità dello spirito e le differenze tra concentrazione spirituale, attaccamento alle cose e fissazione. Attraverso le tecniche di respirazione (*kokyūhō*), del *prāṇāyāma* (detto *shūki no hō*, nelle arti marziali) e del controllo dei sensi, si giunge a comprendere naturalmente tali differenze. E ciò nelle arti marziali si esprime come superamento della contrapposizione e dell'antagonismo. Parlando di tecniche, il movimento diventa difficile se ci si contrappone al proprio *partner*, mentre se si supera tale contrapposizione ci si può muovere a proprio piacimento. Come dice Zhuangzi "L'uomo perfetto usa il cuore come uno specchio: uno specchio non accoglie e non accompagna ciò che entra ed esce spontaneamente, riflette ma non trattiene. Pertanto riesce a prevalere su tutte le creature e a non esserne danneggiato". Fin dall'antichità viene spiegato che se l'ispirazione nasce in noi poiché siamo creature dell'Universo, siamo in grado di agire a nostro piacimento.

Yamada: *Le capacità spirituali migliorano se si applica assiduamente il metodo di unione di spirito e corpo, cioè se lo si mette in pratica nella vita quotidiana. E ciò si collega alla realizzazione di un ego che non conosce contrapposizione.*

Tada: Sì è così. Perciò si dovrebbe arrivare al punto che, quando ci svegliamo al mattino, ci rendiamo conto che stiamo già praticando il *prāṇāyāma* o il *kumbhaka*.

Yamada: *Del resto il Maestro Tempū spiegava appunto che esiste lo shinshin tōitsu hō per aspirare a uno stato di unità tra corpo e spirito.*

Tada: Infatti praticando tale metodo si realizza ciò che il Maestro diceva: "pensa che lo spirito sia il musicista e il corpo il suo strumento!". L'effetto è che il corpo ascolta ciò che dice lo spirito e percepisce che con il *prāṇāyāma* introietta l'energia dell'Universo.

Yamada: *Cioè si prende coscienza che lo spirito è a monte di tutto.*

Tada: Una volta che si avverte tale sensazione si ha anche piacere di praticare il *prāṇāyāma* grazie al quale riusciamo ad assorbire l'energia e la saggezza dell'Universo, e riusciamo, poi, ad aggiungere liberamente la tecnica della vibrazione contenuta nel sistema generale di respirazione (*kokyū sōren*). Diventa quindi possibile

rafforzare l'effetto, aggiungendo la tecnica della visualizzazione.

Ciò lo si comprende se si pratica l'*aikidō*. Tutto questo davvero prende vita con un tipo di allenamento come il *ki no nagare* che attribuisce particolare importanza ai legami con il mondo invisibile. Credo che sia l'effetto della forza elettromagnetica contenuta nel *ki* che assorbiamo dall'Universo.

Yamada: *Mi sembra di aver capito dalle sue parole quali siano i risultati reali di una pratica schietta del metodo di unione di spirito e corpo.*

Tada: Credo che qualsiasi sia il tipo di pratica, si possano raggiungere effetti illimitati se si tiene da conto "la saggezza orientale" che attribuisce particolare importanza al collegamento con l'Universo.

Yamada: *Ora siamo al 100° anniversario della fondazione della Tenpūkai. Vi è la tendenza ad attribuire sempre più importanza agli aspetti "scientifici", ma credo fortemente che non vada assolutamente perso di vista il mondo invisibile della saggezza orientale.*

L'aikidō: shinjin aiki, tenjin aiki

Yamada: *Siamo alla fine del nostro incontro. Quale pensa sia il fine ultimo dell'aikidō?*

Tada: Tutta la cultura tradizionale giapponese, anche se non in maniera esplicita, si rifà in principio all'unione tra Cielo e Uomo (*shinjin meigō*).

Nell'*aikidō* si usa l'espressione *shinjin aiki* (*aiki* del Cielo e dell'Uomo). È un percorso di tipo orientale esercitarsi a tal fine, o praticare seguendo tale Via.

Ovviamente noi viviamo nel mondo contemporaneo. È importante la meditazione di cui si parla nella filosofia e nelle religioni ma, in particolare per i giovani, è importante anche approfondire le nuove conoscenze scientifiche a proposito della meditazione.

In Giappone e all'estero la meditazione è entrata a far parte di ambiti di ricerca scientifica: la *mindfulness* che ha preso il via in ambito medico in America sulla base dello *zen* e dello *hatha yoga*, la questione del *flow zone* (trance agonistica) in ambito sportivo (nella meditazione tradizionale si tratta di concentrazione, unione, trasporto e il *samādhi* ovvero la trance meditativa), e ancora lo sviluppo delle teorie quantistiche nel campo della fisica di un mondo non visibile, che si dice abbiano punti in comune con il monismo, la visione orientale del mondo. Tuttavia queste non sono discipline che possano essere affrontate da chiunque

ed è perciò importante che vengano studiate dagli specialisti dei rispettivi campi.

Il fine della pratica è contribuire, come creature dell'Universo, al progresso del mondo. Si tratta di un grande obiettivo che dona un piacere senza pari.

Yamada: *L'idea generale è che opporsi a qualcosa generi stanchezza, vero?*

Tada: Il concetto è di praticare la tecnica di respirazione del *prāṇāyāma* mentre ci si allena, elevando così l'energia vitale. In tal modo si riesce anche a usare a piacimento i propri sensi e così facendo si producono diversi effetti positivi.

Le cose che vogliamo realizzare fanno progressi, si ha successo nel lavoro e migliora anche la salute.

Yamada: *Per il metodo di unione di spirito e corpo la vita quotidiana è il luogo della pratica. E lei ci ha dato l'occasione di ascoltare parole preziose che si collegano alla pratica quotidiana.*

La ringrazio molto per il tempo dedicatoci, proprio ora che è in procinto di andare in Italia, e per i consigli che oggi ci ha fornito, che riguardano diversi aspetti della pratica, relativi sia alla sua essenza, sia all'allenamento vero e proprio.

Tada: Non c'è di che, sono io a dovervi ringraziare e auguro ulteriori successi al Tenpūkai.

Nota biografica associata all'intervista:

Tada Hiroshi

Entrato a far parte del Tenpūkai nel 1950. Nono dan di aikidō, Shihan dello Honbu Dōjō-Ente di interesse pubblico Aikikai. Shihan Emerito dell'Aikidōkai della Waseda University e della University of Tōkyō. Direttore didattico dell'Aikikai d'Italia (Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese). Membro della International Aikido Federation. Presidente dell'Aikidō Tadajuku.

AIKI LESSICO: ANJŌDAZA

安定打座

安 Il carattere 安 che può essere letto *an* con il significato di pacifico, come in 安心 *anshin* pace dell'animo, della mente cuore 安全 *anzen* sicurezza. Oppure *yasu*, conveniente, economico, non dispendioso e "facile". 安 è composto da 宀 un tetto e 女 la donna. "Una donna che si rilassa dentro casa" recita il Weiling, oppure, come spesso è stato sottolineato una donna che se ne sta buona buona dentro casa, conformemente all'etica patriarcale confuciana. Ma ciò che dev'essere rilevato, al di là delle considerazioni etiche sociali che invariabilmente mutano nel tempo e nello spazio è il senso alchemico e spirituale del carattere. È la componente *yin*, passionale, che deve essere calma sotto il tetto, affinché possa esservi pace nel cuore dell'uomo. Ovvero un cuore che non sia rovesciato verso l'esterno attaccandosi agli oggetti, ma resti invece sereno come uno specchio.

定 定 *tei/jō/sada* deciso, fissato, regolato.
ritroviamo lo stesso radicale 正 più 正 *sei/jō*, ovvero corretto.
I due caratteri assieme formano l'espressione
安定 *antei*, stabile, sicuro
不安定 *fuanteina*, instabile, insicuro.
per cui *anjō* è, come spesso ha sottolineato il maestro Tada, una lettura particolare.

打 打 *da, chō, uchi* (come in *shomenuchi*), *utsu*,
indica il colpo, o l'azione di colpire, o toccare.

座 座 infine *za, suwa (ru)*,
seduto, come in *zazen* 座禅 contemplazione seduta.
o in *seiza* 正座 seduti correttamente (lo stesso *kangi* di *anjōdaza*),
oppure *seiza* 静坐 seduti tranquillamente 静.
o in *kiza* 跪座 / 跪坐

ANJŌDAZA 安定打座 Indica quindi il raggiungimento istantaneo dello stato di stabilità stando seduti. L'espressione è stata adottata dal M° Nakamura Tenpū anche se la lettura dei singoli *kanji* è riferibile alla terminologia buddhista.

安定打座法 *anjōdazabō* è il metodo *bō* 法, l'insegnamento, la legge, la regola, per entrare nello stato di *anjōdaza*. È lo stesso *bō* che incontriamo in *kokyūbō* 呼吸法.

I VERSI DEL MAESTRO TENPŪ

Nel corso dell'intervista il Maestro Tada sottolinea l'importanza della recitazione e dell'interiorizzazione di questi versi che il Maestro Tenpū avrebbe tradotto e adattato da originali sanscriti. Per molti praticanti dell'Aikikai d'Italia sono ormai familiari, li riportiamo a beneficio di chi ancora non li conosce.

VERSI DEL PRĀṆĀYĀMA

*Nell'energia di questo grande Universo di
imperscrutabile perfezione divina vi è un
vigore che dà forza a noi esseri umani.
Esso risiede in ogni luogo e penetra ogni
cosa. Con la pratica di un metodo esoterico,
chiamato prāṇāyāma, assorbiamo tale
vigore dentro di noi dalle viscere fino alle
estremità degli arti con gratitudine profonda,
finché non ne siamo più che sazi.*

GIURAMENTO DEL MATTINO

*In questo giorno mi riprometto solennemente
di non arrabbiarmi, non rattristarmi
non temere nulla.
Con onestà, gentilezza, gioia,
adempiendo ai miei compiti verso la vita
con forza, coraggio e convinzione,
di vivere come un uomo retto
Senza mai smarrire la pace e l'amore
Giuro solennemente.*

VESI DELLA FORZA

Io Sono la Forza,
una cristallizzazione della grande
Forza e Intelligenza dell'Universo.
Un cristallo in grado di vincere contro
qualsiasi cosa, in grado di sconfiggere le
malattie e il destino avverso.
Una forza in grado di vincere
contro tutto e tutti.
È proprio così:
io sono un cristallo della potente,
potente forza!*

* Il maestro spesso declina al plurale questi versi per cui diventa *Noi siamo la forza...*

PAROLE CHIARE, PENSIERI CHIARI

Le parole che usiamo indicano un certo stato mentale e hanno influenza sulla mente. Se diciamo qualcosa prima dobbiamo pensarlo. Modelli ripetuti del pensiero alterano il subconscio e ne rinforzano la struttura. Possiamo da ciò concludere che una condizione di positività significhi sorridere sempre e costantemente dire che ogni cosa è meravigliosa? Sorridere certamente fa bene alla mente e alla salute fisica ma è pur vero che essere positivi non vuol dire che non dobbiamo essere critici o non commentare le azioni negative. Non significa che dobbiamo indiscriminatamente dire sì. Nakamura Sensei era conosciuto per i suoi discorsi incoraggianti, ma anche per essere molto critico rispetto ad alcune piaghe sociali, ad esempio. Nel 1960, in uno dei suoi seminari presso una dei più importanti scuole per manager del Giappone, il Maestro disse:

Nessuno di noi ha mai incontrato qualcuno che abbia vissuto due volte – che sia stato un santo o un filosofo o una persona comune, un buono, un cattivo, un bello o un brutto. Viviamo tutti una volta sola e perciò dobbiamo cercare di vivere nel miglior modo possibile. Se la maggior parte di voi avesse vent'anni e fosse ancora giovane non farei questo discorso. Più si è maturi e più si può migliorare e dunque è fondamentale ora riflettere in modo profondo sulle nostre vite. Potreste ribattere: “la mia vita non durerà ancora lungo. Perciò è inutile che ci pensi”. Se vi sentite così è chiaro che non vivete in modo consapevole né riflettete. Vivete senza pensare: certe volte va bene e certe volte va a male, tutto per caso. Il risultato è che avete buttato via la vostra esistenza senza capirne il significato e il valore. Ma io sono sicuro che non sia questo che desiderate. Provate a definire insieme ciò che di più importante abbiamo bisogno di conoscere nella vita. Suppongo che citereste cose che non avete bisogno di sapere mentre non sapete ciò che è importante. Quando avete problema – un problema che ha a che vedere con una delle incertezze della vita – quello che sapete si rivela inutile. E così inevitabilmente finite per essere spaventati. Siete sicuri e calmi solo quando non c'è nessun problema. Ma un piccolo inconveniente, vi manda nel panico, o no? Questo accade perché voi sapete quello di cui non avete bisogno e non sapete quello che invece serve veramente. Potreste sentirvi offesi dalle mie parole, ma non le ritiro, anzi insisto sul fatto che siete ossessionati da cose veramente inutili. Quando mi capita di parlare con uno qualsiasi di voi sono spesso sorpreso dalla grande conoscenza che avete di cose inutili.

(Nakamura Tempu. *Seidai na Jinsei*, Tokyo: Nihon Keiei Gorika Kyokai, 1990, pp.335-339).

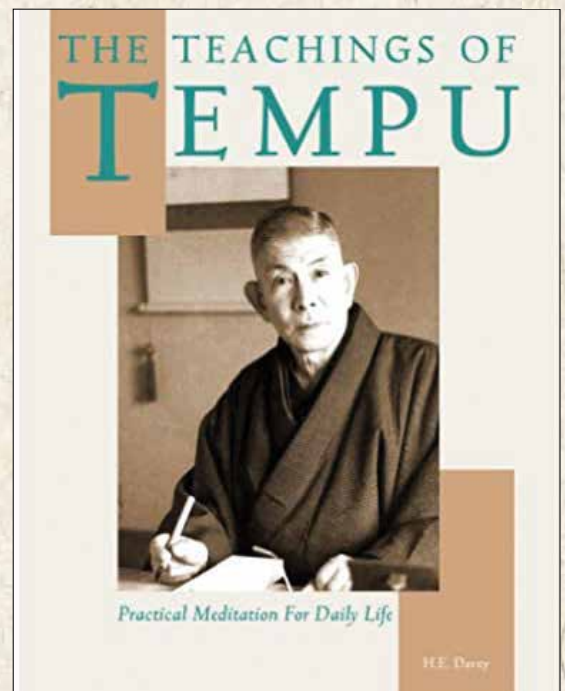
Nella realtà dell'universo quello che percepiamo attraverso i sensi non è reale [in assoluto]. Questa affermazione vi confonde? Qualsiasi cosa ascoltate con le vostre orecchie, o vedete con i vostri occhi... tutto ciò non è proprio vero. Alcuni di voi penseranno che vi stia prendendo in giro. Non è così. Riflettete più profondamente. Considerate la natura dell'acqua, della neve, della pioggia, del ghiaccio e della grandine. Non sono reali se non per il fatto che non hanno una realtà permanente. Vanno e vengono. Cambiano forma. Sono fenomeni transitori, non è così? Sono acqua in varie combinazioni di idrogeno e di ossigeno. Nelle sue diverse combinazioni l'acqua si tramuta in neve, pioggia, ghiaccio o grandine. Ciò che cambia costantemente, è temporaneo e relativo – in altre parole non è reale [in assoluto]. Ciò che genera i fenomeni mutevoli del mondo relativo è Reale ed Eterno e il vero Sè può percepirlo. la maggior parte delle persone non capisce ciò con facilità perché ha idee sbagliate e l'ignoranza circa la vera natura della realtà confonde il loro modo di pensare. Perché? Perché le loro idee su come funziona la vita sono efficaci solo nella sfera mutevole e fenomenica delle cose [relative].

(Nakamura, *Seidai na Jinsei*, cit. pp.373-374)

dal quinto e settimo capitolo del volume

The Teachings of Tempu: Practical Meditation for Daily Life di H. E. Davey

Traduzione dall'inglese di Francesca Romana Seganti





M° Carlo Raineri, (foto di Antonia Pezzani)

Tre domande alla Direzione Didattica: passato, presente e futuro.

Abbiamo posto ai membri della Direzione Didattica tre quesiti* sul senso del nostro *keiko* (letteralmente 稽古 meditare il passato), ieri oggi e domani, per capire chi siamo e dove andiamo.

1. La nostra è una Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese. Cosa significa cultura tradizionale e in che misura deve o meno essere giapponese?

Fabbretti: La nostra Associazione di cultura tradizionale giapponese nasce, secondo la volontà del maestro Tada, come Ente Morale per ricalcare il modello dell'Hombu dōjō e per marcare la profonda differenza tra pratica dell'*aikidō* e sport. La cultura tradizionale di un popolo affonda negli albori del suo processo di civilizzazione e ovviamente noi dobbiamo restare italiani, ma è necessario che il rigore, la precisione, l'etica e i fini che rappresentano un tratto caratteristico della tradizione giapponese e che ci sono stati trasmessi dai nostri insegnanti e in particolare dai maestri Tada, Fujimoto e Hosokawa, sulla scia del Fondatore, restino per sempre patrimonio della pratica in Italia.

* Ciascun membro della Direzione didattica ha risposto autonomamente, senza conoscere le risposte degli altri maestri, il che rende particolarmente significative alcune assonanze di pensiero.

Raineri: Per rispondere a questa domanda è necessario distinguere tra folklore e tradizione. Il folklore appartiene al vissuto di un popolo particolare mentre la tradizione contiene esperienze e saggezze universali. È illuminante a questo proposito ciò che scrive la Comunità Stella del Mattino a commento del *Bendōwa* di Eihei Dōgen (1200-1253): "non ci si siede in *zazen* con le gambe incrociate perché quello è il modo giapponese di sedersi. Il modo di fare *zazen* non ha relazione con le epoche storiche o la cultura di un popolo particolare". Con ciò intendo che i valori spirituali di una tradizione (e non di un folklore) sono universali e condivisibili dall'umanità intera. L'esperienza dell'*aikidō* deve essere studio dei valori universali della Tradizione Giapponese e non compiacimento di un folklore esotico.

Giangrande: Cosa sia cultura tradizionale è argomento troppo vasto. Può essere però utile distinguere tra cultura tradizionale e folklore. Ambedue si riferiscono a un luogo, una comunità, una nazione, ma il folklore è un variegato repertorio statico, mentre la cultura tradizionale – che pure al folklore può guardare – è materia viva nel presente. Il folklore tende a ripiegarsi sul suo luogo di origine, la cultura tradizionale, pur certo nella specificità delle sue origini, è portatrice di valori universali. Questo è vero anche per la cultura tradizionale giapponese, che proprio grazie all'universalità dei valori che veicola, può aprirsi alle altre culture e con esse interagire significativamente. Per noi occidentali è fuori luogo cercare di imitare gestualità e atteggiamenti anacronistici. Cogliere i principi universali della cultura tradizionale giapponese e viverli – direi incarnarli – nella nostra quotidiana realtà si rivela, invece, un'opportunità da non perdere.

Ruta Tradizione è una parola che etimologicamente significa "consegnare, trasmettere" per cui ritengo che esistano delle dottrine e dei Maestri che la tramandano a studenti interessati a seguire un cammino di conoscenza del Sé.

Giapponese è l'origine ma credo che i principi ispiratori dell'*aikidō* siano universali e si rifacciano a quella che Agostino Steuco (filologo e filosofo italiano) chiamava "*philosophia perennis*".

Travaglini - L'Aikikai d'Italia è un'associazione "culturale", che vanta il riconoscimento statale di "ente morale". È quindi logico che chi si fa portavoce della didattica abbia la responsabilità di declinare la sua azione teorica e pratica nella duplice direzione, etica e culturale, e penso che dovremmo leggere il lemma "culturale" come una realtà densa di contenuti educativo-formativi.

Se poi l'elemento culturale è ulteriormente declinato nella dimensione "giapponese" (come vuole la denominazione ufficiale), è evidente che l'oggetto educativo-culturale deve comprendere gli usi e costumi di questa realtà storica e socio-antropologica lontana, per tanti aspetti, dalla nostra tradizione. Dunque chi coordina l'impianto educativo, soprattutto nazionale, deve padroneggiare alcuni elementi fondanti della cultura tradizionale giapponese, cercando di innestarli in una visione didattico-programmatica e progettuale di ampio respiro che, però, non sottovaluti o trascuri la tradizione culturale del contesto antropologico in cui quella vada a concretizzarsi, in modo da generare una visione integrata, nuova. Questa fusione "trans-culturale" dovrebbe essere in grado di integrare, in modo altamente contestualizzato, le visioni del mondo estremo-orientale (giapponese in particolare) e occidentale. Immagino che all'inizio del loro cammino, in Italia, per i nostri maestri giapponesi non sia stato facile operare in questa direzione. Dobbiamo ricordare che la loro opera di diffusione avveniva in tempi in cui era fervente una sentita curiosità per l'Oriente: erano anni in cui si volevano mettere in discussione i nostri secolari va-

lori sociali e in cui il vento rivoluzionario che soffiava non poteva che comportare distorsioni interpretative di quel mondo (preso a prestito, spesso, per ribellarsi alla tradizione). L'opera pionieristica, tenace e autorevole, del Maestro Tada non deve essere stata semplice, così come quella dei suoi due vice, i Maestri Hosokawa e Fujimoto che, per decenni, l'hanno coadiuvato immergendosi nella nostra cultura e che, giorno dopo giorno, con dedizione e ammirevole professionalità, ci hanno portato a confrontarci con una cultura profondamente diversa, radicata nei misteri della spiritualità *zen* difficile per chi è abituato a ben altra forma di pensiero, confronto/incontro che spesso è avvenuto in maniera invisibile¹.

Credo, dunque, che un'arte come questa non possa che implicare uno stretto contatto col Giappone (e con i maestri giapponesi, depositari di un certo respiro culturale e artistico), fondamentale per la conoscenza approfondita di un sapere pratico dalle profonde radici samuraiche.

Gargiulo: Il nome Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese ci è stato dato per affermare la volontà di Tada sensei di tenerci lontani dall'ambito sportivo imperante e riservarci una nicchia particolare (che ancora non ha una vera corrispondenza nella legislazione italiana). Ma, a ragione o no, questo è l'*aikidō* che noi pratichiamo, non può essere diviso dalla tradizione giapponese. In realtà siamo stati fortunati a vivere in questa *impasse* continua in cui l'attività fisica traeva la sua sostanza da una cultura e una tradizione spirituale molto lon-

1. Questo lungo lavoro di foggatura si è sviluppato grazie a una sorta di quotidiana e sottile forma di *kinorenma* creatasi per un vibratile *i-shin-den-shin* operante nella stretta relazione personale col maestro; in una costante esperienza di trasmissione del sapere concreto dell'arte, della sua etica, delle correlate sensazioni; in un misterico rapporto di affetti, di corpi, di pensieri spesso non dicibili, grazie e di là dalle forme impostate da una struttura associativa che lo ha reso possibile e che dovrebbe continuare a renderlo possibile, soprattutto se permane la collettiva volontà di portare avanti il senso sotteso di un'arte tradizionale e moderna al tempo stesso, tanto affascinante e complessa qual è l'*aikidō*.



M^o Roberto Travaglini, (foto di Annamaria Testori)

tana da noi. Credo che la nostra Arte, pur essendo giapponese, dovrà espandersi nel mondo subendo le contaminazioni che derivano dal collettivo culturale ospitante. Sta a noi preservare il più possibile la natura primaria dell'*aikidō*, rifacendoci costantemente al Fondatore e alla sua interiorità.

Martufi: L'obiettivo del nostro Direttore didattico è sempre stato quello di coniugare la pratica dell'*aikidō* con gli aspetti tradizionali della cultura giapponese relativi allo studio delle arti marziali. Negli anni il suo sistema didattico ha sempre più incluso seminari di comprensione di come Ō Sensei ha sviluppato la nostra arte. Si tratta di un patrimonio che ha impreziosito il nostro programma di studio. La Direzione Didattica dovrà mantenere e diffondere questo bagaglio culturale. Nella normale pratica, invece, quello che identifica la cultura tradizionale giapponese, e che non deve rischiare di perdersi, è l'etichetta: la cura della persona e del *dōjō*, il saluto, il silenzio durante la pratica etc.. Tutte procedure che differenziano la pratica dell'*aikidō* da altre discipline e che DEVONO mantenersi nel tempo.

2. *Shinpo no michi*, la "Via dei Principi spirituali" che non mutano nel tempo e nello spazio, a differenza delle norme etiche sociali, che caratterizzano invece *Shingaku no michi*, la "Via dell'etica".

Lagorio: La nostra Associazione ha raccolto per quasi 60 anni l'energia di migliaia di persone che in tempi, modi e luoghi diversi si sono dedicate a questo "splendido percorso", come è stato definito l'*aikidō* dal Maestro Tada nel discorso al Kagami Biraki del 2021. Questo è di per sé

un atto culturale. Tradizionale per me significa in qualche modo "universale", cioè qualcosa che può e deve attraversare i tempi, con le loro peculiarità, senza perdere riconoscibilità e valore. Tradizionale nell'*aikidō* si traduce nello *Shinpo no Michi*² e, nella pratica più semplice quotidiana, è ricordarsi il perché dei gesti, conoscere i principi che guidano e orientano il nostro studio sia delle tecniche che delle relazioni che si instaurano tra le persone che praticano insieme. La Tradizione in questo senso è quanto di più fresco e sempre contemporaneo si possa immaginare, quindi un *aikidō* "tradizionale" non può invecchiare, non può appiattirsi in una attività fisica e non potrà mai avere i requisiti di uno sport per sua stessa natura.

Naturalmente, è necessario riconoscere l'origine di un'arte per comprenderne lo sviluppo, e la cultura giapponese è molto accattivante, così "altra" da avere un gran fascino in molti campi per noi occidentali: dalla cucina all'arredamento, all'estetica in generale, e perché no agli *anime*. Ci affascina persino in quegli aspetti che noi ci ostiniamo a considerare "contraddizioni".

Una delle straordinarie peculiarità di questa cultura è quella di aver creato il concetto di 道 *dō* o *michi*: ogni attività può diventare un percorso, una via approfondendo lo studio della condizione interiore, della presenza che accompagna il gesto. Ecco che allora per un *aikidōka* diventa bello



riconoscere nella cultura giapponese la matrice di quel *dō* che ci porta ogni giorno al *dōjō*. O che ci portava, pensando al momento difficile che stiamo attraversando da quasi un anno. Premetto che per me la pratica in *dōjō*, è una grande gioia, non saprei definirla meglio. Le relazioni tra maestro e allievi, *senpai* e *kobai* sono ben definite ma spontanee e rispettose. Ritrovarsi sul *tatami* tra di noi è un dono accolto con semplicità e gratitudine.

Zucco: Con il titolo di Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, credo si identifichi l'*aikidō* solo come una attività culturale e non sportiva. La cultura Tradizionale di un paese rimane appannaggio di quel paese e chi non ne fa parte difficilmente può arrivare a coglierne il senso più intimo e profondo; ma ciò non vuol dire che questo non sia possibile. Penso che gli esseri umani siano prima di tutto abitanti della Terra, ma poi ogni persona, ogni gruppo alza la bandiera del suo Continente, poi quella del suo Stato, poi della propria Nazione, della propria Regione del proprio Comune o città, del Nord o del Sud, o della "divisa" (politica, culturale, religiosa) in cui ha scelto di identificarsi, ma alla fine nient'altro che comuni Terrestri.

Ogni cultura porta con sé abilità, valori ed ideali che sono patrimonio di tutta l'umanità... ma sta ad ogni singolo individuo assimilare, utilizzare e sviluppare al meglio tale conoscenza nella propria vita quotidiana. Questo non significa disconoscere le radici del-

la nostra pratica, ma al contrario valorizzarne i contenuti sapendo riconoscere come le stesse abilità, valori e ideali che ci hanno "toccato", possano si manifestarsi anche nella nostra stessa cultura seppur con "abiti" diversi.

È possibile che sia importante sapere da dove proviene questa pratica, ma penso sia più importante sapere dove essa ci porta.

Credo che il più grande sforzo di ogni Responsabile di *dōjō* o Insegnante sia liberarsi della bandiera, dell'abito o dell'etichetta che non sempre sono indice di qualità, sincerità ed esperienza.

Lo scambio culturale è la ricchezza dell'umanità, i contatti con culture diverse non restano e non devono restare nel viaggiatore come bandierine in un'area delimitata del suo giardino interiore.

Certo si può obiettare che è la terminologia giapponese che dobbiamo utilizzare nella pratica, ma questo solo perché è più "comodo", in quanto con una sola parola si può esprimere un concetto, per il quale noi dovremmo usarne tanti, finendo spesso per disperdere la profondità e il senso poetico del suo significato. Ma su questo punto possiamo riflettere.

Le strade che si possono intraprendere per conoscere se stessi, manipolare la propria energia, gestire le proprie emozioni e vincere la sofferenza sono tante, ognuna con un nome diverso, questo si chiama *aikidō*.



Il M° Franco Martufi,

2. In quest'anno drammatico la pandemia ha enfatizzato l'importanza della pratica solitaria. Per molti, specie per i principianti è ovviamente difficile. I Kumiai estivi* sono stati una vera boccata d'ossigeno per tutti e i vostri video apprezzati, ma in generale i responsabili di *dōjō* si sono sentiti un po' soli e ognuno ha dovuto un po' inventare una didattica a distanza. Voi che strategie avete adottato con i vostri allievi durante il *lock down* più duro?

Ruta: Non solo per i principianti che ha volte sono più flessibili e aperti di noi "anziani"! Io ho usato *zoom* durante marzo, aprile scorso e adesso faccio allenamenti al parco di armi (complice il clima mite del sud Italia).

Martufi: Quest'anno è stato veramente difficile. Personalmente ha coinciso con l'apertura di un nuovo corso in un nuovo *dōjō* che non ha avuto l'esito sperato proprio per la pandemia. Un grave lutto ha poi incrinato ulteriormente l'esito di sviluppo della scuola. Nel frattempo alcune lezioni *online* hanno fatto mantenere un minimo di contatto con gli allievi.

* I KUMIAI

Questi seminari offerti dall'Aikikai d'Italia ai soci a conclusione del complesso anno accademico 2019-2020, diretti da membri della Direzione Didattica e tenutisi a La Spezia, Bari, Bologna e Roma. La maggior parte delle foto che illustrano questo articolo sono tratte da questi appuntamenti.

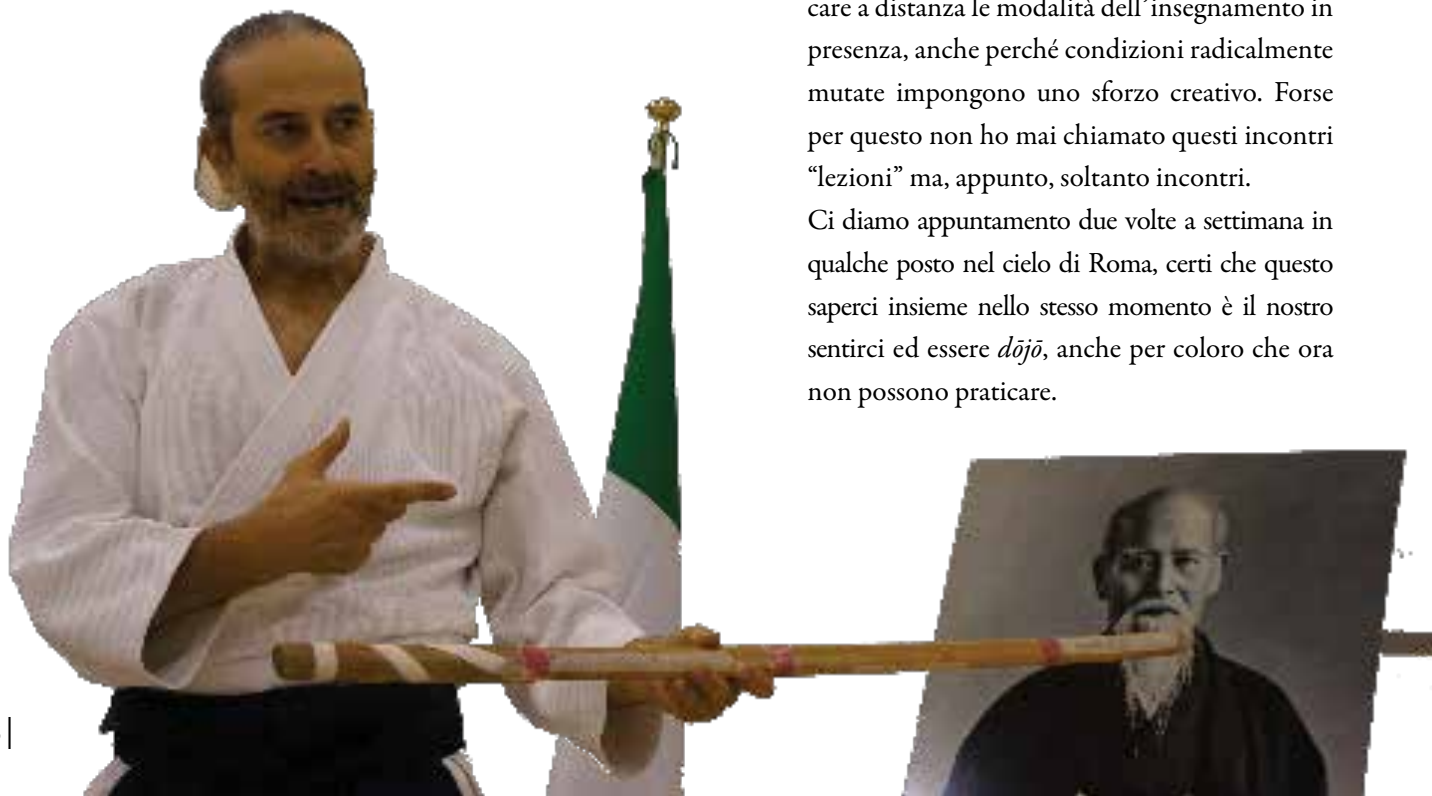
Lagorio: Per affrontare insieme il *lockdown* abbiamo rispolverato i nostri *neribo*, ci siamo organizzati con piccoli video su whatsapp e appuntamenti condivisi di meditazione e piccole pratiche (*kokyū sōren, aiki taiso*). Abbiamo fatto vere e proprie lezioni al parco tutte le volte che le condizioni meteo e le direttive sanitarie le hanno rese possibili. Abbiamo condiviso anche video ricchi di spunti tecnici, come ad esempio il video dei 14 *tai sabaki* e dei movimenti di *jō* e *boken*.

La traccia è sempre l'insegnamento di Tada Sensei, il chiaro solco del Kinorenma, la pratica personale, l'aiuto che ci viene dai libretti didattici. Questo contribuisce a creare coerenza nel campo esteso che è un *dōjō*. Abbiamo scelto insieme di non fare lezioni al computer, un po' perché molti lo usano già per ore al lavoro, ma anche per non creare troppa "illusione di presenza". Ci affidiamo all'*ishin-denshin* e immaginiamo con forza i nostri piedi di nuovo sul *tatami*.

Giangrande: Anche la solitudine e il silenzio possono insegnare. Non dimenticando questo, devo dire che ho avuto e ho la fortuna di praticare all'aperto una volta a settimana, con tutte le accortezze del caso, nel centro sportivo in cui svolgo i miei corsi.

Seppur all'inizio piuttosto scettico ho anche utilizzato (e ancora lo faccio al momento in cui scrivo) una piattaforma per videoconferenze. Mi è sembrato da subito molto ingenuo voler replicare a distanza le modalità dell'insegnamento in presenza, anche perché condizioni radicalmente mutate impongono uno sforzo creativo. Forse per questo non ho mai chiamato questi incontri "lezioni" ma, appunto, soltanto incontri.

Ci diamo appuntamento due volte a settimana in qualche posto nel cielo di Roma, certi che questo saperci insieme nello stesso momento è il nostro sentirci ed essere *dōjō*, anche per coloro che ora non possono praticare.





Gargiulo - Io personalmente non amo la didattica a distanza, difficile trasmettere il *ki* e l'atmosfera, ciò detto ci siamo arrangiati. Ci siamo visti settimanalmente e praticato all'aperto a distanza. Ma questo con l'avvento della cattiva stagione è risultato difficile. La pratica meditativa giornaliera e del *hachi riki* (gli otto poteri)³ in diretta *zoom* durante il primo *lock down* è stata molto efficace e ha risollevato gli animi. Se la condizione si protrarrà ritornerò sui miei passi.

Travaglini: La pratica solitaria dovrebbe costituire una parte considerevole dello studio, in linea con l'auspicio che un certo comportamento richiesto in *dōjō* dovrebbe uscire dai bordi del *tatami* per farsi stile di vita e innestarsi nei gesti della quotidianità. Bisogna d'altra parte evidenziare quanto la pratica svolta "insieme", all'interno di un *dōjō*, sia essenziale per una formazione completa di sé e nel contribuire alla formazione dei propri compagni di pratica. Lo spirito "sociale" dell'*aikidō*, possibile quando si respira la stessa aria e si condivide la fine energia che aleggia in un *dōjō*, alimenta una creativa diffusione del *ki* (sapendo bene quanto sia contagioso): è vero che è una diffusione "fisica", da corpo a corpo, da perso-

na a persona, nel pieno e sensoriale contatto; ma crediamo anche che questa diffusione contagiosa del *ki* possa verificarsi pure in un'altra maniera, sebbene a fronte di un diverso approccio⁴ metodologico e, ovviamente, con differenti conseguenze. Il divieto di praticare insieme fisicamente nello stesso luogo ha indotto molti a ripensare la didattica aikidoistica e a trasferire sui canali digitali della piattaforma informatica l'incontro. In qualche modo, l'approccio telematico ha consentito di continuare a mantenere viva una relazione, sebbene virtuale, e di rendere possibile il passaggio di una certa vibrazione.

Così ho fatto anch'io e continuo a fare con gli studenti del *dōjō* di Bologna, convinto che grazie a un simile approccio si possa almeno tenere accesa una fiamma e, forse, anche qualcosa di più: una parte invisibile dell'*aikidō*, spesso trascurata nei luoghi della pratica fisica, in grado di indirizzare l'attenzione verso una dimensione più sottile e nascosta, ma sostanziale per una sua migliore comprensione. In questo senso, possiamo interpretare la pratica a distanza come un'occasione alternativa che potrebbe rivelarsi particolarmente interessante e ricca di spunti notevolmente formativi⁵.

3. Antica pratica *shintō*, che associa lo studio del *kotodama* a movimenti a spirale.

4. Si tratta di un approccio cui siamo stati abituati ormai da quasi un anno, da quando la distanza fisica, imposta dalla legge per motivi sanitari, ha cominciato a imporsi nelle nostre relazioni umane, soprattutto in quelle meno intime e quanto mai in quelle di gruppo.

5. In proposito, mi viene in mente una filosofa ungherese, Ágnes Heller (1929-2019), il cui pensiero mi è molto caro, la quale, quando racconta i punti cruciali di una vita contrassegnata da non poche sventure (come la prigionia in un campo di concentramento nazista e la conseguente perdita dei genitori), osserva che la vita si vive "per caso" e che non se ne scelgono le ineludibili sorti: dinanzi a esse, però, si può scegliere di assumere un certo atteggiamento e di approcciarvisi con un certo spirito. Se la filosofa della "Scuola di Budapest" non fosse stata "casualmente" imprigionata dai nazisti e non fosse "casualmente" sopravvissuta all'Olocausto, non si sarebbe posta gli interrogativi filosofici sulla vita che in seguito l'avrebbero trasformata nell'autorevole studiosa che poi è diventata.

Villaverde: Nel periodo del *lockdown* ho organizzato degli incontri giornalieri (dal lunedì al venerdì) della durata di un'ora su piattaforma web. Iniziavo la lezione con la respirazione, passando poi alla ginnastica e agli esercizi con il *jō* ed il *bokken*. Abbiamo ripassato le forme di *ashisabaki* di Maestro Tada, abbinandole al movimento del *jō* e del *bokken*, abbiamo ripassato il primo *kata* di *jō* di Maestro Tada, e abbiamo intrapreso una importante sfida: 1.000 suburi col *bokken*. Abbiamo iniziato questa sfida gradualmente partendo da 50 suburi consecutivi e successivamente 100, e incrementando di 50 o di 100 ogni giorno. All'inizio effettuavamo delle pause di 30 secondi dopo ogni centinaio, ma dopo un paio di settimane di allenamento costante, abbiamo organizzato un incontro domenicale in cui ne abbiamo eseguiti 1000 consecutivi senza mai fermarci! Eravamo circa 30 persone e NESSUNO si è arreso! Questa esperienza ha portato a tenere unito il gruppo, e l'obiettivo della sfida è stato ulteriormente aggregante ed appagante.

Fabbretti: Penso siano state utili le iniziative intraprese durante il *lockdown*, per spezzare il silenzio e per mantenere un filo tra i praticanti, ma credo anche che l'insegnamento dell'*aikidō* possa passare solamente attraverso la pratica nei *dōjō*. Il contatto è fondamentale soprattutto per chi è alle prime armi, bisogna sentire la forza e come guidarla, in modo prima grossolano poi sempre più sottile. In assenza del contatto è facile prendere una strada sbagliata. Solo acquisita una certa esperienza sarà possibile l'allenamento solitario.

M° Piero Villaverde, (foto di Annamaria Testori)



3. Come immaginate l'*aikidō* del futuro?

Lagorio: Abbiamo tutti sentito più volte il Maestro Tada dire che gli insegnamenti di Ō Sensei sono come una gemma preziosa e che non dobbiamo confonderli con semplici pezzi di vetro brillanti. L'*aikidō* del futuro sarà quello capace di riconoscere questa gemma.

Giangrande: L'*aikidō* del futuro si andrà spogliando della corazzatura dell'arte marziale e sarà sempre più ispirato dai principi dell'estetica giapponese. È certo che continueranno ad esistere diversi *aikidō*, in base a quello che in questa disciplina cerchiamo. Ma se chiediamo troppo poco alla pratica finirà per darcelo.

L'*aikidō* potrà essere, per alcuni, solo una ginnastica, un modo sano di passare il tempo e di socializzare, una buona fonte di benessere psicofisico. Per chi cerca invece in un'altra direzione, sarà uno strumento di profonda integrazione interiore, utile a rispondere e dare spazio alle domande che diverranno sempre più pressanti per l'essere umano: la ricerca di senso pur nella disidentificazione dalla nostra storia personale, la risposta alla domanda ineludibile su chi veramente siamo, il desiderio – insopprimibile – di unione nell'Essere.

Martufi: “L'*aikidō* si sviluppa con la pratica quotidiana” questo è quello che deve continuare anche nel futuro, anche perché è l'unico modo per il suo reale apprendimento. In cuor mio mi piacerebbe che le diatribe e le distinzioni tra le varie Associazioni si sciogliessero per permettere una sana e gioiosa pratica comune sempre sotto l'egida dell'Hombu dōjō.

Travaglini: Immaginando di essere un visionario, potrei provare a visualizzare un mondo aikidoistico non-belligerante se è vero, come vuole un'espressione sinonimica del termine *aikidō*, che questa disciplina possa dirsi “Arte della pace” e che dunque contempli un'attesa dimensione di pace e fratellanza, di armonia collettiva. Ci viene detto da più parti che questo è il suo principale obiettivo e la manifesta volontà del Fondatore. Sappiamo bene quanto possa essere illusoria e chimerica una simile visione, laddo-

ve si insinui un elemento umano divisivo, distruttivo, come l'esperienza spesso ci mostra.

Possiamo ritenere che un'illuminante intuizione di Morihei Ueshiba lo abbia indotto a pensare, in modo avanguardista, allo strumento aikidoistico come a un mezzo strategicamente intelligente per portare l'individuo e, in una prospettiva futura, l'intera umanità oltre-l'umano per trans-umanizzarsi in una direzione concretamente democratica, non-violenta e pacifista. Mi chiedo però se questo “pacifico ponte tra gli animi umani” sia davvero atualizzabile e se invece non tendano a prevalere sentimenti di altro genere in una civiltà di fatto oggi poco “creativogenica”⁵, come qualcuno l'ha definita. Come può in un simile contesto umano infiltrarsi ovunque in modo incisivo l'arma benefica di un *ki* armonizzato e pacificante?

Continuando a sognare a occhi aperti posso intravedere future relazioni umane rafforzate dall'applicazione dell'arte dell'*aikidō*, almeno sui nostri *tatami*!⁶

Continuo a praticare convinto che solo una sincera e totale immersione nell'azione aikidoistica possa mondarci dalle impurità di un inevitabile vissuto spesso insensibile al reale e amorevole spirito umano, un vissuto che nella storia ha potuto dare vita a mostruosità disumane tali da indurre qualcuno, che le ha subite, a chiedersi, drammaticamente, “*Se questo è un uomo*”.

L'*aikidō*, se ben inteso e ben praticato, può davvero portarci, come preconizzava Ō Sensei, verso un orizzonte di pace interiore e fratellanza? Non dico tra i popoli, ma almeno tra di noi? La formula? Chissà, forse è sufficiente (ma non semplice) immergersi nella pratica e diventare *aikidō*.

Gargiulo: In questo momento nel mondo vengono praticati molti stili di *aikidō*, in verità è un errore chiamarli “stili diversi”, credo che ogni specificità rispecchi una angolazione dell'*aikidō* di Ō Sensei, enfaticizzato, e forse storpiato, dalla personalità dei primi allievi diretti. Anche l'Hombu dōjō stesso rispecchia in minima parte l'*aikidō* di Ō Sensei. Il futuro dell'*aikidō* rispecchierà l'animo degli insegnanti che comprendono che nessuno ha la verità in tasca e che il rispetto per una ricerca chiara e profonda nella direzione di Ō Sensei è sacrosanta.

5. Non-creativa, votata in senso neoliberista e individualista al successo e al possesso personali, che nella distruttiva e avida megalomania di un Trump, recentemente ben esibita, trovano senz'altro un simbolico apice sovranazionale di violenta arroganza divisiva

6. Allora, sui tanti *tatami* che spero di continuare a frequentare, potrei godermi la vista, non rapsodica ma continua, di animi rasserenati e gioiosi come bambini liberi di giocare, che litigano giocando, che giocano al litigio, che sublimano i loro sentimenti negativi in sana cortesia e gentilezza, prima di tutto verso se stessi, grazie al saggio mantenimento di uno stato di costante e seria centratura.

Ō Sensei dovrà essere sempre il fulcro centrale di ricerca, accompagnata dalla devozione ai maestri che ci hanno condotto nella Via, attraverso le loro interpretazioni ed esperienze. Non sarà e non si deve arrivare ad una sorta di omologazione che spenga la natura stessa dell'*aikidō*, che vive nel momento.

Ruta: Vorrei immaginare un *aikidō* nel presente! Rispondendo seriamente, quello che vorrei è che l'*aikidō* venisse riconosciuto (e pubblicizzato) come un sistema per il benessere fisico, psicologico e spirituale, uno yoga marziale, una vera Via per la Realizzazione piena dei potenziali dell'Essere umano.

Fabbretti: Bisognerebbe interpellare il Padre Eterno per capire cosa ci attende. Parlando seriamente nell'allenamento di un'arte marziale anche allenare la pazienza è importante. Allora sicuramente potremmo tornare ad allenarci normalmente e, più temprati di prima.

Zucco: La diffusione dell'*aikidō* non ha senso nei termini di acquisire discepoli, simpatizzanti, "audience" e pubblico ma... si diffonderà naturalmente nel momento in cui sarà riconosciuto dalle persone come un valido supporto per migliorare la qualità della propria esistenza. Quan-

do ho iniziato a fare *aikidō* (e mi ricollego qui alla prima domanda) non me ne sono innamorato perchè era giapponese, neanche lo sapevo, ho "sentito" che era giusto per me, ho visto bellezza in quelle movenze, ho avvertito la forza che potevo raggiungere, il resto l'ho scoperto strada facendo. Il "resto" è quella parte di me che non vedevo o non potevo vedere che non conoscevo o non volevo conoscere.

E cioè che io sono il responsabile delle mie azioni e delle circostanze che mi capitano.

Che la Disciplina è una scelta essenziale per governare uno spirito ribelle, inquieto e affamato.

Che l'Umiltà permette di essere in armonia con ciò che Sei e sai.

Che Meditare apre la porta della comprensione, del distacco e della libertà.

Che il Cambiamento è la naturale evoluzione della Vita.

Che la Paura è l'insieme degli attaccamenti, ansie e aspettative di cui la mente si nutre per creare sofferenza.

Che allenare, forgiare e sviluppare la parte invisibile dell'individuo e la sua energia interiore (*Kinorenma*) diventa fondamentale per imboccare o intraprendere la strada per armonizzarsi con l'energia della Vita (*aikidō*).

Ecco perchè la comprensione di *Kinorenma* è quell'atteggiamento che dovrebbe sempre e costan-

M^{re} Fabrizio Ruta, (Foto di Charlotte Sørensen)



temente impregnare la pratica fisica (che non è il “fine” ma il “mezzo”), la quale da sola potrebbe prendere finalità e direzione opposte alla realizzazione di un essere umano più consapevole.

Consapevole delle meraviglie di questa esistenza e capace di esperienze di vita felici.

L'*aikidō* del futuro lo vedo come uno strumento in grado di offrire un servizio all'umanità così che ogni persona che desideri praticare questa Arte possa trovare gioia, benessere e pace, per sé e per gli altri.

Un individuo felice esprime energia fresca e pura come l'acqua di un ruscello, è gentile e delicato poiché ogni cosa ha il suo senso, manifesta un che di luminoso, affinché la verità si veda meglio e... senza saperlo influenza gli altri esseri, l'ambiente che lo circonda e le circostanze che si presentano. Un bel modo di contribuire all'evoluzione dell'Universo... sento.



Il M° Auro Fabbretti esegue una proiezione nel suo dojō

Due disegni del M° Domenico Zucco





Il vero *budō*

Estratti annotati da una conferenza di Morihei Ueshiba

In cosa consiste la dimensione spirituale dell'*aikidō*, in quanto via che si ricollega direttamente a un'antica tradizione marziale?

In Occidente è difficile capire che il budō è una porta aperta per il mondo dello Spirito.

M° Hiroshi Tada

Il *bushidō* 武士道 in quanto "via dell'etica" è cambiato molto nei secoli. Nel periodo degli Stati combattenti i samurai vagavano da un signore all'altro in cerca di riconoscimenti. Durante l'epoca Edo (1603-1868, tre secoli di pace) *bushidō* significava fedeltà al signore. Con la "Restaurazione" Meiji si era tramutato in lealtà assoluta alla Patria. Ō Sensei dovette scegliere tra patriottismo e Via interiore, e fece la sua scelta.¹ E ora?

In questo "mondo di pazzi"* dove "due sole bombe possono rendere inabitabile l'intera Europa" la Via della Pace ha più senso che mai.

Un classico detto dell'arte marziale recita "Fuori mille avversari, nel cuore nessun nemico". Perché ciò sia possibile, affinché la mente diventi come uno specchio pulito, il *ki* fluisca liberamente e si superino le contrapposizioni, occorre farsi da parte, "gettare la propria vita per salvarsi". È allora possibile entrare nel regno del vero Io (*jitsuga no kyō*). Questo insegnamento del M° Tada* è coerente con la testimonianza del Fondatore, anche se egli lo esprimeva con un linguaggio legato alla sua esperienza religiosa.

La conferenza trascritta da Hideo Takahashi, che qui presentiamo, è originariamente apparsa nell'Aprile del 51° anno dell'era Showa (1976) in *Byakko Youth Aikidō Doukoukai*, ed è poi entrata nella raccolta *Takemusu Aiki*. Questa raccolta è stata tradotta in diverse lingue occidentali ma in italiano non è disponibile integralmente²; per cui essa risulta inedita nella nostra lingua. Il Fondatore illustra qui la sua idea di *budō* e la sua funzione *escatologica*. I brani scelti della conferenza di Ō Sensei sono intervallati da commenti (in rosso) e note a margine, che speriamo possano favorirne la comprensione. (L. C.)

* I corsivi sono citazioni dirette del M° H. Tada, ma l'intero discorso è una rielaborazione tratta dal suo insegnamento.

Ci sono antimilitaristi che si sono chiesti se l'*aikidō* sia militarista. È un errore, *aiki* significa avanzare sulla Via dell'armonia, senza risvegliare lo spirito marziale. Il vero *bu* ci guida nella direzione dell'affinamento, del perfezionamento dell'Universo. [...]

Il senso positivo del carattere 武 *Bu, take, mu* è spiegato già negli *Annali delle primavere e degli autunni*, cronaca ufficiale del Regno cinese Lu (722-481 a.C.), come "fermare la violenza" (止戈為武). Infatti 武 è formato da 止 (arrestare, fermare) e 戈 (lancia, alabarda). Ma 止 è anche usato per indicare "marciare" anziché fermare. Per Ō Sensei 武 ha anche un senso creativo e di coesione: è lo strumento del principio Amore.

Si tratta di una tecnica di purificazione, che agisce su tutti i piani [... Realizzando il vero *bu*] sarà possibile contemplare per la prima volta la meravigliosa manifestazione del divino Miroku [il Buddha del futuro]. Manifestazione vivente dell'attività dell'Universo, come è affermato da tutte le tradizioni.

Secondo la Tradizione, la comparsa del Buddha Miroku/Maitreya metterà fine all'ordine rovesciato dei tempi ultimi riportando la Legge, il Dharma in terra. Con diversi nomi questa funzione si ritrova in tutte le tradizioni, ad esempio Kalkin in quella indiana, Cristo nelle tradizioni abramiche. Nella dottrina del gruppo Ōmoto tale ruolo spetta come vedremo a Ushitora no Konjin.

La "vera religione" e il *budō* sono una sola cosa; il frutto dell'attività di *Ichirei* [lo Spirito Uno], *Shikon* [le Quattro anime], *San gen* [le Tre origini] e *Hachiriki* [le Otto forze complementari].

Le otto forze sono: coagulazione/soluzione; divisione/unione; movimento/immobilità; tensione/rilascio.

In quanto tecnica di purificazione l'*aiki* è nata per riportare all'Amore.

Ciò che perfeziona la Via e la apre è detto *bu*, vale a dire Amore. Non si tratta di certo di una disciplina per uccidere la gente a colpi di spada. Costruire un mondo di bellezza e gioia, senza deviazioni, è *aikidō*. L'*aiki* è una manifestazione dell'attività dell'Universo. [...] In ogni circostanza l'*aiki* dell'*aikidō* deve compiere il proprio servizio. Non è assolutamente una via d'alterazione. La sua missione è realizzare il compito dell'Amore, proteggendo i Diecimila esseri.



Ushitora no Konjin

Ushitora no Konjin 艮の金神 Il dio del Nord est, è un *kami* di origine cinese, introdotto in Giappone assieme all'Onmyōdō (la Via dello *yin/yang*), dottrina ricollegata alla geomanzia cinese. Anticamente il dio dei metalli Konjin 金神 era molto temuto e considerato infausto. Già in epoca Edo il fondatore di un'altra setta shintoista, Kongoō Doijin aveva insegnato che questo *kami* non era malvagio. Nella cosmologia Ōmoto, ha un ruolo centrale: è la fonte della rivelazione di Nao Deguchi. Sarà identificato da Onisaburo con il *kami* Kuninotokotachi che Yoshida Kanetomo, 1435–1511, eminente riformatore e “unificatore” dello *shintō*, spiegava essere il dio primo Amenominakanuchi. È quindi considerato il *kami* che dovrebbe restaurare il mondo ed è qui da Ō Sensei identificato con il Buddha Miroku che porrà fine al predominio dell'anima materiale su quella spirituale. Questa “metamorfosi” sembra in relazione con una vera e propria rivoluzione precessionale celeste (l'avvento di una nuova era come mostra la frase che compare di seguito “il Cielo che era diventato la terra, torna al suo stato primordiale”) e prefigura una nuova età dell'Oro.



Espressione d'origine taoista che indica l'insieme di tutto ciò che compone l'universo, considerando che ogni cosa è, a suo modo, vivente. La funzione protettiva è quella propria del cavaliere.

Sono stato profondamente toccato dal grande insegnamento: *Ecco l'avvento del mondo di Ushitora no Konjin nel quale i fiori di pruno sbocciano contemporaneamente nei diecimila mondi.*

Sarebbe stato lo stesso Ushitora no Konjin, a dettare all'analfabeta fondatrice dell'Ōmoto Nao Deguchi queste parole che rappresentano il cuore profetico della sua rivelazione.

È anche detto che apparirà a discriminare il bene e il male. [...] è il mondo dove acqua e fuoco [lo *yin* e lo *yang*] sono armonizzati e che assume la forma di una croce; vale a dire [il mondo] dell'animo spirituale, il mondo degli dèi. Se il Giappone non torna all'età degli dèi sarà distrutto. E non avrebbe più alcun valore essere giapponesi. La forma di una croce è data dall'incontro del fuoco e dell'acqua, del principio attivo e passivo. Il Giappone in quanto centro del mondo è qui un'immagine del mondo intero.

Credo che l'essenziale della religione sia l'edificazione dell'uomo. Finora è stato il mondo dell'anima materiale, ma ora andiamo verso il mondo del vero Spirito. In altre parole, se si descrive dal punto di vista dell'apparizione della Via, il Cielo che era diventato la terra, torna al suo stato primordiale. Il mondo torna allo spirito originale.

[di cui il Giappone deve essere custode]. Benché dal punto di vista Assoluto (metafisico) Cielo e terra, ovvero spirito e materia; *yang* e *yin*, siano una sola cosa, una volta divisi se prevale la prospettiva materialistica tutto decade. Sia a livello individuale che sociale è necessario che si imponga il principio *reishu-taijū*³ (lo Spirito signore e il corpo subordinato), ovvero come ha sempre spiegato il maestro Tada il corpo deve essere come un ottimo strumento musicale, lo spirito il musicista.

L'Aiki ci è giunto come guida. [...] è l'Ora del Giudizio universale. Tuttavia non bisogna rigettare [dualisticamente] il male, dicendo che non ha diritto d'essere, ma realizzare un mondo in cui l'intelligenza integri anche il male, poiché Dio è Amore universale. Che significa quindi tornare alla ragione? Il *bu* giapponese discende da un insegnamento divino di una luminosità

1. “Il fatto di compiere la propria missione, se è per il Paese, è un bene. Non c'è nulla di più importante che fare il proprio dovere, tuttavia bisogna dire che se è per il proprio Paese piuttosto che per il mondo, questo lo corrompe.” In Ueshiba Morihei, Takashi Hideo, *Takemusu Aiki*, Vol. III. 2011, p. 29. Il curatore Bruno Traversi nota giustamente: “Ueshiba distingue il dovere autentico dal dovere corrotto. Questa distinzione è di un'importanza capitale perché permette di distinguere l'*aikidō* dalle altre arti marziali. Descrivendola come arte della Pace, di costruzione e ordine, non di distruzione.”

2. Il volume *Il cuore dell'aikido. La filosofia del Takemusu Aiki*, edito da Mediterranee riporta una selezione parziale di questo materiale a cura di John Stevens, in una traduzione inglese spesso molto semplificata (scompaiono ad esempio i nomi di moltissimi *kami*!). In un'intervista a Stanley Pranin, Hideo Takahashi ammette la difficoltà nel seguire i discorsi del Fondatore, che spesso usava termini a lui ignoti. Noi ci riferiremo qui essenzialmente alla traduzione francese a cura di Bruno Traversi già citata e alla quale rimandiamo per una lettura integrale della conferenza.

3. Oppure *yōshu-injū* (lo *yang* governa lo *yin*). Questa è la base teorica della critica al mondo moderno del Fondatore: a causa della nefasta influenza dell'Occidente il corpo e quindi il materialismo prevale sullo Spirito con caotiche conseguenze su tutti i piani. Cfr. J. Chassat, *Transe et gouvernement de soi et du monde selon Deguchi Onisaburō*, Orthez, 2018, p. 56., p. 82-83.

straordinaria. Luce del paradiso e degli esseri celesti. Contemplando la magnificenza del paradiso e la condotta straordinaria degli esseri celesti, pensiamo: “Che meraviglia, questo è degno di ringraziamento.” Ci si pente del male e avviene la conversione. [...] Questo, in termini di *budō* è detto: “tenersi eretti sul Ponte fluttuante celeste”⁴; *L'aiki* non è una tecnica per uccidere.

Quando eseguo un *Amateratsu norito* [le invocazioni rituali] per gli dei con un bastone da cerimonia, questo diventa trasparente e luminoso. Allora vedo tutte le cose molto chiaramente. Se prendo una spada in mano, posso conoscere ogni cosa della persona che ho di fronte, ogni malvagità mi appare. Basta purificarsi. Credo che grazie a queste spiegazioni si possa comprendere. Io penso che questo mondo sia un mondo di luce, tuttavia è necessario aver fede. Se si eseguono le invocazioni sinceramente i suoni diventano luce⁵. [...]

Allora la nostra natura celeste diventa evidente. Tutto ciò lo vedo costantemente con i miei occhi. Ciononostante conto di realizzare ancora molte ascesi. [...] I Diecimila esseri e le Diecimila divinità del cielo e della terra, scaturiscono dalla Grande divinità. [...] Kamuromi e Kamurogi⁶ correggono la mia pratica. Accogliendo con umiltà i principi della tradizione, auspicio di praticare senza sosta. Nel *bu*, se il nostro cuore è catturato da qualcosa di diverso dalla nostra missione, la sconfitta è certa. Questo compito è nella sfera della purificazione. Quando Nogi-no rientrò dal paese dei morti, fece una purificazione rituale dando vita a molteplici divinità.

Appellativo di Izanagi (polarità maschile della coppia primordiale). Secondo il *Kojiki*, Izanagi e Izanami discesero dal Regno del Cielo sulla Terra e generarono gli antichissimi *kami* del mare, delle montagne, degli alberi, del vento e del fuoco. La nascita di quest'ultimo costò la vita a Izanami. Izanagi tentò quindi di recuperare la sposa nel Paese dei morti, ma ormai essa era divenuta una creatura delle tenebre. Riemerso dagli inferi si gettò nell'acqua pulita per purificarsi (e questo è considerato l'archetipo d'ogni *misogi*). In questo processo di purificazione diede vita alla successiva, fondamentale generazioni di *kami*: Susano, signore della tempesta dal naso; Tsukuyomi, *kami* della Luna dall'occhio destro e da quello sinistro Amaterasu, la dea del Sole. In questo senso è forse più facile capire come per il Fondatore l'arte da lui creata, in quanto *misogi* del corpo, dello spirito e delle sue diverse anime, sia un processo fondamentalmente creativo.

L'allenamento ispirato a queste pratiche divine è il *budō*. Dal punto di vista del *budō* il grande dio Horaido è la via dell'attività dell'universo e dell'attività del *bu*. È grazie a questo'opera che le tecniche risultano perfettamente lucidate. Allora non si giudicano più le persone. Il lavoro sottile e complesso dell'Universo si apprende intuitivamente grazie alla propria particolare missione. Compilandola si riceve la protezione divina. [Dedicandosi completamente] alla propria missione, non si ha il tempo di discutere del bene e del male della gente. Quando si discute del bene e del male, si crea un'apertura, e attraverso questa fenditura uno spirito malvagio entra e colpisce! Quando si mettono alla prova le persone, e ci si vuole battere con esse, una apertura si crea nel cuore. [...] è quando si giudica che la propria natura divina viene meno. [...] il nostro corpo e il nostro spirito si dissociano, e si diviene perdenti. Bisogna essere sempre immersi nell'allegria, sentendosi calmi e distesi [...].

Il maestro Tada ha spesso insistito sull'importanza di non criticare, proprio per non cadere in un dualismo di fatto. La discriminazione allontana dall'integrità primordiale, dal Tao⁷.

Come ha scritto Kutai: *I fiori che sbocciano nel cuore solo Amida li conosce*. Ma per quanto mi concerne, questo non mi basta: bisogna far fiorire i semi dell'anima nel corpo.

Sulla Verità/ Con altra Verità/ Lavora / E conosci la Verità assoluta Dell'unità della materia e dello spirito. Recita un *dōka* di Ō Sensei spesso riportato dal maestro Tada. La realizzazione spirituale per il Fondatore deve farsi corpo, ed espandersi fino ad illuminare l'Universo intero.

[...] I fiori dell'anima portano frutti a profusione. Si tratta di qualcosa di concreto che ho spesso modo di constatare al santuario, Mi immergo in questo stato. [...] Serbandolo un sentimento di piena riconoscenza posso sempre tornare a contemplare questo paesaggio. Essendo io stesso divenuto tutt'uno con esso. *L'Aiki* è davvero favoloso. Giorno dopo giorno mi dedico a questa Via con gioia ed entusiasmo. [...] La conferenza, dopo questo passaggio in cui il Fondatore sottolinea l'importanza della gratitudine in quanto disposizione d'animo atta ad accogliere, come direbbe il nostro Direttore Didattico, la forza e l'Intelligenza dell'Universo, termina con considerazioni personali e un omaggio al maestro Goi.

4. Abbiamo ampiamente trattato la simbologia del Ponte fluttuante nello studio *Amenominakanushi, Ame no torifune e l'invocazione divina nel furutama*, apparso in *Aikido, Speciale Ō Sensei*, Dicembre 2019, pp. 28-37.

5. Il corsivo è nostro, per rimarcare la risonanza con gli insegnamenti del maestro Tada: in molteplici occasioni ha spiegato che gli esercizi di *shuki no hō* con le vibrazioni sonore (introdotti nell'allenamento per ricreare atmosfera e pratica delle invocazioni rituali del Fondatore), producono calore (il Fondatore si riferisce spesso al *kotodama* come ad una pratica di invocazione che fa “ribollire il sangue”) ma debbono diventare a un certo punto vibrazioni luminose.

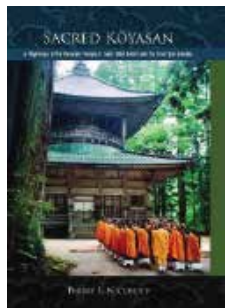
6. Coppia di *kami* maschio e femmina che non compaiono con questi nomi negli scritti ufficiali ma già presenti nei *norito* antichi, forse si tratta di Izanagi e Izanami. La coppia Kamuromi e Kamurogi è ricordata ripetutamente nell'*Amatsu Norito* che il Fondatore recitava quotidianamente.

7. Circa la perfetta corrispondenza con la tradizione zen e taoista si rimanda al breve studio *Hakuin e i caotici sette* a p. 42 di questa rivista.



Sacro Kōyasan

Garan: monaci in addestramento recitano mantra dinanzi alla 'Pagoda Occidentale' (Saitō). Foto di Yoshimi Higashi.



Sacred Kōyasan: *A Pilgrimage to the Mountain Temple of Saint Kōbō Daishi and the Great Sun Buddha,* di Philip L. Nicoloff

Recensione di Michel Gauvain

È cosa ben nota che il Maestro Morihei Ueshiba abbia nutrito un forte interesse nei confronti del buddhismo esoterico fin dalla più tenera età. Sappiamo che attorno ai 7 anni cominciò a imparare a leggere sotto la guida di un monaco shingon, Mitsujō Fujimoto, e che da questi fu avviato anche alla recitazione di alcuni sūtra e mantra. Pare che il piccolo Morihei fosse così entusiasta di tali pratiche e così coinvolto dai racconti sulla vita e sui luoghi di Kōbō Daishi Kūkai, il fondatore della tradizione shingon in Giappone, che la madre avesse preso seriamente in considerazione l'idea di indirizzarlo verso la vita monastica. Si narra poi di come più avanti, poco prima della sua partenza per la guerra russo-giapponese, Ō Sensei abbia avvertito in sé una prima, profonda realizzazione spirituale proprio mentre assisteva alla celebrazione di un rito del fuoco che il suo vecchio insegnante, Mitsujō Fujimoto, aveva voluto dedicargli.

Al di là dell'influenza di questa figura, senz'altro stimolante, e al netto di una probabile predisposizione naturale, non sorprende comunque che il giovane Morihei nutrisse una simile ammirazione per le gesta di Kūkai e avvertisse una certa consonanza con le pratiche proprie della tradizione esoterica: in fondo era nato in quella che è l'odierna città di Tanabe, località non distante dalla regione di Kumano e soprattutto non lontana dal sacro Kōyasan, il luogo in cui Kūkai, di ritorno dalla Cina, decise di stabilirsi per dar vita a un nuovo centro monastico destinato all'insegnamento e alla pratica dei tre misteri di corpo, parola e mente. Nel corso dei secoli, quel luogo aveva assunto poi anche il ruolo di importante meta di pellegrinaggio, attirando persone di ogni estrazione sociale e affiliazione religiosa, unite da una profonda fede nella continua presenza di Kōbō Daishi e nella disponibilità del suo potere salvifico. Tutti questi elementi facevano quindi parte della spiritualità propria dei luoghi dell'infanzia di Ō Sensei.

In tempi più recenti, nel 2004, Kōyasan, i tre santuari di Kumano (Kumano Sanzan), i sacri monti Ōmine e Yoshino, e le antiche vie di pellegrinaggio che connettevano questi luoghi alle città di Nara e Kyōto, sono stati tutti iscritti, assieme alle dense foreste che li circondano, alla lista dei patrimoni mondiali dell'umanità UNESCO, sotto la denominazione "Siti sacri e vie dei pellegrini nella penisola di Kii".

Nel suo insieme, l'area è stata considerata rappresentativa di un paesaggio culturale che ben riflette, in maniera integrale e autentica sia dal punto di vista materiale che spirituale, gli sviluppi della cultura religiosa giapponese in un arco di tempo di oltre mille anni.

L'unico volume in lingua occidentale interamente dedicato a Kōyasan, che qui intendiamo presentare, è il frutto di un lungo lavoro portato avanti con costanza per quasi un ventennio, fino alla sua pubblicazione avvenuta nel 2008. L'autore, Philip L. Nicoloff, durante le sue ripetute permanenze a Kōyasan, ha potuto raccogliere ed elaborare un'enorme quantità di informazioni di carattere storico, religioso, antropologico e folclorico, non soltanto tramite lo studio di fonti testuali o la consultazione con esperti e accademici, ma anche grazie all'osservazione diretta e a numerosi colloqui con monaci, abitanti del posto, pellegrini e semplici visitatori. Il risultato finale è un quadro in cui Kōyasan appare non come un semplice luogo di interesse storico, ma come il centro di una concreta e complessa tradizione vivente.

Lo stile informale e colloquiale adottato dall'autore nasconde in qualche modo il duro e continuo lavoro di ricerca che è alla base dell'opera. *Sacred Kōyasan* è scritto in modo accessibile e gradevole, e sintetizza in maniera magistrale le informazioni raccolte proponendole in un formato leggero e coinvolgente, simile a un diario di viaggio personale. La narrazione si apre e si chiude infatti con un vivido racconto dell'arrivo e della ripartenza da Kōyasan, e all'interno di questa cornice l'immagine del luogo prende vita grazie a un'accurata descrizione della sua storia e del suo sviluppo nel corso di dodici secoli, fino ai nostri giorni.

Sono illustrate: la vita e le leggende legate alla figura del fondatore, Kōbō Daishi Kūkai; le credenze che hanno fatto sì che il luogo diventasse meta di pellegrinaggio; le dottrine e le pratiche fondamentali del buddhismo shingon; il percorso di studio e di addestramento affrontato da monaci e monache, dal noviziato alla trasmissione del Dharma e oltre; l'esperienza di alloggio nella foresteria di un tempio (*shukubō*); i più importanti edifici storici dell'area del Garan, con i loro *mandala* e le loro raffigurazioni di buddha, bodhisattva, divinità irate, deva e patriarchi; il percorso dell'Okunoin, che si snoda attraverso una fitta foresta di cedri costellata da oltre 200.000 tra tombe e cenotafi – fra cui spiccano quelli di grandi guerrieri e signori feudali – fino a giungere al recondito

sancta sanctorum, il Mausoleo di Kōbō Daishi. E ancora: il quartier generale dell'ordine, il Kongōbuji, e le altre principali istituzioni di Kōyasan, con uno sguardo alle loro attività educative e sociali; le principali feste e ricorrenze annuali; la cittadina di Kōya, con i suoi piccoli negozi di rosari, articoli devozionali, dolcetti tradizionali... e molto altro ancora.

La scelta di utilizzare un linguaggio informale e non accademico fornendo al contempo un consistente apparato di note ricco di riferimenti bibliografici, spunti e approfondimenti, rende il volume egualmente fruibile e apprezzabile

da un pubblico più o meno specializzato. Per contenuti, l'opera è di certo consigliata agli appassionati e ai cultori di storia e di religioni del Giappone, ed è vivamente raccomandata a tutti coloro che hanno intenzione di visitare il sacro Kōyasan o che, avendolo già visitato, desiderino arricchire di senso l'esperienza vissuta.

Okunoin: il più grande *gorintō*
(*'stūpa dei cinque elementi'*)
dell'intero sito



Alberi divenuti Buddha

di Lorenzo Casadei

Anni fa abbiamo raccontato attraverso una leggenda giapponese, quella de *Il Salice di Kyoto*, l'incontro e la sintesi nel Sol levante di tradizioni provenienti da Cina e India con quelle autoctone. Il racconto continua ora con *L'albero di Zelkova* e *Altri alberi divenuti Buddha*.

L'ALBERO DI ZELKOVA

Quando il buddhismo giunse dalla Corea (538-552), la corte imperiale si divise. Un forte conflitto sorse tra i Soga, a esso favorevoli, e i clan conservatori avversi alla nuova dottrina, tra i quali spiccavano i Mononobe, custodi dei tesori del santuario Isonokami, e i Nakatomi, discendenti di Ameno Koyane no Mikoto che presiedevano a sacri rituali di Corte. Il buddhismo restò per decenni un culto privato.

Il *Gangō-ji Garan Engi*, ovvero *Le origini del Gangō-ji* (il cui titolo esteso è *Gangō-ji Garan Engi Narabi ni Ruki Shizaichō*, *Le origini del Gangō-ji e dei suoi beni*), compilato nel 747 da un monaco restato anonimo, racconta che la prima immagine buddhista introdotta in Giappone fu quella di Maitreya (Miroku in giapponese), il Buddha del futuro.

Dopo ripetuti tentativi, un immigrato coreano riuscì a ottenere delle "ceneri del Buddha" e donò questa preziosa reliquia al ministro Soga no Umako. Il ministro Soga organizzò quindi una grande cerimonia attorno al pilastro centrale del grande *stupa* da poco eretto, all'interno del quale erano state poste le reliquie. Correva il quattordicesimo anno del sovrano Bitatsu (585 d.C.), il quale decise allora di far abbattere il pilastro¹, distruggere la sacra immagine e perseguire il suo ministro e gli altri seguaci del buddhismo.

Quel pilastro era stato eretto con tecniche indigene tradizionali, tuttavia ospitava le ceneri del Buddha in un foro centrale e doveva essere apparso alla fazione antibuddhista come un vero e proprio rito di "fondazione" e l'inizio di una temibile diffusione. Ma né il Buddha del futuro, né la pressione degli interessi del partito "continentale" potevano essere tolti di mezzo tanto facilmente. Il buddhismo continuò a crescere e con esso il numero dei monasteri, che richiedevano ampi spazi per la pratica e numerose immagini sacre dei Buddha. Sia per gli edifici che per le statue serviva del legno.

Gli alberi e le foreste erano sacri in quanto dimore di *kami* e ancora oggi in certe zone, ad esempio nel monte Miwa, gli alberi non possono essere abbattuti².

I racconti che descrivono i conflitti tra la tradizione indigena e il nascente buddhismo e la felice sintesi che ne derivò, ruotano quindi, come ne *Il Salice di Kyoto*, attorno ad alberi da abbattere. La storia più antica di questo genere sembra essere quella contenuta nel decimo libro del *Konjaku Monogatarishū*³:

Durante il regno della regina Siko (554-628) il buddhismo era già diventato potente. La regina commissionò una statua del Buddha alta sedici piedi ed una grande sala per poterla esporre ad Asuka. Nel luogo scelto si ergeva un antico enorme albero di zelkova che la regina ordinò di abbattere per far spazio per la sala. Si racconta che i suoi taglialegna perirono uno dopo l'altro, essendo riusciti a sferzare solo pochi colpi d'ascia. E presto tutti si rifiutarono di avvicinare la pianta.

Un monaco si nascose allora, in una notte scura e piovosa, in una cavità dell'albero. A mezzanotte udì delle voci: erano i *kami* responsabili delle morti. Un *kami* disse:

– Li abbiamo spaventati a morte.

Ma un altro replicò:

– Se l'albero fosse circondato ritualmente con una corda sacra, venissero recitati i *norito shinto* e il tagliaboschi l'inchiostrasse con i segni dell'ascia, non potremmo più fare nulla. Quando il monaco il giorno seguente spiegò l'accaduto, i tagliaboschi poterono tagliare l'albero dal quale molti uccelli volarono via. Allora la regina per placare *kami*

1. Sull'importanza del simbolismo assiale e dei rituali ad esso collegati nella tradizione giapponese basti qui ricordare che il termine *hashira* 柱 (pilastro) è anche un sostantivo utilizzato per enumerare le divinità sin da tempi remoti. Il pilastro è innanzitutto una dimora dei *kami*; poi usato anche per i Buddha e infine, dopo il XII sec., per gli spiriti dei morti della classe aristocratica. "L'uso dello stesso numeratore *hashira* indica che non esiste una linea di demarcazione tra dèi, Buddha ed esseri umani", Kyoko M. Nakamura, *La sacralità dell'albero nella letteratura popolare buddhista*, in: *Trattato di antropologia del sacro*, vol. 9, Grandi religioni e culture nell'Estremo Oriente, Giappone (Vol. 9) Milano, 2006, pp. 251-263.

2. J. Herbert, *Shinto, The Fountainhead of Japan*, 1967 Liverpool, p. 493.

3. *Il salice di Kyoto*, apparso in *Aikido* XLII 2011 p. 59. Poi, in una versione accresciuta, in P. Balmas, *Shinto. Alle radici della tradizione giapponesi*, Padova, 2014.

e uccelli fece costruire un piccolo santuario accanto all'edificio buddhista che fu completato senza problemi.

Interessante sottolineare che il monaco, per carpire i segreti della tradizione indigena, rendere possibile il culto buddhista e far convivere le due tradizioni, debba entrare *dentro l'albero*, simbolo dell'*axis mundi*.

Ancora una volta, come nel racconto de *Il salice di Kyoto*⁴, l'incontro tra le tradizioni avviene al centro, dove le differenze delle forme esteriori svaniscono.

Inoltre, tenendo presente l'importanza della pratica buddhista di inserire reliquie, ossa e ceneri, spesso simboleggiate da una pietra o da un cristallo, nell'asse dello stupa, possiamo osservare l'analogia tra il monaco nell'albero e la reliquie nel palo.

Si noti infine come l'albero, per essere abbattuto e trasformato in statua buddhista, debba subire un rito analogo a quello che deve essere compiuto per "stabilire il regno" (*kekkaï*)⁵, che serve sia per costruire che per distruggere e trasformare.

4 - Testo che fa parte della tradizione del già menzionato tempio Gangō fondato da Soga no Umako ad Asuka, poi spostato a Nara nel 718, dopo che questa era divenuta capitale.

5. Il *kekkaï*, da 結 *ke* (nodo, unire assieme), 界 *kai* (confine), denota uno spazio ritualmente qualificato. Nel *mikkyō* si tratta innanzitutto di purificare l'area dove l'ospite (il Buddha, il *kami*) sarà ricevuto. Tale purificazione dello spazio vale sia per l'architettura sacra che per la pratica meditativa. Il Maestro Tada ne ha spesso sottolineato l'importanza, anche nell'ambito dell'*aikidō*. Cfr, *Aikidō*, XXI p. 49.



Yakushi Buddha
nel tempio Iwato-ji,
ricavato da un albero di
zelcova nel XI secolo

ALTRI ALBERI DIVENUTI BUDDHA

C'era una volta... Un re! – diranno subito i miei piccoli lettori. No ragazzi, avete sbagliato. C'era una volta un pezzo di legno.

Carlo Collodi
Le avventure di Pinocchio

La storia di Pinocchio, il cui naso può ricordare quello di un *tengu*⁶ fanfarone, i demoni delle montagne dal naso lungo che servirono da maschera a certe correnti dell'esoterismo nipponico e specialmente agli *yamabushi*, comincia con un pezzo di legno e verosimilmente di un pino.

Inizialmente, ritenendolo di scarso valore il falegname Antonio, detto Ciliegia per via del naso tondo e sempre rosso, voleva farne una gamba da tavolo, ma all'improvviso il legno cominciò a parlare implorando di non essere battuto con forza, e il falegname spaventato, lo regalò a Geppetto che ne fece il burattino più famoso nel mondo.

In Giappone il pino è un simbolo di eternità. Un ramo di sempreverde posto nell'altare o sulla soglia invita la presenza divina, al pari di un grande albero sacro, cioè capace di attirare ed ospitare un *kami*. E diventa allora uno *yorishiro*. Così ritroviamo il ramo di pino nelle soglie di templi, case e negozi all'inizio dell'anno, assieme al pruno e al bambù (*kadomatsu*), o a un matrimonio nel piatto-isola degli immortali (*shimodai*) offerto in segno di buon auspicio agli sposi. Anche la statuaria buddhista, che in Cina e Corea era stata realizzata soprattutto in bronzo e argilla, divenne presto in Giappone (attorno al IX secolo) in gran parte lignea, con tecniche più vicine alle conoscenze del popolo. La scelta del legno ricadeva specialmente sui sempreverdi, magari colpiti da un fulmine, come nel caso di una delle leggende raccontata nella prima grande raccolta di racconti leggendari buddhisti compilata in Giappone, il *Nihon ryōiki*, (787-822)⁷.

In questa antologia capita di incontrare pezzi di legno parlanti, come il nostro Pinocchio. Così nel racconto:

*Il miracolo del tronco sbizzato, tagliato per farne un'immagine di Buddha e poi abbandonato*⁸, il monaco Kotastu, attraversando un corso d'acqua sentì il tronco che aveva sotto i piedi lamentarsi. "Non calpestarmi" e dopo una prima sorpresa infine comprese: "poiché un tronco non ha una mente, come potrebbe lamentarsi? Senza dubbio questa è opera dello Spirito del Buddha!" e si incaricò di farne realizzare una statua.

Nella stessa raccolta troviamo la storia di una statua del Buddha del futuro che urlò per il morso di una formica; e un'altra storia racconta di una statua di Yakushi, il Buddha del rimedio o della medicina, che avrebbe invece urlato per attirare l'attenzione e farsi trarre in salvo dalla sabbia che l'aveva ricoperta dopo un'inondazione.

Ma a sancire simbolicamente l'unione degli alberi indigeni (e quindi dello *shintō*) e dei buddha, furono forse le immagini scolpite su tronchi viventi, attorno alle quali esiste un nutrito corpus di racconti e leggende, come per la statua di Kannon di Nikko.

Si racconta infatti che, nel 761, il monaco Shōdō Shōnin dopo aver raggiunto faticosamente la allora remota cima del monte Futara e dopo aver fondato colà un pionieristico monastero, in seguito a una visione scolpì il Buddha della Compassione dalle mille braccia in un albero di paulonia senza abbatterlo. Solo questa immagine poté salvarsi da una tremenda inondazione che travolse l'intero complesso monastico.

E non è certo un caso se moltissime delle più antiche immagini lignee del Buddha furono attribuite a En no Gyōja il fondatore dello *Shugendō*, e quindi guida degli *yamabushi*, vera e propria sintesi di *shintō* e buddhismo.

6. Creature misteriose, nascoste nelle fitte foreste montane, i *tengu* prima demoni del folklore popolare poi testimoni di tradizioni arcaiche sono divenuti nella cultura cittadina sinonimo di menzogna. Presentati talvolta come grandi maestri di spada, come nel caso di Sōjōbō che avrebbe insegnato i segreti esoterici dell'arte a Minamoto no Yoshitsune. Molto istruttiva, e consigliata dal maestro Tada durante un seminario a Parigi, la lettura dei "Sermoni del *tengu*" di Issai Chozanshi, pseudonimo di Niwa Jurozaemon Tadaaki, trad. it., *Il discorso del demone sulle arti marziali e altri racconti*, Roma 2013. Cfr. Toshio Miyake "Il Tengu, demone divino della montagna" in Yoiichi Takashi, *La storia del Tengu*, Padova, 2008.

7. *Nihon ryōiki, Cronache soprannaturali e straordinarie del Giappone* raccolta *setsuwa* del periodo Heian (VII-XII sec.). In Kyoko M. Nakamura, *La sacralità dell'albero...*, op. cit., pp. 256-257.

8. Ibid., p. 259.



Yakushi Nyorai, intagliato da un unico tronco, altezza 69.8 cm, periodo Muromachi.
Opera conservata nel tempio Jinmuji a Zushi, Kanagawa



Kannon dalle mille braccia scolpito da Shōdō Shōnin direttamente da un albero di
Giuda (Paulonia) non abbattuto dopo aver visto apparire il Buddha sul lago Chuzenji,
Rinnō-, Nikkō



Hakuin e i caotici sette

di Francesco Fonte Basso

Nel suo commento all'*Hannya Shingyō*, quando parla della 'pratica' zen, Hakuin cita laconicamente un enigmatico passo di Zhuangzi. Scrive Hakuin:

*... Ma se appena un lampo di pensiero s'intromette
Tu uccidi il Caos per dargli gli occhi.*

Ecco come questo passo ci avvicina all'essenza dello zen e del taoismo.

Hannya Shingyō, il *Sutra del Cuore*, è un testo molto breve ma denso di significato che si presenta come il "cuore" dei sūtra buddhisti indiani della Perfezione di Saggezza (*Prajñāpāramitā*) e riguarda essenzialmente la "vacuità". Esistono diverse traduzioni in cinese; quella di Xuanzang (in giapponese Genjō, 602 ca.-664), la più celebre, è salmodiata quotidianamente nei monasteri e nei templi zen giapponesi. Il *Sutra del Cuore* è uno dei più importanti sūtra della tradizione buddhista: il suo nome esatto è *Sutra del Cuore della Perfezione della Saggezza* ed è stato oggetto di commenti da parte di molti Maestri. Quello di Hakuin è ironico, caustico, beffardo, spesso sarcastico. Dettato dalla sua immensa compassione, mira a scardinare le false convinzioni degli studenti per costringerli a capire il significato profondo del più enigmatico sūtra buddhista.

Hakuin Zenji (1686-1768) fu uno dei massimi maestri zen giapponesi di tutti i tempi, e quello che diede alla pratica rinzaï dei *koan* la sua forma attuale. Coniò il celebre *koan* del suono di una sola mano: "Tu puoi ascoltare il suono delle mani quando battono una contro l'altra. Ora mostrami il suono prodotto da una sola mano!" Lasciò numerose opere scritte, tra cui: *Yasenkanna* - *Chiacchiere su un traghetto notturno*, un trattato zen sulla salute spesso citato dal M° Tada; *Hakuin Zenji Zazenwasan* - *L'inno allo zazen del maestro Hakuin*; *Orategama* - *La teiera lavorata a sbalzo*; *Dokugo shingyō* - *Parole velenose per il cuore*.

Zhuāngzǐ, in lingua giapponese Sōshi, 369 a.C. circa – 286 a.C. circa, è considerato tra i fondatori del Taoismo. Per metonimia si indica con il suo nome anche il testo a lui attribuito. Zhuāngzǐ visse dunque durante il Periodo dei regni combattenti, corrispondente alle Cento scuole di pensiero cinesi, e fu originario della città di Méng, allora situata nello Stato di Sòng. Non sappiamo con precisione se ricoprì una carica statale, oppure fu un funzionario di una manifattura della lacca sempre della città di Méng. Maestro dalle vastissime conoscenze e raffinato letterato con doti non comuni, critico della scuola confuciana e di quella fondata da Mòzǐ. Non fu apprezzato dai suoi contemporanei, si negò qualsiasi carriera mondana e visse nell'oscurità seguendo solo la sua mente-cuore. Il suo nome era Zhuāng Zhōu, il termine collegato alla prima parte del suo nome, zǐ (子), significa maestro. Da qui il nome con cui è conosciuto: Zhuāngzǐ, Maestro Zhuāng.

Hakuin scrive:

... Ma se appena un lampo di pensiero s'intromette Tu uccidi il Caos¹ per dargli gli occhi.²

Il testo di Zhuāngzǐ recita:

Il re del mare del Sud si chiamava Rapido, il re del mare del Nord si chiamava Impulsivo e il re del regno di mezzo si chiamava Caos. Rapido e Impulsivo si incontravano spesso nel regno di Caos, che offriva loro un'ospitalità generosa. Perciò si consultarono su come potessero ripagarne la gentilezza e pensarono a una piacevole sorpresa.

"Tutti gli uomini – dissero – hanno sette aperture per vedere, udire, mangiare, respirare. Solo Caos non ne ha nessuna. Facciamogli qualche buco."

Cominciarono a trapanare buchi nella testa di Caos, un buco al giorno. Ma il settimo giorno Caos era morto.³

Un'altra versione riporta:

Il sovrano del mare del Sud aveva nome Rapidità; il sovrano del mare del Nord aveva nome Improvviso; il sovrano del Centro aveva nome Indistinzione. Rapidità e Improvviso si erano incontrati, un giorno, nel paese di Indistinzione che li aveva trattati con grande benevolenza. Rapidità e Improvviso vollero ricompensare la sua accoglienza e si dissero: "L'uomo possiede sette orifizi che gli servono a vedere, a ascoltare, a mangiare, a respirare. Indistinzione non ne ha alcuno. Proviamo a fargli dei buchi." Si misero all'opera e gli praticarono un orifizio al giorno. Il settimo giorno Indistinzione morì.⁴

Le traduzioni dal cinese antico sono sempre difficili e sono molto diverse l'una dall'altra. In questo caso, tuttavia, le differenze lessicali e formali non cambiano sostanzialmente il significato della storia raccontata da Zhuāngzǐ.

I piani di lettura possono essere molteplici, secondo il punto di vista che si intende privilegiare. L'autore peraltro ama particolarmente mettere in difficoltà il lettore poiché il suo intento non è dire o dimostrare la verità quanto piuttosto invitare chi legge a interrogarsi e a meditare sulle verità nascoste alle quali un testo può solo alludere ma che non possono veramente essere espresse con le parole. Perciò in questo aneddoto si possono riscontrare, in ordine sparso: l'allegoria della nascita della Manifestazione Universale; il progressivo allontanamento dell'Umanità dalla condizione originaria che la poneva in maggiore prossimità al Principio, ovvero al Tao; la perdita della forza vitale, ovvero del *ching*, dell'uomo

quando esso smarrisce il suo centro e si consegna al potere dei sensi, i cinque ladri. A questi cinque bisogna aggiungere la Mente, ove dominano i pensieri galoppanti.

Infine emerge anche un insegnamento morale: non bastano le buone intenzioni per fare il bene. Talvolta invece del beneficio si arreca danno. Fare il bene, dell'Umanità e del singolo, è un'arte sottile che richiede la padronanza della scienza Taoista delle "*Azioni e Reazioni concordanti*"⁵, di certo piuttosto sofisticata visto che anche i mitici Sovrani dei mari del Sud e del Nord non seppero prevedere le conseguenze della loro iniziativa.

Questo racconto, al pari di un simbolo, racchiude diversi "tesori" che vanno illustrati separatamente: ogni simbolo è come un prisma di diamante con innumerevoli sfaccettature; può essere osservato da diversi punti di vista e di volta in volta emana una luce particolare ed emette riflessi diversi che non possono essere colti tutti insieme dalla ragione, così come l'occhio non può vedere contemporaneamente tutte le facce del diamante. La ragione, infatti, può apprezzare questi diversi aspetti solo analiticamente, ma non può, per sua natura, vedere tutta la ricchezza del simbolo in maniera sintetica. Eppure i molteplici "versanti" del simbolo esprimono una sola verità, che possiamo semplicemente indicare con la formula: "Come in Alto così in Basso"⁶.

Vediamo allora alcuni di questi punti, riferendo di volta in volta le parole di Zhuāngzi.

L'origine della Manifestazione:

All'inizio era il nulla. Il nulla non aveva nome. Di là si produsse l'uno: l'uno fu senza che avesse una forma materiale. Ne nacquero gli esseri: è ciò che viene chiamata la sua virtù. In ciò che non aveva forma si ebbe una distribuzione, alla quale seguì un movimento perpetuo che ha nome Destino. Nel corso delle sue trasformazioni sono nati gli esseri. Al suo compimento, l'essere creato possiede un corpo organizzato. Questo corpo preserva l'anima. L'anima e il corpo sono soggetti a leggi proprie. È ciò che viene chiamato la natura innata. Chi perfeziona la propria natura ritorna alla virtù originaria. Chi raggiunge la propria virtù primitiva si identifica con l'origine dell'universo e, attraverso quella, con il vuoto. Il vuoto è grandezza. È simile all'uccello che canta spontaneamente e si identifica con l'universo. Quando si identifica perfettamente con l'universo, appare ignorante e oscuro. Raggiunge la virtù profonda e si inabissa nell'armonia universale.⁷

Circa l'origine dell'Universo il *Tao Te Ching* dice:

Il Tao generò l'Uno, l'Uno generò il Due, il Due generò il Tre, il Tre generò le diecimila creature. Le creature voltano le spalle allo *yin* e volgono il volto allo *yang*, il *ch'i* infuso le rende armoniose.⁸

Liezi, nel secondo capitolo de "Il Simbolo del Cielo", descrive l'origine della Manifestazione con una poetica parafrasi di questo passo e del capitolo 14 del *Tao Te Ching* dove Laozi parla della "forma senza forma".⁹

Anticamente gli uomini santi vedevano nello *yin* e nello *yang* i regolatori del Cielo e della Terra. Se ciò che ha forma prende vita da quel che non ha forma, da dove hanno preso vita il Cielo e la Terra? Io dico: vi fu il grande indistinto, il grande primordio, il grande inizio, la grande semplicità. Il grande indistinto si ebbe quando ancora non era apparso il *ch'i*, il grande primordio fu il cominciamento del *ch'i*, il grande inizio fu il cominciamento delle forme, la grande semplicità

1. Zhuāngzi per indicare il Caos, l'Indistinto, utilizza i caratteri 混沌, Hundun. Hundun è sia un leggendario "essere senza volto", sia il "caos primordiale", affine all'immagine cosmogonica dell'Uovo del Mondo. È interessante notare il ruolo fondamentale dell'acqua 水 o ㇿ "radicale" di entrambi i caratteri che formano il nome.

2. Zenji Hakuin Ekaku, *Veleno per il cuore. Commento zen al Sutra del Cuore*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1998, p. 39.

3. Shantena Augusto Sabbadini, *Tao: I racconti della Via*, Boroli Editore 2004, p. 9.

4. Zhuang-zi, a cura di Liou Kia-hway, Adelphi 1982, pp. 74-75.

5. La Dottrina delle azioni e reazioni concordanti è trattata nel *Thai-Chang-Kan-ying-pien* o semplicemente *Kan-ing* (in genere tradotto col titolo *Libro delle Sanzioni*), l'ultimo dei testi tradizionali del Taoismo primitivo. Thai-Chang "il più elevato" è uno dei tanti soprannomi di Lao-tze. Il *Kan-ing* è stato composto da dotti taoisti successivi al maestro, ampliando un brevissimo scritto dello stesso Lao-Tze. Nel trattato, infatti, non si ritrova il tenore impersonale, metafisico ed ascetico del maestro. In estrema sintesi: l'energia sviluppata dall'atto umano, il *kan*, provoca una modificazione nel cosmo che prende il nome di *ing*. L'*ing* è un'onda impersonale nell'oceano dell'universo che viene a interessare l'uomo solamente nel momento in cui smuove, con il suo contraccolpo simile e parallelo, l'aura umana da cui era partita. Osserva Matgioi: "*Le azioni e reazioni concordanti – sola traduzione adeguata dell'ultimo testo proveniente da Lao-tseu in persona – racchiudono in embrione e determinano tutta la dottrina taoista su ciò che in Occidente e in linguaggio cristiano si chiamano il bene e il male, e anche sulla responsabilità umana, e le sanzioni che sono applicate a questa responsabilità.*" Matgioi, *La Via razionale*, Luni Editrice 2015, pp.109-138.

6. Questa sentenza appare nella *Tavola Smeraldina* attribuita al leggendario maestro di sapienza Ermete Trismegisto. Il testo completo recita: "*È vero senza menzogna, certo e verissimo, che ciò che è in basso è come ciò che è in alto e ciò che è in alto è come ciò che è in basso per fare il miracolo della cosa unica.*" Si tratta della legge di analogia, o legge di corrispondenza, che sintetizza la teoria micro-macrocosmica, ovvero l'antica costruzione teorica che unifica le leggi che governano il corpo umano e la sua psiche, con le leggi che governano la Terra, insieme a quelle che governano l'intero universo. Secondo questa teoria, tutto ciò che accade in ogni luogo dello spazio, dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande, è soggetto alle medesime leggi. Ovunque nell'universo, sopra e sotto, "in cielo e in terra", dentro e fuori, nel macrocosmo come nel microcosmo, a qualsiasi livello di manifestazione regnano le stesse leggi. Precisa René Guénon: "*Nella tradizione ermetica, il principio dell'analogia è espresso da questa frase della Tavola Smeraldina: «Ciò che è in basso è come ciò che è in alto e ciò che è in alto è come ciò che è in basso»; ma, per comprendere questa formula ed applicarla correttamente, bisogna riferirla al simbolo del «Sigillo di Salomone», formato da due triangoli disposti in senso inverso l'uno all'altro.*" R. Guénon, *L'Uomo e il suo divenire secondo il Vedanta*, 1965, Edizioni Studi Tradizionali, p. 11, nota 6.

7 - Zhuang-zi, cit. XII, p. 105.

8 - Laozi, *Tao Te Ching*, cap. 42.

9 - Il trattato intitolato *Liezi* o *Lieh Tzu*, per metonimia del nome dell'autore cui è attribuito, completa la famosa trilogia taoista insieme ai testi di Laozi e di Zhuāngzi. Era incluso nel catalogo della libreria imperiale con il nome di *Trattato del Vuoto Perfetto*.

10. Questo passo appare misterioso. Tomassini segnala che i commentatori si limitano a notare che nell'*I Ching* (*Libro dei Mutamenti*) i numeri dispari sono considerati *yang*, ossia pertinenti al Cielo, e che il numero nove esprime la perfezione di quello.

11. Lieb-Tzu, a cura di Fausto Tomassini, TEA, 2000, pp. 4-5.

12. L. Casadei, *Amenominakamushi, Ame no torifune e l'invocazione divina nel furutama*, in *Aikido, Speciale Ō Sensei*, dicembre 2019, pp. 28-37, p. 32.

13. Shantena Augusto Sabbadini, *Tao*, cit., p. 7.

14. Zhuang-zi, cit., XII, p. 113.

fu il cominciamento delle qualità naturali. Il *ch'i*, le forme e le qualità naturali erano riunite e non ancora separate; di qui il nome di caos. Caos significa che le creature sono commiste e indifferenziate, non ancora divise l'una dall'altra. A guardarlo non lo vedi, ad ascoltarlo non l'odi, ad afferrarlo non lo prendi: perciò si chiama indistinto. Nell'indistinto non vi sono forme né delimitazioni. L'indistinto si evolve e divenne l'Uno¹⁰, l'Uno si evolve e divenne il sette, il sette si evolve e divenne il nove. L'evoluzione in nove è finale, poiché evolvendosi ancora diviene l'Uno. L'Uno fu l'inizio dell'evoluzione delle forme: in alto ciò che è puro e leggero formò il Cielo, in basso ciò che è impuro e pesante formò la Terra, in mezzo il *ch'i* armonioso formò l'uomo. Perciò il Cielo e la Terra contengono l'essenza e le diecimila creature vengono alla vita per trasformazione.¹¹

Secondo la cosmogonia taoista, in prima istanza c'è il *Wu ch'i*, il primo stato del Tao, lo stato di Vuoto, di Non-polarità. Si determina entro questo insieme indifferenziato una prima polarizzazione *yin-yang*, forze o vibrazioni opposte e complementari: *yin*, concentrazione, *yang*, espansione.

Wang ch'i è lo stato di polarizzazione.

Per effetto del *ch'i* lo *yin* e lo *yang* entrano in risonanza: è il *Taiji* (o *Tai ch'i*), lo stato di manifestazione del Tao come movimento, espansione-concentrazione, Cielo-Terra.

Dal loro rapporto armonico prende vita la Manifestazione, i Diecimila esseri, rappresentazione simbolica di tutti i fenomeni dell'universo.

L'equilibrio tra le polarità è *Taijitu* (o *T'ai-chi-t'u*), lo stato di armonia, il simbolo del taoismo.

In questo celebre simbolo è rappresentato lo sviluppo dinamico di *yin-yang*, raffigurati in doppia spirale: lo *yang* ha in sé un germe di *yin* e lo *yin* ha un germe di *yang*, così *yin* tende verso *yang*, e dallo *yang* si ritorna allo *yin*. La complementarità delle due tendenze, apparentemente opposte, è indicata dai due punti che risiedono al centro della parte più estesa dei colori che le rappresentano: un punto bianco nel nero, un punto nero nel bianco.

Ogni essere dell'universo, compreso l'uomo, esiste come spazio-tempo, "espansione", "prolungamento", "dipanamento" del Tao, e porta in sé la "forma originaria" *yin-yang*.

Notiamo qui di passata la piena concordanza con la cosmogonia *shintō* alla quale fa riferimento Ō Sensei e che è stata illustrata in un numero precedente della rivista: Amenominakamushi è sorto dal Vuoto, di cui conserva gli attributi ed è "al tempo stesso la divinità più lontana e più vicina

(conosce i segreti di tutti gli esseri), assolutamente impersonale ma intima, poiché non è solo il cuore del Grande Universo, ma di tutti i 'diecimila esseri' venuti ad esistenza tra cielo e terra"¹².

Nella storia di Zhuāngzi i due Sovrani del Nord e del Sud possono rappresentare la coppia *yin-yang*, il Caos o Indistinzione è allora il *Wu ch'i* non casualmente indicato come il Sovrano del Centro, ovverosia il polo originario.

Con i sette buchi, che rappresentano gli organi del senso, diventa un essere senziente, perde la sua natura originaria, quindi muore in quanto *Wu ch'i*. Analogamente, la perdita della natura originaria riguarda anche l'Umanità. L'allontanamento dal Tao è così descritto da Chuang-zi:

La conoscenza degli antichi era profonda.

Quanto profonda? Tanto profonda che in origine non riconoscevano neppure l'esistenza delle cose. Questa è la conoscenza ultima, a cui nulla si può aggiungere. Poi riconobbero l'esistenza delle cose, ma ancora si astennero dal distinguerle. Poi cominciarono a tracciare distinzioni, ma ancora non pronunciarono giudizi. Quando vennero i giudizi, il Tao andò perduto. E quando il Tao andò perduto nacquero le preferenze personali.¹³

E poiché le medesime leggi governano macrocosmo e microcosmo, è attraverso gli organi del senso che l'essere umano perde la forza vitale.

La perdita della natura può avvenire in cinque modi. In primo luogo, i cinque colori stancano gli occhi e confondono la vista; in secondo luogo, i cinque suoni stancano gli orecchi e confondono l'udito; in terzo luogo, i cinque odori rovinano il naso, lo ostruiscono e salgono al cervello; in quarto luogo, i cinque sapori guastano la bocca, la fanno ammalare, e la rendono incapace di sentire i sapori; in quinto luogo, le seduzioni e le repulse turbano il cuore rendendolo inquieto e volubile. Sono questi i cinque tipi di male che affliggono l'uomo. Tuttavia, i filosofi Yang e Mo si sforzano ognuno di mostrare di aver ragione. Ma io non sono certo della loro opinione. Se la felicità implica anche la perdita dell'indipendenza, allora si può dire che la tortora in gabbia è felice.¹⁴

Zhuāngzi illustra in diversi modi questo processo; perché vi sia equilibrio e armonia di *yin* e *yang* è necessario che il *ch'i* circoli liberamente, senza impedimenti.

Gli occhi che comunicano con il mondo esterno creano la visione; gli orecchi che co-



municano creano l'ascolto; il naso che comunica crea l'odorato; grazie alla comunicazione della bocca si gusta il sapore. Grazie alla comunicazione del cuore agisce l'intelligenza e questa genera la virtù. Non si deve tentare di ostruire una strada. Ne risulterebbe un blocco che fermerebbe il corso naturale delle cose e farebbe nascere tutti i mali.

L'uomo non può pensare se non respira. Se la sua respirazione è troppo debole, non si dovrà ritenere responsabile il cielo che, notte e giorno, anima il soffio. La debolezza del soffio viene dal fatto che l'uomo ostruisce le aperture per le quali passa.¹⁵

I sensi, tuttavia, non sono solo fonte di guai: fanno parte della natura dell'uomo e possono essere usati in modo appropriato per vivere in armonia con l'universo.

Colui che guarda soltanto entro i limiti dei suoi occhi, ascolta soltanto entro i limiti dei suoi orecchi, si immagina soltanto entro i limiti del suo spirito, un uomo simile possiede un suo esemplare equilibrio e un suo adattamento dinamico. L'uomo perfetto dell'Antichità trattava l'uomo secondo il cielo; non forzava il cielo secondo l'uomo. Può darsi, pensava, che la vita sia un beneficio e la morte una perdita; può anche darsi però che la morte sia un beneficio e la vita una perdita. [...] l'ombra non abbandona mai l'uomo che la proietta; un essere vivente non esce mai dai suoi limiti naturali.

La visione troppo sottile consuma gli occhi dell'uomo; l'udito troppo fine consuma gli orecchi dell'uomo; l'ambizione dell'uomo consuma il suo spirito. In una parola, ogni capacità consuma le facoltà naturali dell'uomo e questo consumo si ripara difficilmente. Per questo aumenta l'infelicità ...¹⁶

Vivere e agire seguendo la volontà del Cielo, quindi secondo le leggi del Tao, richiede innanzitutto di riconoscere l'arcano potere del vuoto: questo ci permette di ritornare, simbolicamente, allo stato di armonia degli antichi con il vuoto originario, il *Wu ch'i* da cui tutto è nato.

Benché i piedi dell'uomo non occupino che un piccolo angolo della terra, è grazie a tutto lo spazio che non occupa che l'uomo può camminare sulla terra immensa. Benché l'intelligenza dell'uomo non penetri che una particella della verità totale, è grazie a ciò che non penetra che l'uomo può comprendere il cielo.¹⁷

La relazione fra utile e inutile è un tema caro a Zhuāngzi che vi dedica numerosi racconti. Tutti mettono in luce il ruolo chiave del vuoto.

Hui-zi disse a Zhuang-zi: «Le vostre parole sono inutili – Zhuang-zi gli rispose – Per conoscere ciò che è utile bisogna sapere ciò che è inutile. Benché la terra sia immensa, ciò che è utile all'uomo è un posto dove posare i piedi. Se si scavasse per arrivare alle Sorgenti Gialle, la terra sarebbe ancora utile?»

«No, certo» disse Hui-zi.

«Allora – disse Zhuang-zi – è chiaro che l'inutile è utile».¹⁸

I Maestri ci dicono che non bisogna cercare uno scopo, un'utilità nella pratica dello *zazen*. Si tratta solo di sedersi e respirare. Niente pensieri, niente spirito di profitto, niente attaccamenti, Mente vuota, *mushin* 無心, rispecchiamento del *Wu ch'i*, del Vuoto originario.

Com'è tranquillo, lo spirito del Santo!

È lo specchio dell'universo e di tutti gli esseri. Il vuoto, la tranquillità, il distacco, la noncuranza, il silenzio, il non-agire sono la livella dell'equilibrio dell'universo, la perfezione della via e della virtù. Per questo il sovrano, il re e il Santo sono sempre in pace. Questa pace conduce al vuoto, un vuoto che è pienezza, una pienezza che è totalità. Questo vuoto conferisce all'anima una tranquillità la quale fa sì che ogni azione compiuta sia efficace. [...] Il vuoto, la tranquillità, il distacco, la noncuranza, il silenzio e il non-agire costituiscono il principio di tutti gli esseri¹⁹.



Enso di Hakuin Ekaku, Eisei Bunko Museum, Tokyo

Nella poesia posta a suggello della chiosa a "immerso nella pratica"²⁰, che compare nel verso iniziale del *Sutra del Cuore* (Il *Bodhisattva Avalokiteswara* immerso nella pratica della *Prajñāpāramitā*...), Hakuin intende il Caos per ciò che è prima della discriminazione.

E quando muovi le mani e i piedi?

E mangiare quando hai fame?

E bere quando hai sete?

Ma se appena un lampo di pensiero s'intromette

Tu uccidi il Caos per dargli gli occhi.

15 - *Ivi.*, XXVI, p. 253.

16 - *Ivi.*, XXIV, pp. 232-233.

17 - *Ivi.*, XXIV, p. 233.

18 - *Ivi.*, XXVI, p. 252.

Le Sorgenti Gialle sono la dimora sotterranea dei morti.

19 - *Ivi.*, XIII, pp. 114-115.

20 - 行深, approfondendo, penetrando in profondità (la *Prajñāpāramitā*).



Ritratto del Maestro della nazione Musō Soseki, tempio Rokuōin, Kyoto.

Il Rinzō dell'Ankokuji: La Biblioteca che non viene mai consultata

di Luigi Romani

Un interessante aspetto della religiosità sviluppata in Giappone è quello che riguarda la sacralità dei testi buddhisti (*sūtra*), considerati non solo espressioni della dottrina, ma in quanto tali oggetto di adorazione: la materialità del testo è essa stessa manifestazione del sacro.

Un esempio di questo concetto è visibile nel tempio Ankokuji (安国寺)

Elenco ufficiale dei 45 templi della pace della nazione Ankokuji ancora esistenti in Giappone

| № | Temple Name (Japanese) | Location (Prefecture/City) | Year of Establishment | Notes |
|----|------------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 1 | 安国寺 (Ankokuji) | Toyama Prefecture, Toyama City | 1408 | Original temple of the series |
| 2 | 安国寺 (Ankokuji) | Yamanashi Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 3 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 4 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 5 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 6 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 7 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 8 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 9 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 10 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 11 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 12 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 13 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 14 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 15 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 16 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 17 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 18 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 19 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 20 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 21 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 22 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 23 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 24 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 25 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 26 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 27 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 28 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 29 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 30 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 31 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 32 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 33 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 34 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 35 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 36 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 37 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 38 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 39 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 40 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 41 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 42 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 43 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 44 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |
| 45 | 安国寺 (Ankokuji) | Shizuoka Prefecture, Maibara City | 1408 | Rebuilt temple |

Il tempio Ankokuji (安国寺) è situato nella Prefettura di Gifu nel Giappone centro-settentrionale lungo una via molto importante in passato di collegamento tra la città di Toyama e il nord del Paese. Nell'Ankokuji esiste una struttura risalente al 1408 e rimasta miracolosamente indenne da incendi e guerre, una vera rarità in Giappone, dove gli edifici storici raramente superano qualche secolo. La struttura è un depositario di *sūtra* (経蔵), al centro del quale è stato installato un enorme esagono dotato di un argano ruotante che contiene centinaia di testi sacri, il *rinzō* (輪蔵). I testi non sono consultabili, ne tantomeno avvicinabili con le mani e non esistono impalcature o scale di supporto: basterà muovere l'argano e portare così il *rinzō* in movimento per essere permeati di tutta la saggezza contenuta nei testi: è la messa in azione della ruota del Dharma del primo sermone dell'Illuminato.

Lo stesso principio, ma in dimensioni minori si riscontra nelle ruote di pietra all'ingresso dei templi o nei rotoli di legno tibetani che vengono roteati a mano.

Il *rinzō* dell'Ankokuji non ha mai subito modifiche o restauri e la sua costruzione di legni resistenti agli agenti esterni con un perfetto sistema di areazione, ha consentito la conservazione delle pergamene dei *sūtra* fino ai giorni nostri.

È anche importante il contesto politico-culturale in cui venne edificato questo tempio. Ankokuji significa tempio della pace della nazione e fa parte di una catena di 66 templi istituiti dallo shogun Ashikaga Takauji dopo la sua vittoria nel 1336 sulla corte meridionale di Yoshino in ogni feudo (*han*) del Giappone ed il trasferimento del potere shogunale (*bakufu*) da Kamakura a Kyoto (Muromachi). L'edificio centrale del tempio venne distrutto da un incendio nel 1564, ma il *rinzō* è rimasto miracolosamente intatto fino ai giorni nostri. L'idea di costruire questa rete di templi della pace, di cui oggi ne rimangono 45, risale a Musō Soseki (1275-1351), abate del tempio Nanzenji di Kyoto e consigliere dello shogun Takauji e nominato Kokushi, maestro zen Rinzaï del Giappone. A lui risale anche la tipizzazione del giardino zen *karesansui* (枯山水), solo di roccia e sabbia, la cui austerità e bellezza dovevano stimolare la meditazione di un mondo al di là del visibile, *yugen* (幽玄).



Sopra: struttura esterna del kyōzō,
tempio Ankokuji,
Takayama Prefettura di Gifu.



Sotto:
depositario dei *sūtra* ruotante *rinzō*.



AIKIDŌ E ĀSANA

Premessa: alcuni equivoci

Il parallelismo tra yoga e *aikidō* proposto dal maestro Tada ha suscitato favori ma anche critiche, dovute soprattutto ad alcune incomprensioni di fondo, per rispondere alle quali ci pare necessario introdurre l'argomento con alcuni chiarimenti.

Quando si parlava di *yoga*, fino a qualche decennio fa, al grande pubblico affioravano alla mente le classiche immagini di persone in bizzarre e apparentemente scomode posizioni, che possono far pensare più a dei contorsionisti e a dei fachiri che a dei ricercatori spirituali. Di recente lo “*yoga*” ha avuto però ampissima diffusione ed è, in qualche modo, divenuto familiare. Nella sua essenza resta però misconosciuto.

Lo Yoga è uno dei sei *darshana* (“punti di vista”), della millenaria tradizione indiana, ed è considerato complementare ad un altro *darshana*, il Samkhya (il “punto di vista” cosmologico) che stabilisce i principi sui quali si basa la pratica dello yoga e che tutti gli *yogin* sono tenuti a studiare. Nella prospettiva del Samkhya, la scienza cosmologica “che libera dalle miserie umane”¹ che qui possiamo solo accennare, l'Universo è visto come una continua trasformazione della materia primordiale/vibrazione/energia (*Prakriti*) sotto l'influenza non agente dell'Intelligenza metafisica (*Purusha*). L'interazione di Materia e Spirito determina le tre tendenze fondamentali (*guna*) che plasmano la materia/energia: *tamas* (oscura e discendente, che riporta la materia verso lo stato informale e caotico), *rājas* (espansiva e vitale) e *satwa* (luminosa e ascendente: la forza che attira la materia verso lo Spirito).

Benché la Conoscenza sia considerata dal Samkhya bastevole per liberare l'essere dalla penosa catena di morti e rinascite, lo Yoga si propone di attualizzare tale Conoscenza per il tramite della Forza vitale. Si propone cioè di riunire Spirito e Materia. Il simbolo di questa ritrovata unità è Dio, Ishvara, sotto il cui auspicio si pone il praticante.

Lo Yoga tradizionale è quindi una prospettiva di realizzazione che abbraccia, come lo zen, l'intera esistenza e prevede percorsi molto diversi per giungere alla meta suprema: l'unione con il vero Sé, con Dio o, per usare l'espressione del Maestro Tada, con l'Universo.

Yoga vuol dire infatti “unione” e ha la stessa antica radice dell'italiano “giogo”.

Le otto tappe della pratica (seconda parte): *āsana*

di Lorenzo Casadei e Fabrizio Ruta

Continua la nostra disamina dell'analogia tra le otto classiche tappe dello yoga descritte da Patañjali e la progressione della via dell'*aikidō*.

La terza tappa, *āsana*, costituisce l'aspetto apparentemente meglio riconoscibile della pratica, ma che rapporto vi è tra l'*aikidō* e le posizioni che caratterizzano lo yoga?

Quale equivalenza possiamo trovare tra i nostri *waza* e le *āsana*?

Nella sua plenitudine lo Yoga è *rāja yoga*, che comporta il pieno controllo da parte dello Spirito delle attività mentali, passando dalla semplice concentrazione, attraverso la cessazione dei movimenti psichici, alla conoscenza delle modalità sottili alla base dell'universo, fino alle Realtà eterne. Ovviamente solo pochi individui eccezionalmente qualificati possono accedere direttamente al *rāja yoga*. Molteplici cammini, che non possiamo qui trattare in modo esteso, si aprono però a chi si avvicina al *darshana* Yoga. Questi sentieri, che mirano infine a ricongiungersi al *rāja yoga*, si possono ricondurre a tre grandi strade: lo *jñāna* Yoga, la via della Conoscenza; il *karma* Yoga, la via dell'azione senza attaccamento (che traspone le virtù guerriere e artigiane sul piano spirituale); il *bhakti* Yoga, la via dell'amore, spesso devozionale, e dell'unione/identificazione con l'amato. Tra le diverse forme di Yoga dobbiamo qui ricordare lo *hatha yoga*, lo yoga della forza, dello sforzo "violento" *hatha* (in un senso analogo a quello espresso nel Vangelo secondo Matteo: *il Regno dei cieli è preso a forza e i violenti se ne impadroniscono*), il *tantra yoga* e il *mantra yoga* che accordano una grande importanza allo studio delle vibrazioni. Sebbene la tradizione tantrica sia, nella sua forma indù, pressoché inaccessibile oggi per

un occidentale², è parte centrale delle pratiche proprie all'esoterismo buddhista giapponese, ovvero del Tendai e dello Shingon che Ō Sensei frequentò fin dall'infanzia. Inoltre *tantra yoga* e il *mantra yoga* buddhisti si intrecciarono con lo *shintō* ed è in questo senso che è possibile comprendere le parole del maestro Tada quando afferma che: "Ō Sensei era un grande yogin". Lo Yoga non dovrebbe quindi essere confuso e ridotto allo *yoga posturale* praticato ormai in tutto il mondo

che manifesta un interesse preminente per le posizioni non tenute in modo prolungato come un tempo; e ricerca una diffusione popolare, effetti terapeutici e benefici immediati per la salute. Questo yoga non mira più alla liberazione dal ciclo delle morti e delle rinascite, e neppure all'ottenimento dei poteri (*siddhi*). Si tratta di uno yoga moderno apparso all'inizio del XX secolo, verso il 1930, in seguito all'azione di tre personalità molto differenti: Swami Kavulayananda, Tirtumalai Krishnamacharya e Swami Shivananda.³

Sono gli stessi anni in cui anche l'*aikidō* inizia a prendere forma in un *milieu* diversamente permeabile alle influenze occidentali, perché il Giappone non era stato mai veramente colonizzato.



Tirumalai Krishnamacharya esegue una estrema *Tiryangamukha Uttanāsana*

Mentre in India numerosissimi *samnyasin* adepti delle arti marziali e dello *hatha yoga*, pativano nella miseria, un entusiasmo senza precedenti per la cultura fisica fece la sua comparsa in Europa e in Gran Bretagna. In Germania innanzitutto, per formare un corpo "bello e sano", rigenerare la "razza" e risolvere il morale della nazione, poi in Francia e in Prussia, in Scandinavia e in Inghilterra. Se in precedenza l'equitazione e la scherma erano state appannaggio dei nobili, tutti gli sport di destrezza e forza furono rivalutati: corsa, nuoto, il lancio del giavellotto, il salto in lungo e in alto, la scalata, l'equilibrismo, il canottaggio, la lotta, il pugilato, e così via. Questa moda democratica, patriotticamente motivata, sfociò nei primi giochi olimpici moderni ad Atene, nel 1890.⁴

A partire dagli anni 30 del 900 l'India, che si avviava verso l'Indipendenza, sentì quindi il bisogno sulla scia della "cultura fisica" occidentale, di far rivivere la propria cultura del corpo. Si sviluppò quindi una forma di ginnastica pan-indiana che riuniva:

1. Tara Michael, *Introduction aux voies du Yoga*, 2017 Parigi, p. 41.

2. "Si tratta di una sfortunata contingenza. La tradizione *Trika* del Kashmir, prolungata dalla tradizione *Krama* è definitivamente estinta! Shaivacharya Swami Lakshmanjoo Maharaji, in breve Swami Lakshmanjoo (1907-1991), ne fu l'ultimo rappresentante. Lascia dietro di sé una fondazione che diffonde i suoi libri e delle registrazioni audio delle sue conferenze. ... Lasciò questo mondo senza successori iniziati."

Tara Michael, *Un ricollamento alla tradizione indù è ancora possibile oggi nel dominio dello yoga? Vie autentiche e contraffazioni dello yoga nel XIX e XX secolo. Vers la Tradition* n°151, marzo-aprile 1988, pp. 59.

3. Nel saggio, articolato e ben documentato di Tara Michael da cui è tratta questa citazione (*ivi*, p. 68), è possibile trovare una esauritiva disamina di questa "creazione".

4. *Ivi*, p. 75.

5. “Swami Vivekananda, che si fece interprete della spiritualità indù presso l’Occidente, nel suo libro *Rāja yoga* del 1896, pubblicato nel 1910 dalla Società Teosofica parla dell’*hatha yoga* in modo sprezzante: *Non abbiamo nulla a che spartire con queste pratiche che non solo sono molto difficili da apprendere [...] ma che non conducono ad una grande crescita spirituale. [...] Questa branca dello yoga dona ai suoi praticanti longevità, la salute è la linea guida e il solo scopo dello hatha yogi [...], vive a lungo, e cent’anni non sono un gran che per lui, ed è ancora in forma a 150, senza un capello bianco. Ma è tutto, [...] non è che un animale in buona salute.* Vivekananda oppone gli esercizi puramente fisici dello *hatha yoga* alle discipline spirituali del *rāja yoga*. Tuttavia, quando sentì la sua salute venir meno, fu tentato di dedicarsi allo *hatha yoga* ma avendo avuto molteplici visioni del maestro Ramakrishna che lo guardava con disappunto rinunciò e morì a soli 39 anni. La sola eccezione a questo unanime disprezzo fu Swami Dayananda Sarasvati, il fondatore dell’Ārya samāj. Questo *swami* riformatore che voleva fare *tabula rasa* di tutto ciò che non fosse vedico, [...], manteneva una pratica regolare delle prime tappe dell’*hatha yoga*. Grazie a questa pratica sfuggì a diversi attentati, per avvelenamento e strangolamento.” *Ivi*, pp. 73-74.

6. *Ivi*, p. 83. Il paragone con l’aerobica è riduttivo.

7. *Ivi*, p. 87.

8. Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) del quale non si vogliono qui sminuire le doti (ad esempio sapeva rallentare il battito cardiaco al punto da trarre in inganno ben due équipe mediche che lo credettero morto), sostiene che all’età di soli 12 anni, secondo certe versioni, di 16, secondo il figlio Desikāchar, durante una visione avrebbe ricevuto il testo originale degli *Yoga-rabasya*, un’opera smarrita da secoli di un suo lontanissimo avo, un “teologo/mistico” bakhtico del X secolo del *vishistu advaita*

1) alcuni elementi superstiti dello *hata yoga* (lo yoga dello sforzo) caduto in disgrazia dopo l’invasione islamica e tenuto in bassissima considerazione dalla maggior parte dei grandi maestri di yoga prima della seconda guerra mondiale, come Shri Aurobindo⁵;

2) alcune forme della preparazione alle arti marziali indiane (*dehābnyāsa*), sequenze di movimenti inanellati con ispirazioni, ritenzioni ed espirazioni prescritte, come ad esempio il famoso “Saluto al sole”, *Surya Namaskara*.

3) esercizi ripresi dalla ginnastica occidentale soprattutto svedese che venivano “naturalizzati”.

È questa la pratica che abbiamo in mente oggi quando si usa la parola yoga, e in particolare gli stili creati dagli allievi di Tirumalai Krishnamachariya (1888-1989), come l’Ashtanga yoga di Patanji Jois e lo Iyengar yoga che sono probabilmente i più diffusi in Occidente. Il primo ricalca più fedelmente la forma creata dal maestro, mentre il secondo è legato ad un momento più tardo della sua vita. Vale la pena rievocarne qui l’origine:

dal 1933 il Mahārāja di Mysore mise a disposizione di Krishnamachariya la grande sala da ginnastica (*vyāyāma-shālā*) del palazzo, con tutti i suoi attrezzi, corde, panche e pedane per gli esercizi fisici (*vyāyāma*), perché insegnasse ai giovani parenti materni della famiglia reale e ai loro amici, un allenamento corporeo propedeutico alle arti marziali. Grazie al patrocinio del Mahārāja Krishnamachariya poté applicare ai giovani *kshatrya* [appartenenti cioè alla casta nobile e guerriera] del reame, al principe e ai suoi compagni, uno stile vigoroso e dinamico di esercizi fisici che mirava a costruire la loro forza, robustezza ed energia, attraverso una sequenza che collegava posizioni diverse in un flusso continuo, con una precisa respirazione e delle pause di mantenimento in certe stazioni. Chiamò questo sistema *vinīyāsa-yoga*, ribattezzando la sala *yoga-shālā*. Questo metodo è stato comparato alla ginnastica aerobica.⁶

Tirumalai Krishnamachariya

Nel 1950 il suo centro fu chiuso dal Primo ministro di Mysore. Ebbe quindi inizio una seconda fase della carriera di Krishnamacharia maggiormente orientata all’aspetto terapeutico.

... trovava nuovi allievi negli ambienti più disparati, con condizioni fisiche molto diverse. Doveva così adattare il proprio insegnamento alle diverse capacità. Da istruttore esigente e severo di un *vinīyāsa-yoga* stretto ed esigente, indirizzato a giovani atletici, vigorosi e pieni di energia, si trasformò in terapeuta dolce e comprensivo, mettendo a punto un metodo personalizzato chiamato *vinīyoga*, termine che in sanscrito significa “utilizzazione, applicazione” ma al quale darà il senso esteso di riadattamento di un metodo aperto a tutti, adattato a ogni persona secondo le sue possibilità.⁷

Benché per aumentare il prestigio del suo insegnamento si rifacesse allo yoga di Patanjali, Krishnamacharia si disinteressava dei quattro *anga* più avanzati. La meditazione nel suo insegnamento che, per essere più facilmente accolto, fu ammantato di elementi leggendari⁸ è sempre restata facoltativa e teorica, rimpiazzata da una salmodia vedica (*vedic chanting*).





Virabhadrasana due (variante di base della “posizione del guerriero”), in relazione con un’entrata su *yokomenuchi* (tori: F. Ruta, uke: L. Ricci)

Le āsana nello Yoga tradizionale

Lo studio delle āsana appare nel contesto tradizionale solo un mezzo preparatorio allo *yoga* vero e proprio (o se si preferisce alle tappe successive della scala che qui stiamo rievocando). Il terzo *anga* (gradino) del *rāja yoga* si occupa del corpo fisico inteso come “veicolo dello Spirito”. È necessario renderlo uno “strumento” duttile e malleabile per la realizzazione dei successivi passi sulla Via. Possiamo quindi distinguere due tipi di āsana, quelli formativo-correttivi, sviluppati specialmente nello *hata yoga*, che in qualche modo potrebbero essere considerati ad un gradino intermedio tra le *niyama* (le acquisizioni positive e purificazioni trattate nel numero precedente di questa rivista) e le posizioni meditative, che comprendono lo studio dei “sigilli delle mani”, i *mudra*, considerati centrali nello *yoga* classico e dei *bandha* (che tratteremo in futuro).

Benché le āsana siano potenzialmente innumerevoli (840000 dice un testo classico), quelle descritte dalla tradizione sono relativamente poche.

Āsana di preparazione

“Bisogna rendere il corpo come un violino Stradivari per divenire un buon strumento dello Spirito”

H. Tada

Si tratta come già detto di posizioni che hanno lo scopo di ricondizionare il corpo, rinforzare la muscolatura della spina dorsale e riequilibrare asimmetrie, e permettergli quindi di assumere per lungo tempo le posizioni di meditazione, mantenendo senza disagi la colonna vertebrale ben allineata. Lo *yoga* classico di Patañjali o *rāja yoga* non ne fa neppure menzione.

In epoca recente si è molto sviluppato a partire dalle esperienze pionieristiche del secolo scorso cui si è fatto cenno, l’uso terapeutico a partire da queste āsana, spesso adattate con l’ausilio di vari accessori (ad esempio nello *Iyengar yoga*) anche a corpi sofferenti.

Vi è una evidente correlazione tra le āsana “preparatorie” alla meditazione e parte dell’*aikitaïso*, che mira a rendere il corpo forte, sano, coordinato, elastico e, di conseguenza, adatto a servire come mezzo della *meditazione in movimento* caratteristica della nostra arte.

Lo stesso apprendimento delle posizioni e della sequenza delle tecniche (*waza*) appare in qualche modo analoga allo studio delle āsana.

In fin dei conti, una tecnica può essere vista come una sequenza di āsana in movimento. Un po’ come quando si esegue una successione di āsana per esempio nel già citato *Surya namaskara* (Saluto al sole). Riuscire ad isolare e perfezionare ogni singolo momento di una sequenza (*waza*) è chiaramente un passaggio necessario per un’esecuzione tecnica che presenti tratti di maestria.

Prendiamo ad esempio la posizione *virabhadrasana* cioè la “posizione del guerriero”.

Appare evidente (con opportuni aggiustamenti) la relazione con posizioni del *waza*, ad esempio la parata diretta su attacco di *yokomenuchi*. Praticando la posizione potremo lavorare da soli su aspetti come: posizione ampia e stabile (invece che alta e poco salda); ancoraggio del piede posteriore sul *tatami* (invece che squilibrio in avanti verso *uke*); peso sulla gamba anteriore ben piegata con una posizione “bassa” delle anche e del corpo.

Creare solide basi permette di sviluppare una disposizione d’animo funzionale al “controllo dei sensi” e pervenire infine a una “condizione assoluta”. Dovremmo infatti eseguire la “parata” non pensando di parare (opponendoci all’attaccante) ma semplicemente prendendo la posizione come se fosse un’āsana individuale di *Yoga*.

Una parte molto importante della preparazione alle āsana e quindi al *waza* è il *rilassamento*.

Il maestro Tada propone da anni tre esercizi a tal fine che agiscono su piani diversi:

(una delle principali scuole nonduali del *Vedānta*). Qui sarebbe contenuto il suo programma di insegnamento (Desikāchar ne pubblicò un’edizione postuma nel 1998). Ma in quest’opera non si trova alcuna traccia dei temi cari al suo presunto autore come l’amore intenso, né alcuno slancio devozionale, invece: “improvvisamente un insegnamento di āsana con un pizzico di *prāṇāyāma*, *bandha* e *mudra*, con preoccupazioni molto contemporanee proprie del ‘destinatario’ del testo. Nella forma che gli fu data nel XX secolo questo testo sarebbe senza dubbio sembrato a Nathāmini, se lo avesse consultato, una manipolazione che ricorreva ad un intero arsenale di tecniche corporee straniere a lui sconosciute, al posto dell’abbandono al Signore che vi aveva auspicato.” *Ivi*, pp. 79-80.

9. Taiten Guareschi, *Fatti di Acqua*, Padova, 2021.

10. Cfr., *Aikido* LI 2019-
Speciale Ō Sensei,

- 1) contrarre e decontrarre la muscolatura sentendo chiaramente la differenza tra i due stati e serbando chiara memoria dello stato rilassato;
- 2) rilassare il corpo utilizzando il respiro e l'immaginazione (questo esercizio sfocia nel *prāṇāyāma* e nel *dhāraṇā* il che ci permette di sottolineare che i diversi *anga* non sono mai realmente separati, ma inevitabilmente ad un certo livello si compenetrano).
- 3) La risata. L'effetto di questo esercizio trasmesso dal maestro Tenpū può essere molto profondo. Non si tratta solamente di modificare il proprio umore ma anche (e soprattutto) di creare una vibrazione interna "positiva", riequilibratrice, che permette di accedere direttamente a uno stato di trasparenza mentale.

Asana meditativa

Lo yoga classico di Patanjali elenca un numero tutto sommato limitato di *āsana*, tutte sedute, come la posizione del loto (*Padmāsana*), Il mezzo loto, *Bhasrāsana* (dove i talloni sono riuniti sotto i genitali), *swasticāsana* e *dandāsana* (la posizione del bastone); in tutte la postura deve essere "stabile e comoda", *Yoga Sutra* II 46.

Così come in *aikidō* bisogna eseguire le tecniche senza sforzo e rilassati, mantenendo il centro (*seika no itten*). Per noi assume un ruolo fondamentale il *seiza*. Abbiamo spesso sentito il maestro Tada ripetere la frase "sei-za, za-zen, stessa cosa...".

Il *seiza*, eseguito sempre all'inizio e alla fine della sessione di pratica, ci introduce da fermi nello stato mentale di silenzio e trasparenza che dovremmo poter conservare nell'arco di tutta la lezione. Nell'ambito del *kinorenma* dove si pratica anche la meditazione seduta il maestro Tada ha poi mostrato le classiche posizioni che lo *zen* ha ereditato dallo yoga (ma probabilmente influenzate dal taoismo)

La posizione è con le gambe incrociate o in *kekkaфуza* [loto completo], o in *hankafuza* [semi-loto]. [...] Siedi eretto, senza inclinare né a destra, né a sinistra, né avanti, né indietro. Le orecchie devono essere in linea con le spalle, il naso deve essere in linea con l'ombelico. La lingua riposa contro il palato. Le mascelle e le labbra sono chiuse senza sforzo. Tieni sempre gli occhi aperti. Respira tranquillamente attraverso il naso.

Eihei Dōgen, *Fukanzazengi*

Parte importante dell'*āsana* è il *mudrā* o sigillo assunto con le mani che possono avere diverse funzioni che attengono tanto al significato simbolico che alla circolazione sottile.



Dall'alto:

Dettaglio spesso citato dal M° Tada della statua di Amitayus a Kamakura, dove è raffigurato il *mudra* che utilizzava anche il M° Tenpū per la meditazione seduta. Il M° Tada mostra il *mudra* del Fondatore. Il Fondatore immerso nella pratica del *Chinkon Kishin*.

I *mudrā* associati alle posizioni sedute più utilizzate servono fondamentalmente a rendere più stabile e duratura la postura del meditante. Durante il *kinorenma* il maestro Tada invita ad assumere il classico *mudrā* dello *zazen*, (*dhyāna mudra* il cosiddetto *mudra* cosmico), oppure quello utilizzato dai suoi maestri, Tenpū e Ueshiba.

Appoggiate le mani in grembo con la mano sinistra rivolta verso l'alto sopra al palmo della mano destra e unite delicatamente i pollici in modo da formare un ovale. Questa posizione delle mani è detta "Mudra cosmico", perché è come tenere nelle proprie mani l'intero universo..

Taiten Guareschi, *Fatti di Acqua*⁹

Circa il *mudra* assunto dal maestro Nakamura Tenpū il Maestro Tada ha spesso ricordato che è lo stesso osservabile nel Grande Buddha di Kamakura. Il *mudra* che utilizzava il Fondatore vede gli indici a contatto e le altre dita intrecciate con la mano sinistra (che rappresenta il cielo) che "avvolge" la destra (la terra): il mignolo sinistro è sotto il mignolo destro mentre il pollice sinistro sormonta il pollice destro; i due pollici a contatto dei medi creano un doppio anello che chiude il sigillo. L'intera cosmogonia *shintō* è come riassunta in questa forma, dove sono rappresentati il principio e le due forze che si avviluppano per dar vita all'universo¹⁰.

Generalmente diffuso è invece nell'*aikidō* l'uso del *gasshō* (*añjali-mudrā*): le due mani giunte in genere al centro del petto a simboleggiare la ritrovata unità (o meglio la non dualità). Si tratta di un gesto che non ha necessariamente un carattere religioso ma è piuttosto, come ripete spesso il maestro Tada, una posizione di concentrazione "filosofica".

Aikidō e *āsana* alcune conclusioni

Lo yoga nella forma modernizzata diffusa in tutto il mondo ai nostri giorni è molto distante dallo yoga originario. Proprio questa sua caratteristica rende forse meno problematico il suo impiego in contesti alieni alla tradizione indiana e può indubbiamente essere utile in quanto raffinata preparazione fisica alla nostra disciplina. Tuttavia, come risulterà ancor più chiaro dallo studio degli *anga* successivi, e innanzitutto del *prāṇāyāma*, non può rappresentare a nostro avviso una via completa come lo yoga tradizionale o, ad esempio, lo *zen*.

Dobbiamo poi ricordare che in *aikidō*, in quanto *meditazione in movimento*, è la tecnica, il *waza* nel suo insieme a svolgere il ruolo dell'*āsana* quale base dei successivi *anga*. A tal fine, benché in fase preparatoria sia utile allenarsi con posizioni molto



Kodo Sawaki pratica zazen

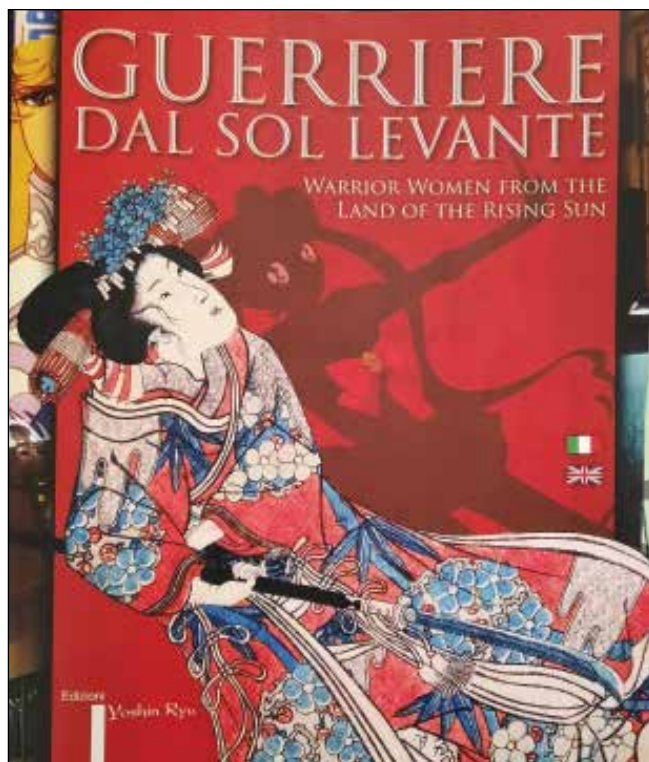
basse e ampie, la tecnica va realizzata senza tensioni, ben centrati, in modo pacificato, il corpo dovrebbe essere quindi naturale e non assumere posizioni estreme (e un discorso analogo potrebbe essere fatto per la meditazione seduta), senza "farsi catturare" ma, al contrario "assimilando" l'attaccante, Rendere possibile un simile *waza* richiede innanzitutto di padroneggiare i primi due dei cinque livelli della pratica secondo il maestro Tada:

- 1) Imparare la sequenza dei movimenti, togliere gli angoli e rendere circolare la tecnica;
- 2) precisione (a partire dalle singole posizioni corrette) e *nobi(ru)*, cioè l'allungamento, l'estensione elastica che nella didattica del M° Tada fa direttamente riferimento all'aspetto energetico che ritroveremo nel prossimo *anga*, il *prāṇāyāma* dove "*ayama*" significa controllo ma anche – appunto – estensione. Una estensione che ci porterà oltre il mondo visibile avvicinandoci all'assimilazione, al "divenire uno", vale a dire al vero Yoga.

Quale rapporto esiste tra gli esercizi per sviluppare il *ki* e il *prāṇāyāma*? Il controllo dei sensi che si studia nelle arti marziali è assimilabile al *pratyāhāra* di cui si parla nei classici dello Yoga? Tratteremo questi argomenti nel prossimo numero.

I 5 LIVELLI DELLA PRATICA

5. ESPERIMENTAZIONE / CREATIVITÀ
4. "NOBU"
3. ASSIMILAZIONE / DIVENIRE UNO
2. PRECISIONE E "NOBI"
1. IMPARARE LA SEQUENZA
- TROVARE GLI ANGOLI E TENERLI - CERCARE IL MOVIMENTO



Onna Bugeisha fra realtà e mito

di Francesca Scorretti

L'immagine della donna guerriero si perde fin nelle origini del mito giapponese. Una meravigliosa mostra, che ha avuto luogo al Museo d'Arte Orientale di Torino nel 2019 ne ha ripercorso la storia.

Hana wa sakuragi, hito wa bushi, “fra i fiori il ciliegio, fra gli uomini il guerriero”. Questo splendido antico detto rappresenta con chiarezza l'iconografia classica del guerriero giapponese, nella quale il ciliegio raffigura insieme la bellezza e la caducità della vita. Coincidendo con l'equinozio di primavera, la fioritura rappresenta la rinascita, il rinnovamento, la forza vitale insita in tutte le cose ma, allo stesso tempo, è simbolo di fragilità, di fugacità e anche, forse, di oscurità ed ineluttabilità. La stessa ineluttabilità della spada per il samurai ma espressa con una delicata forza che è propria anche della più classica rappresentazione dell'essere femminile. Ed infatti, l'immagine della donna guerriero si perde fin nelle origini del mito giapponese personificandosi nella dea del Sole Amaterasu, madre della stirpe imperiale che, come ci racconta il *Kojiki*, preoccupata dall'incontrare il tempestoso fratello Susanoo, che crede stia

arrivando per usurparle il regno, lo fronteggia “sciogliendo i capelli per avvolgerli in due crocchie a sinistra e a destra del capo e sia le crocchie sia la ghirlanda sia le braccia adornando con preziosi e fitti grappoli di vistose gemme tornite. Indossando una faretra da mille frecce sul dorso e un'altra da cinquecento su un fianco e, cinto il braccio di una superba protezione di bambusa, tendendo l'arco e lasciando vibrare la corda. Le sue gambe raspano il selciato del cortile sollevandone spruzzi come neve fresca a ogni pedata fino a piantare bene i piedi in terra per accogliere il visitatore con un vigore degno dei più impavidi maschi”¹.

Dal mito alla storia, le *Onna Bugeisha*, donne guerriero, non costituiscono una eccezione in un luogo, il Giappone, ove i conflitti e i contrasti hanno avuto grandissimo peso nell'evoluzione della storia nazionale.

Dall'epoca Kamakura (1185-1333) sino ad arrivare alla restaurazione Meiji del 1868, le donne di classe guerriera, sia di nobile estrazione che – contrariamente a quanto comunemente si ritiene – esponenti di classi meno agiate, mantennero una istruzione marziale anche nella più elevata accezione spirituale; conservarono l'usanza di portare il pugnale, destinato in passato a recidere la giugulare per provocare la morte e combatterono insieme alle loro famiglie e clan sino a tentare di contrastare l'avvento della modernizzazione nazionale.²

Una meravigliosa mostra, che ha avuto luogo al Museo d'Arte Orientale di Torino, nel 2019, protrattasi per 4 mesi e curata dall'Associazione Yoshin Ryu, aiuta non poco ad onorare, ricostruendo minuziosamente le fonti precarie esistenti, la figura della donna, madre, moglie, figlia o sorella, appartenente alla classe *buke* (essendo il termine *bushi* declinabile esclusivamente al maschile), addestrata alle virtù guerriere e all'uso delle armi.

Come riporta Rossella Marangoni nel suo scritto “*Onna Bugeisha* – le donne guerriere in Giappone”,

nessuno mette più in dubbio che ci siano state donne che praticavano l'arte della guerra, ma ancora risulta arduo stabilire la reale portata della loro presenza sui campi di battaglia data la carenza di documentazione storica e la maggior ricchezza di fonti letterarie la cui attendibilità storica è largamente dubbia³.

Tale difficoltà non ha reso giustizia al numero incredibile di donne che hanno preso parte ad



Tomoe Gozen, Kikuchi Yosai (*Yoshitoshi musha burui*).

imprese militari o hanno beneficiato di un addestramento marziale, sebbene comunque, soprattutto attraverso quanto ci è pervenuto dell'arte figurativa attraverso i secoli, di esse sappiamo che nelle raffigurazioni sono accompagnate dal *tanto* (pugnale), dallo *yumi* (arco), e, arma femminile per eccellenza, dalla *naginata* (lancia), mentre, in misura minore, dal *kaken* (il coltello utilizzato per il suicidio rituale). In particolare, la naginata venne a modificarsi, nel corso del tempo, da arma lunga e pesante ad una con la lama più corta e nel complesso più bilanciata, maggiormente adatta al corpo femminile ed il suo studio non fu più legato al solo esercizio fisico quanto allo sviluppo di una vera e propria arma d'offesa.

Nelle raffigurazioni di guerriere sin dal XII secolo, emergono il braccio destro libero, senza la copertura dell'armatura, in modo da poter più agevolmente manipolare l'arco, la femminilità valorizzata da *hakama* voluminose e dai lunghi capelli neri trattenuti da fasce, il corpo custodito da protezioni per le cosce e da soprabiti corti da indossare sotto l'armatura.

Successivamente, gli *ukiyo-e* hanno rappresentato donne guerriere risalenti a molti secoli prima e con una certa tendenza a romanzarne l'aspetto (ad esempio, venivano rappresentate a capo scoperto) mentre è molto più probabile che, con il passare del tempo e con l'avvento di

fucili e proiettili, cambiasse anche la tipologia di armatura indossata che, certamente, "doveva essere notevolmente rafforzata per adattarsi allo sviluppo delle armi e del loro utilizzo nei combattimenti, con pettorali resistenti e dalle superfici riflettenti, elmetti aderenti e maschere a protezione del viso"⁴.

Nonostante la citata carenza di fonti, tuttavia, alcune figure femminili sono diventate leggenda nell'immaginario legato alla donna guerriero, potente a ogni livello e non solo sul campo di battaglia. Fra di esse, l'abile stratega e raffinata politica, monaca-shogun, Hojo Masako, l'eroica e coraggiosa Nakano Takeko, protagonista della guerra Boshin di resistenza contro la restaurazione imperiale, la sciamana Himiko di Yamatai, la sovrana che incarna unità di potere spirituale, militare e politico, Jinju kogo, la guerriera "*impavida come un uomo e bella come un fiore*" Hanganaku Gozen e, fra tutte, Tomoe Gozen.

La figura di Tomoe è tanto più affascinante se si considera che il suo mito origina nel racconto epico che narra le vicende della guerra Genpei (1180-1185) fra i clan Minamoto e Taira, l'*Heike Monogatari*. Dalle parole del capitolo IX apprendiamo che "Tomoe, di una forza e di una

abilità rare nell'arco, che fosse a cavallo oppure a piedi, la spada in mano, era una guerriera capace di affrontare demoni o dei e che sola valeva mille uomini. Esperta nel montare i cavalli più focosi, nel discendere la pendenza più ripida, all'avvicinarsi della battaglia, indossata una pesante armatura dalle lamelle serrate, la lunga spada e l'arco potente in mano, appariva al nemico come un capitano di primo rango. Aveva compiuto delle imprese così brillanti, che nessuno l'eguagliava. E fu così che ancora una volta, quando molti avevano battuto in



Nakano Takeko, foto

ritirata o se n'erano fuggiti, Tomoe era fra i sette cavalieri che non erano stati colpiti". Per la sua abilità, "nelle prime fasi della battaglia, Yoshinaka la inviava come primo capitano in armatura pesante, con una grande spada e un potente arco. Al suo nome era associata maggiore gloria che a qualsiasi altro guerriero"⁵. Nominata *ippo no taisho* (comandante), probabilmente di umili origini, fu però cognata e concubina del signore di Kiso, Minamoto no Yoshinaka, il legame con il quale onorò per tutta la vita, affiancandolo in

1. *Kojiki – un racconto di antichi eventi*, a cura di Paolo Villani, Marsilio, p. 45.

2. Si veda Daniela Crovella, *Guardando le stelle in Guerriere dal Sol Levante-Warrior women from the land of the rising sun*. 2019 edizioni Yoshin Ryu, pp. 21-23.

3. Rossella Marangoni, "Onna Bugeisha – le donne guerriere in Giappone", in *Ivi*, p. 32

4. Roberta Vergagni, "Delicate guerriere o virili beltà?" in *Ivi*, in particolare le pp. 162-166 e per l'ultimo virgolettato p. 167.

5. In *La storia segreta dei samurai*, a cura di Jonathan Clemens, Newton Compton Editori, 2013.

6. *Guerriero dal Sol Levante*, op. cit. pp 40-43.

7. Vedi nota 5.

8. Si veda *Scenari del teatro giapponese*, *Caleidoscopio del No*, Cafoscarina, a cura di Bonaventura Ruperti, p. 72.

9. Vedi nota 8.

10. Si veda, per approfondimenti, Fabrizio Modina "La farfalla e la spada", in *Guerriero dal Sol Levante*, op. cit. pp. 217-219.



Tomoe Gozen, Shitomi Kangetsu



Onna bugeisha, foto

tutte le battaglie e distinguendosi sempre per coraggio e audacia. Non si sa molto di come terminò la sua vita e sono molte le leggende nate in proposito. Si dice che si sia convertita alla vita monastica, o che si sarebbe suicidata o, addirittura, che sarebbe impazzita, continuando a vagare senza meta per i meandri del Giappone⁶. Nota anche per il suo fascino - "con la sua pelle diafana, i lunghi capelli neri e il volto aggraziato, Tomoe era la più bella"⁷ - viene rappresentata ancora oggi (ad esempio nel Jidai matsuri che si svolge a Kyoto ogni anno il 22 ottobre) ed ha ispirato innumerevoli opere, non ultimo un *nō* del genere *Shura nō* (drammi di lotta) di Zemi, Tomoe, ove due monaci dal profondo dei monti della regione di Kiso si mettono in viaggio per rendere omaggio alla salma di Minamoto no Yoshinaka. Essi giungono infine alla pineta di Awazu, lungo le rive del lago Biwa. Il giorno volge al tramonto e una donna appare dinnanzi al tempio per rendere omaggio allo spirito di Yoshinaka e, essendo un fantasma, svanisce, per poi riapparire nelle sue sembianze di un tempo (*nochishite*), l'intrepida Tomoe⁸, guerriera che, straziata e struggente, racconta e rivive la sua lotta a fianco dell'amato e si tormenta per non aver potuto morirvi accanto. È interessante che si ritenga, tendenzialmente, che, sebbene non vi siano danze spettacolari in questo *No*, esso tenda a evocare facilmente la commozione dello spettatore, rappresentando con solenne fermezza il dolore di Tomoe.

Il culmine nella rappresentazione è la sua trasformazione in scena, il mutare della sua figura dallo splendido *karaori*, prezioso broccato multicolore operato e intessuto in mille disegni, al candore del bianco e lo scarlatto dell'*hakama*⁹, trasformazione che simboleggia la sua esistenza stessa di donna raffinata e di implacabile guerriero.

La sua figura, come quella delle altre *onna bugeisha*, ha contribuito ad alimentare e ispirare la corrente femminile indipendente che in più ambiti artistici giapponesi è andata man mano crescendo negli ultimi decenni. Un settore per tutti, peraltro mirabilmente richiamato nei contenuti della stessa mostra, la letteratura legata ai manga, dove schiere di eroine hanno popolato sogni e fervori di generazioni di ragazze e per alcune delle quali è evidente l'ispirazione data dai coraggiosi alter ego femminili dei samurai: dall'antesignana ed androgina Principessa Zaffiro (*Ribbon no Kishi*), alla ineguagliabile figura di Lady Oscar (*Versailles no bara*), addirittura assunta a eroina LGTB, alla prima donna ad apparire

in un video gioco, l'esperta di arti marziali cinese Chun Li in *Street Fighter II*, sino a sfociare nel gioco degli equivoci uomo donna (*Ranma ½*), nella rappresentazione di figure efebiche che fondono entrambe le caratteristiche dei due generi (*Andromeda in Saint Seiya*¹⁰) e terminando con l'iconica Julia (*Hokuto no Ken*). Tutte, comunque, portano con sé l'afflato di storie lontane, poco conosciute, poco raccontate ma che conservano intatto tutto il proprio fascino e continuano ad essere fonte di ispirazione e metafora perfetta di forza e bellezza, come testimonia, a miglior conclusione possibile di questo breve testo, il meraviglioso incipit dell'*Heike Monogatari*:

il suono della campana di Gion riecheggia dell'impermanenza di ogni cosa. Il colore dei fiori degli alberi di *sāla* rivela che coloro che prosperano sono destinati al declino. Orgogliosi, durano un attimo come un sogno in una notte di primavera.



Katsukawa Shuntei (1770-1824), "l'imperatrice Jinmu", dalla serie *Buyu sanban suzuki* (Triade del valore marziale), 1820 (particolare).

A destra: Tsukioka Yoshitoshi "Tomoe onna" dalla serie *Kokon hime kagami* (Specchio di bellezze passate e presenti), 1875-1876.

古今日女鑑

繪繪女



Intervista a Coralie Camilli

Filosofa, II dan di *aikidō*, è autrice di due libri sulla nostra disciplina, fa parlare molto di sé in Francia. Le sue foto circolano nei *social media* di tutto il mondo, contribuendo alla popolarità della nostra disciplina. L'abbiamo voluta incontrare.

Cosa ha portato nella tua vita di donna l'aikidō?

Non mi sono mai considerata come una donna che saliva sul *tatami*, proprio come quando ho scritto dei libri o ottenuto la tesi di dottorato: non ho fatto queste cose in quanto donna, intendo secondo una disposizione biologica. Credo che il miglior modo di lottare contro il sessismo sia porsi immediatamente su un piano di parità con gli altri, uomini o donne.

Quali maestri o maestre hai conosciuto? Con chi e per quanto hai lavorato?

Ho iniziato alla Birankaï con Gabriel Valibouze. In seguito, mi sono trasferita a Parigi per seguire Christian Tissier, il mio insegnante principale, e ci sono restata. Ho anche avuto la fortuna di praticare sei mesi in Giappone, all'Hombu dōjō, dove ho preso il secondo dan. Ho praticato con Miyamoto Sensei in Giappone, Toshio Suzuki, il Doshu ovviamente, all'Hombu dōjō. Ho anche studiato spada con Kuroda Tetsuzan.

Come maestra, ho incontrato Micheline Vaillant-Tissier, alla quale ho chiesto molti consigli! Mi piacerebbe incontrare Yoko Okamoto.

Quali sono gli insegnamenti più preziosi, che porti sempre con te?

Questione ampia... Direi: «Mantenere il proprio centro», poiché lo ho sentito sia in *aikidō*, che nello studio della spada e nella boxe, credo sia davvero importante! Ma anche, rilassare le spalle, portare lo sguardo più lontano del colpo, non anticipare né essere in ritardo ma al momento giusto nel posto giusto, usare le anche, e restare ben ancorati al suolo.

Quale è stata finora per te la sensazione che hai provato più spesso sul *tatami*?

Una sensazione molto semplice, e perciò così rara: la libertà. Libertà di movimento, d'adattamento, libertà nel senso di lasciarsi andare, poi quando si è davvero avanzati, libertà d'improvvisazione, d'interpretazione, d'invenzione.

E ancora: una grande differenza tra la forza (muscolare) e la potenza. Si tratta di due nozioni molto differenti di cui esploro la portata filosofica nel mio ultimo libro (*L'art du combat*, Puf, 2020).

Quali sono le caratteristiche che secondo te rendono l'aikidō un'arte marziale moderna?

Io non credo che l'*aikidō* sia un'arte moderna. Questo significherebbe ridurre la sua portata: credo che sia atemporale. La modernità è fatta di mode, l'atemporale di principi. La modernità cambia, l'intemporale dimora.

Molte donne praticano *aikidō* in tutto il mondo, cosa pensi ti abbia reso così visibile già dalla tua acquisizione del I Dan?

Oh, vallo a sapere! Senza dubbio il fatto che io fossi a tutti i corsi, a tutti gli stages, sempre. Ho subito iniziato l'*aikidō* al

mille per cento, tutti i giorni della settimana, e i fine settimana erano ugualmente dedicati a seguire gli insegnanti nei vari seminari. Ho anche messo da parte la mia attività filosofica per questo. Quindi quando siete ovunque alla fine la gente vi conosce per forza! E poi ovviamente si finisce per apparire nei video e nelle foto dei seminari. E ancora, ho scritto due libri di filosofia sull'*aikidō*, quindi: l'ambiente universitario si è interessato alla disciplina, e i praticanti si sono interessati alla portata filosofica della praxia. E questo crea popolarità.

Puoi raccontarci qualcosa della tua pratica nella pandemia? Credi che l'aikidō ne uscirà trasformato?

No, non credo l'*aikidō* ne uscirà trasformato, poiché penso, come ho già detto, che faccia parte dell'atemporale. Se si prende l'esempio della filosofia, si tratta di una disciplina antica, che risale alla Grecia Antica. E malgrado tutte le tribolazioni e le difficoltà della Storia, nel corso dei secoli, la filosofia è ancora là. Ha conosciuto la censura, l'interdizione, le guerre, la perdita di manoscritti preziosi, le carneficine delle dittature, e infine secoli dopo, è ancora insegnata. Considero l'*aikidō* nello stesso modo. Circa i miei allenamenti, per quel che vale, al mio umile livello, durante la pandemia ho praticato la boxe thaïlandaise (le *muay thai*), e la lotta a terra.

Quali sono i tuoi progetti per il futuro?

Io, come tutti quest'anno, navigo un po' a vista. Desidero fortemente che gli allenamenti d'*aikidō* riprendano, e di poter continuare a insegnare Filosofia. Altrimenti, continuerò a finire il mio ultimo libro, il prossimo, il sesto. E poi, in modo forse meno pragmatico, desidererei gustare un pò di pace, di tranquillità dell'anima, d'equilibrio in mezzo al caos. Ma non è in fondo proprio ciò a cui mirano le discipline marziali?

Che significa nel 2021 combattere per Coralie Camilli?

Significa resistere, proprio quando molti abbandonano, significa essere presenti, quando molti scompaiono, significa guardare le difficoltà in faccia, quando molti chiudono gli occhi, significa desiderare la lotta, quando molti non aspirano che alla vittoria, significa pregare per averne le forze, e non per fuggire dagli ostacoli.



AIKIDŌ: QUANDO INIZIARE?



Sopra: Ludovico, futuro aikidōka
sotto con la madre Geraldine Schreiber

Il M° Tada dice che già dai 3 anni i bambini potrebbero iniziare la pratica ed essere portati in *dōjō*.

Come neo-mamma *aikidōka* presto mi troverò a dover affrontare il grande quesito di come e quando introdurre mio figlio a quest'arte. Come in altri momenti in cui ci si trova in dubbio, si viene inondati da mille punti di vista, convinzioni e consigli – uno più diverso dall'altro. I testi che trattano la questione sono numerosi: c'è chi sostiene che un bimbo non necessiti di nessun tipo di socializzazione fino ai tre anni, bastano mamma e papà per sviluppare le caratteristiche della personalità, perciò, sostengono, sarebbe inutile anche il nido, se non per le esigenze lavorative della mamma, figuriamoci altre attività; c'è chi sostiene che lo sport sia fondamentale per la crescita psicomotoria e sociale dei bimbi già dalla tenera età dei due anni, poiché garantisce coordinazione, autonomia, indipendenza, e al contempo, previene l'obesità, tema che oggi affligge numerosi bambini; altri invece sostengono che non dobbiamo obbligare i bambini a fare attività, ma che dovremmo assecondare i loro desideri. Insomma, ce n'è per tutti i gusti.

È da quando il neonato è in grembo che si cerca di ottimizzare il legame figlio-genitore, facendo il possibile per garantire il meglio. Una volta nati, noi mamme spesso abbiamo la tendenza di far saltare da una fase di crescita all'altra i nostri piccolini, spesso molto prima che ci arrivino, per assicurarci di essere "sul pezzo". Altre volte ci attardiamo invece troppo...

Due estati fa, al tradizionale appuntamento estivo a La Spezia, lo Stage Internazionale di *aikidō*, ho rubato con gli occhi. C'era una coppia giapponese che praticava – in realtà c'erano parecchie persone giapponesi che praticavano – ma loro si distinguevano, non solo perché lui è un giovanissimo super maestro, ma perché avevano portato i due figli, di circa cinque e due anni. Se non sbaglio, erano gli unici bimbi al raduno quell'anno. Durante l'intero stage, erano sempre seduti sulle gradinate del palasport intenti a giocare mentre mamma e papà praticavano. Tra l'altro, mamma e papà non avevano nessuno che aiutasse ad accudire i bambini – oggi è un dettaglio che registro con una reverenza in più! A fine sessione la mattina, spesso il papà li portava sul *tatami* e cominciava a farli giocare – tante rotolate, alcuni strapazzamenti e degli accenni ad alcune tecniche. Ma la cosa che mi ha sorpreso, che ha sorpreso molti di noi, era l'agilità con la quale questi due monelli riuscivano ad eseguire le tecniche. Loro stavano giocando, ma nel frattempo stavano già gustando un po' di *aikidō*!

Giocare. Dietro a questa azione è sicuramente nascosto qualcosa di molto profondo e prezioso che spesso dimentichiamo. Ne hanno riempite librerie sull'importanza del gioco. Spesso mentre siamo lì a menarcela con la pappa, la lavatrice, il cambio pannolino, la cena, per far quadrare le cose al meglio, spesso deleghiamo quel momento di gioco ai papà. Giocare. Penso sia parte della risposta al mio quesito iniziale.

Sarà un esercizio impegnativo per me, ma attraverso il gioco posso cominciare a trasmettere già da subito, senza dover aspettare l'età più idonea, anche in questo momento particolare in cui viviamo, alcune nozioni care di quest'arte che vorrei trasmettere a mio figlio. Chissà se il gioco sarà una tecnica camuffata in arcobaleni o in foglie che svolazzano a terra o un'immagine scomposta in piccole azioni e gesti consueti ma l'obiettivo sicuramente sarà giocare *i shin den shin* – da cuore a cuore.

Geraldine Schreiber

Il dan è madre di Ludovico (nella foto) che ha un anno e mezzo



Aikifiction

Mentalità di culto e arti marziali

di Jacopo Regini

Riconoscere gli insegnamenti autentici da quelli fasulli non è sempre facile come nelle serie televisive

Viviamo in un'epoca di meraviglie, un'epoca di orrori, un'epoca di conoscenza senza precedenti, un'epoca di ignoranza assoluta, un'epoca di libertà, un'epoca di schiavitù. Non abbiamo mai conosciuto un progresso tecnologico tanto avanzato, né abbiamo mai goduto di una tale quantità di informazioni. Eppure tutta questa tecnologia non sembra aver contribuito ad aumentare significativamente la felicità delle persone e il libero accesso alle informazioni si è rivelato anche un libero accesso alle menzogne. Non è un caso che proprio nella nostra epoca sia tornata in auge la teoria che la Terra sarebbe piatta, idea completamente abbandonata da qualsiasi studioso in materia già agli albori dell'era classica.

Non sorprende quindi che il ruolo delle religioni tradizionali nella nostra società sia andato ridimensionandosi. Se ciò costituisca un male o un bene non è oggetto di questo articolo. Preme piuttosto sottolineare quanto l'età contemporanea sia caratterizzata da grande soddisfazione materiale, ma profonda insoddisfazione spirituale. Proprio grazie a questa vulnerabilità sono sorti più numerosi che mai falsi profeti, sedicenti guru e guide spirituali fasulle. Senza voler confinare la loro esistenza ai giorni nostri, è chiaro che essi non abbiano mai avuto a disposizione strumenti tanto numerosi quanto raffinati per esercitare la loro influenza nefasta.

Per coloro che ritengono di praticare le arti marziali come parte del proprio percorso spirituale, c'è molto di cui essere preoccupati. In quanto praticanti, è importante saper riconoscere gli insegnamenti autentici da quelli fasulli onde non caderne vittime e, soprattutto, non favorirne la diffusione.

Il falso sensei

La *fiction* è menzogna, la buona *fiction* è la verità nascosta nella menzogna. Per questo riteniamo utile ai fini di questa discussione dilungarci nell'analisi di un'opera di pura finzione che però cattura l'oggetto di questo articolo.

Nello specifico facciamo riferimento a *Cobra Kai* (2018), serie streaming tv prodotta per Youtube e Netflix. Si tratta dell'ultimo di tanti prodotti derivati del film del 1984 *Karate Kid*. Ma contrariamente ai tre *sequel*, al *remake* del 2010 e alle innumerevoli imitazioni, *Cobra Kai* è stato un grande successo di pubblico e critica.

La serie ha gli stessi protagonisti ma i loro ruoli sono ribaltati. Protagonista non è infatti un invecchiato Daniel La Russo (Ralph Macchio) bensì il suo rivale, l'ex bullo della scuola Johnny Lawrence (William Zabka). Nel corso delle prime due stagioni diventa evidente come la rivalità giovanile tra Daniel e Johnny fosse basata su ragioni fasulle. A conti fatti erano due ragazzi con problemi molto simili. Entrambi avevano perduto il padre e si erano trovati in un frangente di forte vulnerabilità emotiva. Avevano trovato una risposta nello studio del *karate*, la stessa arte, ma non presso lo stesso maestro. Daniel viene raccolto dal tuttofare Miyagi (Noriyuki Morita). Johnny finisce invece tra le grinfie del reduce del Vietnam John Kreese (Martin Kove). Se i due giovani rivali sono simili, i due vecchi maestri non potrebbero essere più diversi. Miyagi è modesto, altruista e pacifico; Kreese è narcisista, egoista e violento in modo quasi farsesco. Miyagi allena Daniel per aiutarlo a diventare la persona migliore che egli potrebbe essere; Kreese vuole invece costringere Johnny ad abbandonare ogni etica e morale affinché somigli il più possibile a lui.

Da allora sono passati trentacinque anni e Johnny, dopo una vita mal vissuta, decide di riaprire il



I tre *sensei* della serie *Cobra kai*

Cobra Kai. Ma contrariamente al suo vecchio maestro, si rivela un buon insegnante. Valorizza ognuno dei propri allievi e a modo suo cerca di trasmettere loro valori quali coraggio, lealtà e determinazione.

Il *dōjō* diventa presto una mecca per le vittime del bullismo. Ma poco dopo le ombre del passato si allungano sul presente e Kreese ricompare dal nulla che lo aveva inghiottito. In questo frangente vediamo come Kreese sia un mediocre artista marziale e un pessimo maestro dal punto di vista spirituale. Resta però un abile manipolatore. Senza alcuno scrupolo fa credere a Johnny di essere un uomo cambiato e ansioso di redimersi, dicendogli tutto quello che vuole sentirsi dire. Alle fine però l'inganno viene svelato e Kreese riesce a impadronirsi del nuovo *Cobra Kai*.

Nelle mani del falso *sensei*, i ragazzi cambiano radicalmente carattere. Diventano assurdamente violenti, peggiori degli stessi bulli che li opprimevano. Sviluppano una mentalità di contrapposizione esasperata, vedendo chiunque sia esterno al *dōjō* come un nemico. Kreese opera inoltre una selezione spietata degli studenti rimasti, cacciando tutti coloro che giudica troppo deboli o che osano anche solo mettere in dubbio i suoi metodi. Coloro che rimangono si staccano da amici e persino dalla famiglia pur di seguire la dottrina autodistruttiva del loro nuovo maestro.

Può sembrare assurdo, persino caricaturale. Tuttavia chiunque abbia mai sperimentato in prima o anche terza persona un ambiente tossico, sa bene quanto questa sceneggiatura sia credibile. Inoltre dopo aver visto un uomo vestito con una testa di bufalo e truccato da bandiera fare irruzione nel cuore del Campidoglio statunitense, vale la pena ricordare che ridicolo non vuol dire innocuo.

Influenza mentale e culti distruttivi

Secondo Steven Hassan, uno dei maggiori esperti nel campo della lotta contro i culti distruttivi, non esiste ambiente al riparo da simili degenerazioni. Hassan offre degli esempi specifici: un paese (Corea del Nord), una sedicente religione (Scientology), un'organizzazione criminale (Cosa Nostra), un'azienda (Herbalife) o anche realtà molto più piccole (coppie in relazioni violente). La dimensione non è pertanto fattore chiave per determinare se un'organizzazione possa costituire un culto distruttivo. Gli elementi fondamentali sono piuttosto: una figura al vertice, cui è dovuta obbedienza assoluta; una forte mentalità di contrapposizione tra membri e non membri del gruppo; la prospettiva di conseguenze nefaste per coloro che abbandonano il gruppo. Considerati questi elementi fondamentali non è difficile immaginare come una palestra o un

dōjō possano degenerare in ambiente tossico e distruttivo. I benefici della pratica portata avanti con rigore e passione sono evidenti e riconosciuti anche dallo stesso Hassan. Se condotto in modo ideale lo studio delle arti marziali può portare al benessere sia fisico sia spirituale. Ma per raggiungere simili risultati è necessario un impegno costante, rigoroso e paziente. Ciò pone ogni istruttore e i suoi principali allievi in una posizione di grande responsabilità. Non sorprende pertanto che tale ruolo sia così appetibile per coloro che hanno intenzioni nefaste e/o siano a loro volta state vittime di illusioni e insegnamenti nocivi.

La storia recente è colma di grandi affabulatori, debolissimi sul piano tanto fisico quanto spirituale, ma straordinariamente capaci nell'influenza mentale. Nella loro narcisistica ricerca dell'adorazione altrui, spesso dovuta a una radicata insicurezza di sé, costoro si spacciano come scopritori e detentori di grandi verità. In questo modo sperano di attirare devoti che appaghino i loro desideri. Così viene a crearsi il *falso istruttore spirituale*. Ma a rendere davvero pericolosi costoro è il fatto che essi stessi sono spesso la loro prima vittima. La totale mancanza di capacità autocritica li rende suscettibili a credere alle proprie menzogne. Scrive in merito René Guénon: "il pericolo che ne deriva è tanto più grande quanto, di fatto, questa gente presenta in generale facoltà psichiche molto potenti e più o meno anormali, il che non solo non prova niente dal punto di vista dello sviluppo spirituale, anzi abitualmente è piuttosto un indice sfavorevole, ma per di più è suscettibile di creare illusioni, e di imporle a tutti quelli che non sono abbastanza accorti da saper fare di conseguenza le necessarie distinzioni."¹

A tal proposito scrive invece Hassan: "Queste sono persone che hanno una profonda necessità di grandezza, di stare al centro dell'attenzione, hanno bisogno di controllare gli altri e mancando di empatia mentono senza esitazione. Quel che è peggio, costoro si considerano spesso al di sopra della legge arrogandosi il diritto di far del male a chi vogliono. [...] Colui che arriva a credere una cosa simile può razionalizzare qualsiasi tipo di comportamento nocivo."²

Nelle arti marziali queste tendenze negative sono ulteriormente aggravate dall'oggetto di studio. Sul piano fisico la questione è semplice: il falso *sensei* promette ai suoi allievi di diventare guerrieri in grado di abbattere chiunque. Una meta impossibile e sotto molti aspetti nemmeno desiderabile. Più complicato è invece l'aspetto spirituale: il falso *sensei* promette l'illuminazione che reclama di aver raggiunto, finendo appunto col trasmettere le proprie illusioni. Se valutare le capacità fisiche di un istruttore è relativamente

1. René Guénon, *Iniziazione e realizzazione spirituale*, cap. XXI Veri e falsi istruttori spirituali, Luni, 1997, p. 134.

2. Steven Hassan, *PhD, Combatting Cult Mind Control*, Freedom of Mind Press, 2018.

3. René Guénon, *Op. cit.*, p. 138. Questo brano, benché riferito a un ambito propriamente iniziatico, sembra pertinente anche agli istruttori di un *dō*, una via nel senso giapponese.

4. *Ivi.*, p. 138.

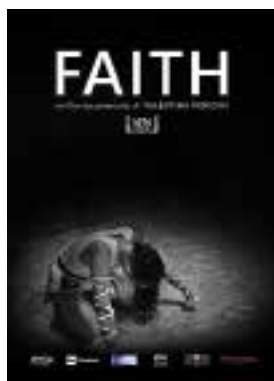
facile, più complicato è invece determinare il livello della sua conoscenza tecnica e, soprattutto, la sua effettiva competenza spirituale. Come è dunque possibile proteggersi da simili rischi?

Libertà del corpo e libertà della mente

Nel corso della sua carriera Hassan ha realizzato un modello scalare denominato B.I.T.E. (*Behavior, Information, Thought, Emotion*). Ad oggi è il modello più diffuso per la misurazione del controllo autoritario all'interno di un'organizzazione, onde determinare se questa possa costituire un culto distruttivo. Uno studio approfondito del modello va al di là dello scopo di questo articolo. Ci preme però evidenziare che la presenza nella pratica di elementi indicati nel modello non costituisce in sé prova delle tendenze cultistiche in un'organizzazione. Alcuni di questi elementi sono presenti anche nell'*aikidō*: il *gi* da allenamento, il saluto all'inizio e alla fine di ogni lezione, l'incoraggiamento a mettere in pratica l'etica appresa in *dōjō* anche al di fuori di esso. Nel contesto delle arti marziali sono altri gli elementi a cui occorre prestare attenzione. In particolare: una devozione verso l'istruttore che va al di là di quella per i maestri fondatori; contraddizioni evidenti tra il pensiero dell'istruttore e la tradizione da cui la dottrina dovrebbe derivare; allenamenti inspiegabilmente duri, violenti e sproporzionati o contrari allo scopo della pratica; atteggiamento di sufficienza o aperta ostilità verso le altre dottrine marziali e/o verso le altre scuole facenti capo alla stessa dottrina; incoraggiamento alla competizione tra allievi, specialmente se per conquistare l'approvazione dell'istruttore; denigrazione di coloro che hanno dubbi, accompagnate dal costante rischio di esclusione dalla pratica.

A tal proposito potrebbe giovare la visione del documentario di Valentina Pedicini: *Faith* (2019). Il film presenta senza commenti la vita di un gruppo di artisti marziali italiani. Trattasi dei "Guerrieri della Luce", comunità che si autodefinisce un monastero di monaci guerrieri cristiani. Se interrogato circa l'origine poco ortodossa della loro dottrina, il maestro/fondatore Lazzarini sostiene che nel mondo globalizzato non ha senso rifarsi a una sola tradizione. Di per sé non un elemento determinante, ma di sicuro già un campanello d'allarme. Ben più preoccupanti sono altri elementi presentati nel film. In primo luogo l'allenamento imposto dal maestro è durissimo e occasionalmente alquanto buffo. In una scena una delle monache si allena al sacco, cantando su direzione del maestro la canzone *Farò di te un uomo* del film Disney *Mulan* (1998). In un'altra è costretta a saltare oltre un tatami posto

in verticale più e più volte, sotto la minaccia di essere espulsa dalla comunità. In un'altra ancora viene ridotta sino alle lacrime. In secondo luogo tutte le pratiche spirituali presentate nel film sono quantomeno fantasiose: le preghiere ricordano nella forma quelle cattoliche ma nei contenuti sono completamente inventate. Altrettanto insolita è la pratica della meditazione. In diversi frangenti i monaci prendono parte a danze che potrebbero apparire tribali al ritmo assordante di musica da discoteca, non è chiaro se ciò sia parte di una pratica spirituale o sia mero intrattenimento. In terzo e ultimo luogo il film mostra un certo grado di separazione tra la comunità (bambini compresi) e il resto del mondo, in particolare verso le famiglie di provenienza dei membri. Senza voler esprimere un giudizio definitivo e affrettato, ci preme solo evidenziare che questi elementi sono indicatori assai preoccupanti nel modello B.I.T.E. Ancor più allarmante sarebbe la misurazione effettuata col metro di Guénon: "Chiunque si presenti come istruttore spirituale senza essere ricollegato ad una forma tradizionale determinata [...] non può avere veramente la qualità che si attribuisce; può essere, a seconda dei casi, un volgare impostore o un «illuso» [...] ; e in quest'ultimo caso, ancora più che nel primo, c'è da temere che sia troppo spesso, in definitiva, niente più che uno strumento al servizio di qualcosa che egli stesso forse non sospetta neppure."³ Urge pertanto essere vigili sia nei confronti degli altri, sia nei confronti di noi stessi onde non diventare vittime o (cosa ancora peggiore) involontari carnefici. Gli strumenti presentati in tal senso da Hassan sono innanzitutto l'onestà, l'apertura mentale e l'autocritica. Ancor più importanti sono però i consigli di Guénon. Ovvero: diffidare di coloro che si proclamano illuminati, specialmente se a prescindere da una dottrina tradizionale. Confidare invece in coloro che con trasparenza e sincerità si presentano come incompleti e imperfetti. Non è infatti necessario avere una piena realizzazione per guidare dei discepoli nei loro primi passi. Ricordando sempre che "non v'è in definitiva niente di stupefacente o di anormale a che il discepolo possa finalmente superare il livello spirituale del suo primo istruttore, il quale d'altronde, se è veramente quel che dev'essere, non potrà che felicitarsi d'aver contribuito da parte sua, per piccola che possa essere questa parte, a condurlo a tale risultato."⁴ Gelosia, invidia, vanità non hanno posto nella ricerca della verità.



AIKI LESSICO:
ashi, il piede e la gamba

足

“I *tabi** di O Sensei si consumavano solo sull’alluce e alla sua radice, per il resto erano come nuovi”.

Hiroshi Tada Sensei

**tabi* 足袋 letteralmente (ma secondo una lettura irregolare)
“sacco per il piede”. Così come, 手袋 “sacco per la mano” significa “guanto”.

Il carattere *ashi*, 足, è composto da 止 fermare/si e 口 bocca, ma anche uscita. Ovviamente compare in numerosissime espressioni del lessico aikidoistico in relazione ai movimenti dei piedi, detti *ashi sabaki* 足捌き (lett. il lavoro dei piedi) generalmente scritto in hiragana さばき. Questo lavoro è spesso messo in relazione con il tagliare in sartoria “con precisione, senza dover modellare e senza sprecare pezzi di stoffa”. L’idea di tagliare con i piedi spostandosi si adatta particolarmente bene alla posizione chiave della nostra arte: *hitoemi no hanmi*, dove le radici degli alluci dei due piedi (che il Maestro Tada chiama *punto A*) sono posizionati sulla stessa linea. Ecco le principali di cui azzardiamo improbabili traduzioni:

Okuri ashi (送り足) *La trasmissione tra i piedi.*

Il movimento fatto in avanti con la gamba anteriore, mentre la posteriore, che dà l’impulso, la segue. Il corpo deve avere un baricentro basso. Questa definizione è tipica del *karate*, mentre in altre discipline e anche in altre scuole di *aikidō* questo movimento è detto *tsugi ashi*. La confusione si spiega a causa del nome stesso perché il verbo *okuru* di cui il Maestro Tada ha spesso ricordato il senso di “*muoversi assieme come due amici che si accompagnano avanti e indietro senza volersi separare*” ha il significato primario di *inviare, trasmettere, spedire*.

Tsugi ashi 次足 *Il piede che viene.*

Si muove il piede posteriore in avanti, che scaccia il piede anteriore. Il movimento è fatto con l’utilizzo simultaneo di entrambe le gambe.

Tsugi 次 ha il senso di successivo, che segue. In alcune scuole è chiamato *okuri ashi*

Ayumi ashi 歩み足 *La camminata.*

Spostamento completo del corpo da una gamba all’altra, mantenendo il baricentro basso.

Irimi 入り身 Entrare avanzando con il baricentro basso a passi larghi.

Tenkan 転換 È un movimento rotatorio del corpo a facendo perno sul piede anteriore.
(in *ushiro tenkan* il perno è posteriore)

kaiten 回転 rotazione sull’asse.

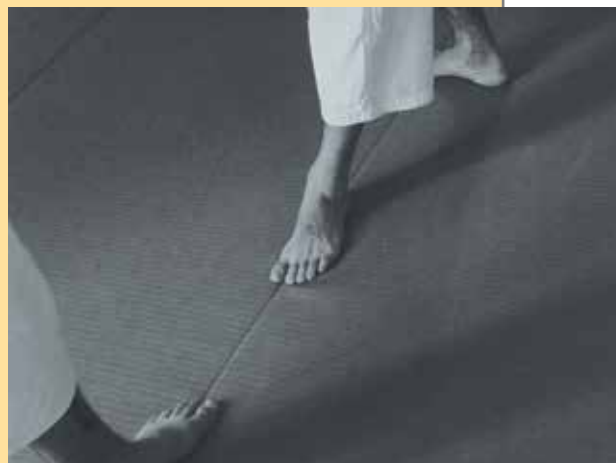


Foto di Shaula Nanni

Incontro con il maestro Makioka

(Il giardino Insui-en di Nara. Appunti)

di Beatrice Testini

Filtrato da Sachimine Masui san il discorso fra noi non si è limitato però alle sole parole.

Il maestro è un uomo solido, quieto e forte.

Il nostro è stato un dialogo simile a quello che avviene tra una roccia e un albero. Il maestro Kazuo Makioka, capo Giardinieri dell'Insui-en di Nara, principalmente taglia gli alberi. Questo suo incarico infatti prevede per lo più il difficile e terribile compito di abbattere quelle piante che essendo cresciute troppo compromettono il disegno del giardino o la sua struttura. Ad esempio le radici di alberi troppo cresciuti possono danneggiare le sponde del lago.

Ovviamente per fare questo è necessaria una certa sensibilità, sia nel capire l'intenzione originaria del progettista, sia, penso io, nell'avere a che fare con i *kami* delle piante da abbattere.

Al giardino tutti lo chiamano *sensei*.

Gli alberi che superano gli 8 metri di altezza vengono abbattuti dai tagliaboschi, i quali si premuniscono [dalle rapresaglie dei *tengu* che lo abitano] facendo spargere intorno al tronco un po' di sale e posando accanto all'esemplare da tagliare un bicchiere di sakè: non si sa mai!

In un giardino giapponese è necessaria una manutenzione straordinaria ogni 30 anni, infatti in Giappone la crescita delle piante è superiore alla media per via della grande abbondanza d'acqua. In trent'anni un seme diviene albero e il suo tronco può arrivare a 30-40 cm. di diametro. Questa manutenzione straordinaria, finanziata dallo Stato, dura di solito cinque anni: vengono impiegati dei giardinieri specializzati. Nel caso dell'Insui-en sono quattro, più il maestro Makioka che li supervisiona.

Durante questo periodo lavorano per sei mesi l'anno, altrimenti solo per due. In più ci sono altri tre giardinieri per la manutenzione ordinaria. I giardinieri devono essere piccoli e leggeri, per potersi arrampicare bene ed entrare con facilità negli anfratti boscosi e scoscesi del giardino. Si alimentano con una ciotola di riso bianco per tre volte al giorno.

Non vengono mai utilizzate macchine neppure per i lavori più pesanti.

L'Insui-en ha un lago che utilizza una pompa per portare a monte l'acqua e diversi piccoli laghetti su piani diversi che fungono da decantatori, grazie a pietre disposte trasversalmente a mo' di diga sotto i ponticelli. In questo modo nel

lago principale l'acqua arriva filtrata e trasparente. Il troppo pieno è risolto elegantemente con una canaletta a forma di torrente naturale che scarica l'acqua in un canale più ampio dal quale anticamente veniva invece alimentato. Attualmente, invece si riporta a livello l'acqua tramite un tubo nascosto sotto la sponda.

Il fondo del lago è in pietre e argilla, a volte tra una sponda e l'altra del lago vengono legati dei fili di nailon per allontanare gli aironi che sporcano le pietre e mangiano le carpe.

Donnole, scoiattoli e topi vengono tenuti lontani dagli spessi tetti in paglia con un curioso espediente: conchiglie legate al contrario sopra le stuoie.

La madreperla riflette la luce fungendo anche da spaventapasseri. Inoltre c'è un richiamo simbolico anche all'acqua: ha lo scopo di allontanare il temuto pericolo dell'incendio. La stessa funzione è attribuita alle carpe che tante volte vengono raffigurate o scolpite sugli spioventi del tetto.

La distanza tra le pietre dei *tobi-ishi* veniva spesso stabilita dalla corta lunghezza del passo delle donne.

Nara, gennaio 2007

L'Isuien è situato nel complesso del Parco di Nara, accanto al Todai-ji e al Grande Buddha. Considerato uno dei più bei giardini tradizionali giapponesi, è composto da due parti distinte, risalenti a due epoche diverse: Edo e Meiji. Oltre al famoso *shakkei* del Maestro Wakakusa e alla struttura della Grande Porta del Todai-ji, il giardino è notevole per la ricchezza architettonica (vari padiglioni e *chashitsu**) e paesaggistica (cascate, ruscelli, laghi, sentieri, collinette, ecc.).

Continua a essere mantenuto con la tecnica e l'estetica rigorosa del giardino giapponese tradizionale.

(nota del maestro Sachimine Masui)

**Chashitsu* 茶室 luogo o edificio dedicato alla consumazione del tè

La foto in quarta di copertina è di Noriyuki Ishiga nato il 22 aprile, 1939 e morto il 4 gennaio 2021, sommelier di *sake* e vero maestro nell'arte dell'ospitalità.



Insui-en di Nara, Foto di Noriyuki Ishiga