

STORIA E FILOSOFIA DELLE ARTI MARZIALI TRA ORIENTE E OCCIDENTE *(di Manlio Comotto)*

Per insegnare il latino a Giovannino occorre conoscere il latino e Giovannino (J.J. Rousseau) e io aggiungo che occorre conoscere anche l'ambiente in cui vive Giovannino, citando un proverbio africano che dice: per educare un bambino ci vuole un villaggio.

In un periodo storico, ormai neppur breve, in cui la tecnologia conta più della scienza e della filosofia, in cui l'evoluzione tecnologica è più veloce dei tempi della sua metabolizzazione e razionalizzazione, occorre saper ridare un senso alle cose, ritrovare la capacità di farsi le domande più che di avere le risposte. Per questo fine, avvicinarci agli argomenti con uno "stile zen" ci serve perché lo zen, da un punto di vista educativo, è un sistema che usa la maieutica per portare l'uomo a farsi delle domande.

Quando il Dalai Lama dice che l'uomo occidentale si rovina la salute per guadagnare denaro e poi spende denaro per ritrovare la salute, in "modo zen" ci mette nella situazione di doverci porre delle domande esistenziali per rispondere alle quali occorre una riflessione sul senso della vita e delle cose. La frase di Pepe Mujica (ex Presidente dell'Uruguay) "noi compriamo gli oggetti non con il denaro, ma con il tempo impiegato per guadagnarlo", in qualche modo gli risponde, in modo altrettanto "zen", e con la risposta rilancia lo stimolo perché ciascuno di noi si faccia delle domande.

Quindi, per dare un senso al tempo che impieghiamo in quest'incontro, vorrei partire dall'idea che Lino Bellodi aveva quando ha progettato e organizzato il sistema di formazione di quella che era l'ADO

"L'Area ha assunto questa denominazione dal 1998 per chiarire una "evoluzione etica" rispetto alla precedente esperienza fatta col nome di Lega Arti Marziali. Nel corso degli anni, infatti, alle Arti centrate sullo studio delle tecniche di combattimento di origine orientale, si sono aggiunte varie altre discipline di varia origine geografica che, pur distanti da pratiche di lotta, traggono origine da principi teorici e filosofici simili, ricercando l'equilibrio personale attraverso una coerente (e congruente) autoeducazione del corpo e della mente.

L'intento dell'ADO, attraverso il potenziamento dei Percorsi di Formazione interdisciplinare trasversale, è finalizzato a formare Insegnanti capaci di adeguare la propria preparazione e le proprie capacità didattiche alla complessità crescente della società che richiede non solo una accurata preparazione tecnica ma anche importanti competenze in ambito socio-psico-pedagogico.

L'attuale metodo formativo, più maturo del precedente, soddisfa in larga misura le richieste che vengono dalla complessa realtà contemporanea e l'ADO UISP lo può, quindi, legittimamente proporre come garanzia per il cittadino interessato ad intraprendere un nuovo percorso di sviluppo personale attraverso la pratica delle Discipline Orientali.

(Lino Bellodi)

L'inserimento nella nostra SdA del Pugilato e l'attenzione che ci viene richiesta verso forme e scuole di combattimento o di autodifesa di origine occidentale o comunque con forti contaminazioni occidentali ci pone di fronte alla scelta: o organizzarci per settori indipendenti tra loro o raccogliere la sfida per lanciare sempre più avanti la progettualità nella linea indicata da Lino.

Se Yoga e Qi Gong poco avevano a che fare con le AM, il loro inserimento ci ha aiutato a crescere culturalmente e nella consapevolezza.

Da adesso, come Struttura di Attività UISP, saremo obbligati a tener conto delle contaminazioni tra Oriente e Occidente, quindi nel mio discorso invaderò anche il campo dell'Occidente.

Ciò risponde, tra l'altro, alla necessità di confrontarci con un contesto sociale ed economico che ha proprio nella contaminazione un elemento indispensabile di sviluppo.

Pensiamo ai computer quantici e alla modalità logica che sottendono: per chi, come me, è nato in occidente e nella prima metà del secolo scorso è molto difficile immaginare un numero che possa essere contemporaneamente 1 e 0 o una lampadina che possa essere contemporaneamente accesa e spenta. La mia cultura è derivata da una società "a tessuto", come direbbe Antonio Guerci (antropologo e responsabile scientifico del museo di etnomedicina "Antonio Scarpa").

Le società orientali, che lui definisce "a sincizio", hanno molta più facilità per superare una concezione lineare dello spazio-tempo.

Un concetto analogo lo aveva espresso anche Ruth Benedict nella sua definizione di società ad alta sinergia e società a bassa sinergia, le prime in grado di inglobare, dialogare, cooperare, comunicare, le seconde con interazioni limitate, prevalenza dell'individualismo e della chiusura (diffidenza, paura).

Partiamo dal **Tao**, dalla concezione dell'universo come continuo e ciclico divenire, con quell'alternanza e compresenza degli opposti, che per la religione manichea erano antagonisti, e che per il Taoismo sono complementari e continuamente interagenti (TAO in cinese ha un ideogramma identico al giapponese DO).

Il Taijitu, simbolo della filosofia Taoista, ne è una rappresentazione molto più pregnante di qualsiasi spiegazione basata sulla logica: "il Tao di cui si può parlare non è il vero Tao" (Lao Tze).

"La via generò l'1, l'1 generò il 2, il 2 generò il 3 e il 3 i diecimila esseri, questi portano sul dorso lo Yin e stringono al petto lo Yang" (Lao Tze)

Sun Tzu "Le azioni d'attacco in battaglia sono soltanto due: l'attacco frontale ordinario e quello laterale di sorpresa, ma le loro combinazioni sono infinite e nessuno può dire di conoscerle tutte" (L'arte della guerra).

Il Ritmo

"Alla base di questa concezione del mondo c'è il sentimento dell'efficienza universale del **ritmo**. La dialettica Yin/Yang descrive infatti come le cose funzionano in rapporto alle altre ed all'universo, in un continuo processo di mutamento dove nessuna parte può essere compresa se non in relazione al tutto. Non è un sistema logico compiuto, come quelli formulati dalla filosofia di origine greca, ma si riferisce ad emblemi che evocano fenomeni reali. Yin e Yang assumono una valenza concreta, valgono in quanto simboli dotati di forza evocativa, totale in quanto indefinita e indefinibile. Non vanno considerati come sostanze, forze o principi cosmologici. **Ciò che domina è invece l'idea di efficacia** espressa dagli emblemi Yin e Yang sempre in riferimento all'ambito concreto della loro reciproca attrazione e repulsione. Questa teoria conduce quindi a una visione del mondo in quanto totalità di ordine ciclico, espressa dalla congiunzione di due entità rivali ma complementari. In rapporto di mutua alternanza, Yin e Yang si incontrano nel continuo divenire di un'infinità di combinazioni, attestando per ciò stesso la persistenza dell'unità universale."

(Sergio Raimondo *La matrice comune delle arti marziali. Tra storia ed etica*. - Seminario di aggiornamento su Sicurezza e difesa personale. Modena 29/30 ottobre 2011)

Si possono trovare regolarità matematiche sia nelle relazioni interne all'uomo, sia nella relazione uomo-ambiente: nell'antica Grecia la numerologia era utilizzata dalla medicina per le prognosi e così in Cina.

Il libro dei Ching o Libro del Mutamenti, testo antichissimo (era già antico quando venne studiato da Confucio) contiene la rivelazione esoterica cinese.

“Il legno brucia e forma il fuoco, la cenere cade sulla terra e forma il metallo, il metallo viene sciolto dall'acqua, l'acqua fa crescere la vegetazione che brucia” secondo un ciclo indicato da un modello di trigrammi che si collegano allo studio della precessione degli equinozi.

La metrica del macrocosmo corrisponde a quella del microcosmo.

Tempo e spazio circolano in un campo energetico ordinato e governato da un ritmo numerico studiato o spiegato dalla numerologia.

L'evoluzione della vita umana è descritta con uno schema settenario per la donna e ottonario per l'uomo; la circolazione del qi nei meridiani viene descritta con uno schema binario, di due ore in due ore.

Il vuoto

“Trenta raggi si congiungono a un mozzo unico: questo vuoto nel carro permette l'uso. Con una zolla d'argilla si dà forma a un vaso: questo vuoto nel vaso permette l'uso. Si dispongono porte e finestre in una stanza: questo vuoto nella stanza permette l'uso. L'averne permette il vantaggio, il non averne l'uso”. (Lao Tze)

Il vuoto è la condizione per creare gli squilibri nelle arti marziali, il vuoto è il non esserci, è il vincere senza combattere (vincere il nemico senza bisogno di combattere, quello è il trionfo massimo. -Sun Tzu *l'arte della guerra*-), ma il vuoto è anche la condizione mentale per la massima recettività sia esteroceettiva che propriocettiva. Nell'occhio del ciclone c'è calma.

Molte delle cose che abbiamo detto finora si ritrovano nella teoria generale dei sistemi, rielaborata da Von Bertalanffy nel 1968 che definisce come sistema un insieme i cui elementi interagiscono tra loro e in cui il cambiamento di un elemento influisce su quello di tutti gli elementi dell'insieme (compreso il feed-back) e tende all'omeostasi.

Anche la teoria dell'informazione si muove su un piano diverso rispetto alle leggi della termodinamica.

L'uomo costruisce la realtà: come i cinesi divennero gialli.

E' diffusa la convinzione che ci siano diverse razze umane connotate dal dato evidente del colore della pelle (razze derivate dai tre capostipiti figli di Noè Sem, Cam e Jafet). E' purtroppo diffuso anche il pregiudizio che ci siano razze superiori e razze inferiori.

Questa convinzione (che il colore della pelle identifichi una razza e che le razze siano geneticamente gerarchizzate) è un dato relativamente recente; i Greci chiamavano gli stranieri “barbari” ma la differenza era un dato culturale (non conoscevano la lingua greca), quando i romani conquistarono la Grecia spesso utilizzarono gli schiavi greci come insegnanti per i loro figli ([Grecia capta ferum victorem coepit](#)).

I pregiudizi di tipo razziale derivano dalle conquiste coloniali dopo l'epoca delle scoperte geografiche. L'Europa giustificava con la superiorità della razza le sue conquiste e le razzie compiute ai danni dei popoli e territori, sia quelli conquistati sia quelli non nemici o competitori. [navi negriere] Così la presunta superiorità culturale passò a superiorità morale e poi razziale.

I viaggiatori che per commercio o per missione si recavano in Estremo Oriente descrivevano i cinesi come popolo di carnagione simile a quella degli europei, e ciò fino al 1600/1700. Quando, con l'illuminismo, si cercò di formulare una teoria scientifica della razza, si cercò l'elemento più visibile, cioè il colore della pelle e da qui l'idea che i cinesi non potessero essere del tutto bianchi perché dovevano essere inferiori agli europei.

Linneo catalogò quattro razze rifacendosi ai quattro generi di Ippocrate, quindi i bianchi ottimisti, i bruni collerici, i neri malinconici e i gialli apatici. L'uomo asiatico, non potendo essere bianco diventa “luridus” (con significato anche morale di sporco, ambiguo (intermedio tra bianco e marrone). Questo termine, nella traduzione di Kant del “Sistema Naturae” divenne giallastro.

Ancora oggi si dice razza gialla usando un termine inventato nelle stanze degli studiosi, senza riferimento alla realtà, eppure pericolo giallo, musi gialli ... sono locuzioni in uso e per nulla messe in discussione.

Combattere per la difesa del territorio e della tribù, per la conquista, per la caccia fa parte della cultura di ogni popolo e la preparazione alla lotta è da sempre parte integrante del tessuto connettivo delle relazioni interpersonali e dei ruoli sociali

Ricordo le tre dimensioni della prima conferenza IMACSSS del 2012, a Genova, "Gioco, Dramma, Rito nelle Arti Marziali e negli sport da combattimento".

Il Gioco: Huizinga ha scritto nel suo "Homo ludens" che il gioco è pre-sociale e pre-culturale, attraverso il gioco l'uomo interpreta il mondo, il gioco è strumento principe nell'apprendimento sociale dei bambini, per la condivisione delle regole, e **la lotta è forse il primo gioco di relazione tra i bambini.**

Vygotskij affermò che le funzioni corticali superiori compaiono nell'uomo prima come funzioni intersichiche e solo successivamente come funzioni intrapsichiche.

Il Dramma: il combattimento è danza, spettacolo con cui si esorcizzano i timori, ci si rassicura; è cerimonia collettiva cui partecipano i gruppi sociali. Dagli eventi sportivi alle parate militari lo spettacolo marziale è parte della comunicazione sociale, nella quale si incanalano meccanismi proiettivi, aggressività ma anche senso di appartenenza e spirito di gruppo.

Il Rito: il combattimento è anche cerimonia, a volte propiziatoria, i gesti ritualizzati assumono caratteristiche di astrazione. Il combattimento sportivo, che è rivolto contro una persona che non è un nemico, un invasore, un concorrente sociale alla sopravvivenza, per essere socialmente accettabile viene ritualizzato, purificato attraverso gesti cerimoniali.

Il Mito: a queste dimensioni aggiungerei il mito, che nell'individuazione degli archetipi, racconta ed ordina la realtà. Noi troviamo narrazioni strutturalmente di tipo mitologico non solo verso personaggi leggendari o religiosi, ma anche verso personaggi moderni come Jigoro Kano o Ueshiba che, nel percorso fondativo delle loro discipline, mantengono un valore simbolico che costituisce la pietra d'angolo filosofica su cui viene edificata la costruzione tecnica. L'aspetto mitico ha ancora più valore dei documenti storici. Non è tanto importante verificare se le loro qualità e capacità o gli episodi tramandati erano davvero quelli che la tradizione ci racconta, quanto capire il messaggio che quella tradizione ci vuole trasmettere.

Tra arti marziali orientali e occidentali possiamo immaginare due percorsi che partono da radici comuni, si allontanano e, in epoca recente, tendono ad avvicinarsi. Però dobbiamo immaginare i due percorsi come il Taijitu: i rapporti tra i due mondi ci sono sempre stati in un rapporto costante di attrazione e antagonismo, la via della seta (dal 200 ac), Marco Polo non era un esploratore ma un commerciante, Colombo ha scoperto l'America perché voleva "Buscar l'Oriente per l'Occidente", Vasco de Gama ha circumnavigato l'Africa per raggiungere l'India, Napoleone ha cercato di conquistare l'Egitto per aprirsi una strada verso l'Oriente e diceva che la Cina è un gigante addormentato e non bisogna svegliarlo. Questo vale non solo per le merci ma anche per le idee, per la filosofia, la medicina, la scienza. Pensiamo alla polvere da sparo, alla bussola, a S. Tomaso e l'India, a Mani e alla sua predicazione in Cina, a Gengis Khan e alla leggenda di Prete Gianni, a Matteo Ricci (2^a metà 1500) e alle missioni gesuite. Peccato che poi colonialismo e razzismo abbiano creato una cesura che ha richiesto lungo tempo per ricomporsi. (vedi rivolta dei Boxer).

In Grecia la scuola Pitagorica e poi quella ippocratica unirono medicina, scienza, filosofia e arte del combattimento, così come succedeva contemporaneamente in India e in Cina.

Se pensiamo a Ippocrate, alla sua idea della salute come equilibrio, all'importanza che la sua scuola dava allo stile di vita e all'ambiente, al concetto che dentro l'uomo esiste la forza vitale per superare le malattie, alla teoria degli umori, vediamo quante analogie filosofico-mediche ci siano state tra il mondo occidentale e quello orientale nel periodo tra il VI e il III secolo A.C.

La teoria umorale di Ippocrate

“Un tempo tutto nella natura era un segno, la natura stessa aveva un significato che ognuno nel suo intimo percepiva. Avendolo perso l'uomo oggi la distrugge e con ciò si condanna” [Claude Levi-Strauss].

Quattro gli elementi che per gli antichi formavano il tutto: **Aria, Fuoco, Terra, Acqua** e quattro sono le loro qualità: il freddo, il caldo, il secco e l'umido. Nel corpo umano diventano umori, **sangue, flemma, bile gialla, bile nera**. Vi è salute quando questi umori sono in giusto rapporto di mescolanza, di forza e di quantità e quindi il miscuglio è perfetto.

Signatura rerum

(la firma delle cose)

Studiava l'analogia morfologica: la natura (il Creatore) ci dà i segni per interpretare le capacità curative delle piante. L'uomo deve saperli leggere. Teoria conosciuta dai Cinesi, dagli indiani e dagli alchimisti medievali.

Le palestre dell'antica Grecia, oltre ad essere il luogo all'allenamento degli atleti, erano anche fulcro dell'educazione. Nei Gymnasion oltre la palestra c'erano anche gli spazi per l'educazione letteraria. All'interno dei ginnasi si diffusero i primi rudimenti di medicina e dietetica sportiva: Pitagora frequentava i lottatori della scuola di Crotone (tra cui il famoso Milone, che sposerà sua figlia) per studiare gli effetti degli esercizi fisici e consigliava nuove metodologie nella dieta, tra cui il consumo di molta carne. Il Pancrazio era una forma di lotta che faceva parte degli agoni olimpici, in cui tutto era concesso, tranne mordere e accecare. Alcuni atleti divennero talmente importanti e famosi che le loro imprese arrivarono oltre le frontiere dei territori del mondo greco-romano, come nel caso del campione Polidamante che fu invitato da Dario II (V sec. A.C.) in Persia per combattere contro tre lottatori chiamati “gli Immortali”. Polidamante, li affrontò tutti e tre. Ne ammazzò due e fece scappare l'ultimo; la leggenda narra che i persiani ammirarono non solo la sua potenza ma anche le sue conoscenze tecniche. La visione della tecnica e dell'allenamento greco incominciò così ad incuriosire anche popoli nemici o lontani e ad arrivare, con le conquiste di Alessandro il Grande, sino all'India.

Nel mondo occidentale: un Dio trascendente crea l'uomo a sua immagine e somiglianza, e lo fa padrone della natura (*“Facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza e domini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutte le bestie selvatiche e su tutti i rettili che strisciano sulla terra.”* libro della Genesi – VI-V sec. A.C.).

La Bibbia è rimasto il testo sacro di un popolo medio-orientale fino ai tempi dell'Impero Romano. Come abbiamo visto, lo sviluppo della scienza e della filosofia nel mondo greco e romano percorreva itinerari spesso vicini a quelli che si sviluppavano in Oriente. Possiamo ancora ricordare, come esempio, Socrate e la morale naturale (confrontabile con la morale confuciana) e lo Stoicismo che dal 300 AC fino a personaggi come Seneca, quasi contemporaneo a Cristo, aveva forti analogie con il buddismo.

Gradualmente, ma continuativamente, con l'evolversi delle scoperte tecniche e scientifiche, la filosofia e la religione modificano i loro parametri di ricerca, l'uomo si allontana dalle concezioni unitarie, olistiche, le varie branche del sapere acquistano autonomia le une dalle altre e anche dalla religione e dalla morale. La specializzazione ha portato, è vero, enormi progressi tecnico-scientifici ma anche qualche confusione tra i termini “sviluppo” e “civiltà”. Le arti del combattere vengono finalizzate a scopi pratici ed anche la parte del “dramma” assume ben altri significati: si allontana dal rito per diventare spettacolo, la figura del gladiatore è molto diversa da quella del campione olimpico di pancrazio o pugilato.

Le immagini tramandate dalle stampe delle tecniche di combattimento di Achille Marozzo (vissuto tra la fine del 1400 e la prima metà del 1500) sono molto simili a quelle del JuJitsu, ma non fanno parte di un organico patrimonio di tradizioni culturali.

Nel mondo orientale rimane viva e pregnante la concezione olistica, l'uomo è integrato nella natura, i concetti di immanenza e trascendenza si compenetrano, anima (o spirito o energia) e immortalità sono in questo universo. La scrittura è ideografica quindi permane la relazione tra significante e significato, tra il segno e ciò che dal segno è chiamato. La tradizione orale rimane fondamentale nella trasmissione del sapere: cuore a cuore, Shin den Shin. Alla base abbiamo la leggenda di Buddha e del fiore "...un giorno un'immensa folla di persone si radunò per ascoltare gli insegnamenti del Buddha. Il Buddha non disse una parola tenne semplicemente in mano un fiore, solo un discepolo comprese l'essenza di questo gesto". Avvenne così la trasmissione di un insegnamento senza parole, da maestro a maestro, che non è semplicemente trasmissione del pensiero, ma è **telepatia nel senso etimologico del termine**. Ciò spiega la cura e l'attenzione che viene posta per determinare il lignaggio delle scuole di discipline orientali. Non ci sono i testi scritti a codificare le forme, ma il valore della scuola sta nella continuità della linea di insegnamento, dal capostipite alle generazioni successive (generalmente in Cina una famiglia e in Giappone un monastero), non c'è un traguardo ma una via verso il cambiamento, anzi, il traguardo è la via. La forma, la tecnica sono il vaso, il cambiamento e la consapevolezza sono il vuoto. La leggenda, o meglio una delle leggende, narra che, nel VI secolo D.C. al tempio di Shaolin giunse un monaco di circa 150 anni, si chiamava **Bodhidharma**. Era erede di una linea di maestri discendente direttamente dal Buddha e portava con sé l'essenza del suo insegnamento. Trovò i monaci in condizioni fisiche non adeguate allo studio del Buddismo Chan tramite la meditazione, i monaci allora erano più impegnati nella difesa personale che negli aspetti meditativi, pertanto insegnò loro sia l'addestramento fisico che quello marziale finalizzati alla meditazione attraverso l'arte del combattere. Il frutto dell'incontro tra la filosofia meditativa Chan e le tecniche di lotta conosciute dai monaci, fu la forte carica spirituale e la cura del sistema mente-corpo di cui si impregnarono le arti marziali cinesi, le quali si svilupparono sia come tecniche di difesa personale sia come meditazione in movimento. Questa leggenda non tratta del Confucianesimo, religione, o meglio, filosofia, enormemente diffusa in Cina, per la quale la natura umana ha una forte connotazione morale anche nei confronti della natura. Certamente il Confucianesimo ha costituito un terreno molto fertile per la contaminazione con il Buddismo. ed è interessante notare come le tre grandi figure del Bodhidharma, Lao Tze e Confucio siano vissute quasi contemporaneamente.

Riportando il focus del discorso al tema della matrice comune delle Arti orientali, possiamo individuare cinque filoni che nascono dagli aspetti etici, meditativi e spirituali del Buddismo, Taoismo e Confucianesimo:

1. Unità (Corpo – mente – cuore / unità dell'universo);
2. Illuminazione;
3. Distacco;
4. Responsabilità;
5. Adattabilità.

Unità - E' difficile parlare del primo punto con il linguaggio della logica formale, posso provare ad esemplificarlo con il concetto di ippon magistrale mutuato dal judo: non è tanto l'ampiezza della proiezione a determinarlo, quanto la capacità di percepire l'attimo in cui per Tori è possibile mettere tutta la sua energia in sintonia con quella di Uke e la tecnica che ne esce è una perfetta armonia di kime e creatività. Le radici metodologiche le troviamo nello shu ha ri: dal corpo che ripete la tecnica, imitando il maestro, infinite volte fino a giungere alla maestria di mente e corpo, dalla maestria alla consapevolezza del cuore, all'unità e quindi alla creatività. Oggi le neuroscienze, con la scoperta dei neuroni-specchio, del cervello enterico e lo studio del reclutamento neuronale, hanno dimostrato che quello che poteva essere considerato come un sistema metodologico empirico, basato sulla tradizione, trova un preciso riscontro scientifico. Però attenzione, spesso un approccio superficiale può far pensare che allora il metodo della ripetizione passiva sia un sistema didattico all'avanguardia o efficace: i processi di apprendimento non riguardano solo la sfera neurologica, ma coinvolgono in modo imprescindibile quella emozionale e sono determinati anche dal contesto culturale. Lo shu ha ri va contestualizzato nell'ambiente culturale in cui è nato e nella comunicazione tra maestro e allievo "cuore a cuore" Jung, praticante il Kundalini Yoga, conoscitore del libro dei mutamenti (I Ching), mette in guardia dall'illusione che con la pratica dello yoga si possa superare la differenza di pensiero tra Oriente e Occidente, che una persona possa trasformare il suo modo di essere. Se l'incontro tra un modello di pensiero

(ma anche di inconscio) basato sulla storia, sulla linearità, sull'io e sulla coscienza ed uno basato sulla circolarità, sull'inclusione, può essere fecondo di idee e di conoscenza, rinunciare al punto di vista della logica e della sequenzialità, può non dare alcun risultato sul piano della ricerca, anzi, presenta parecchi rischi per la persona.

Illuminazione – per illuminazione noi occidentali pensiamo a S. Paolo sulla via di Damasco, ma quella del Buddha è l'illuminazione che viene dalla meditazione, dall'interno, forse in traducibile nel linguaggio verbale della logica.

Proviamo a riprendere le parole di Ueshiba: *“Passeggiavo nel mio giardino, quando all'improvviso ho preso coscienza che terra e cielo entravano in vibrazione, una palla di fuoco si sollevava dal suolo, mi avvolgeva e trasformava il mio corpo, diventato leggero, leggero. Il mio corpo e il mio spirito si illuminarono. Capivo il linguaggio degli uccelli e ho percepito chiaramente l'essenza del creatore. Ho capito immediatamente che la sorgente del Budo era l'amore di Dio. Lacrime di gioia inumidirono il mio viso. Ho sentito che la terra era la mia casa, il sole, la luna e le stelle le mie cose. Fui liberato da ogni desiderio, non solo della gloria e del prestigio, ma anche da quello di essere forte. Capii che lo spirito di Budo era la pace, l'allenamento del Budo consiste nell'emanare l'amore di Dio”.*

La forma dei Cinque, l'Itsutsu-No-Kata è probabilmente la traccia lasciata da Jigoro Kano per percorrere la strada della meditazione in movimento che porta all'illuminazione. Nei cinque gesti si condensano i principi ispiratori del Go Kyo (le quaranta tecniche di base). Da ciò che si esprimeva durante l'esecuzione si poteva capire lo spirito del Judo e dalla pratica costante del judo e non dalle parole si poteva arrivare alla chiave della Via. Ma c'è anche un'interpretazione esoterica: probabilmente ai cinque gesti sono associate le cinque manifestazioni primarie dell'energia (terra, metallo, acqua, legno e fuoco secondo la cultura cino-giapponese o Terra, acqua, fuoco, aria, etere secondo quella indo europea, che era ben conosciuta dai cultori delle Arti Marziali giapponesi).

Distacco – Nel Mahabharata il Pāṇḍava Arjuna, mentre gli eserciti sono schierati e pronti al combattimento, viene preso dallo sconforto di dover uccidere maestri, amici e i cugini schierati nel campo avversario, decide quindi di abbandonare la battaglia. Allora Kṛṣṇa gli impone di rispettare i suoi doveri di guerriero, quindi di combattere e uccidere, senza farsi coinvolgere da quelle stesse azioni.

La meditazione è distacco senza estraniamento.

Un turista americano viaggia a Calcutta, con il solo scopo di visitare un famoso saggio. Il turista si sorprende nel vedere che il saggio vive in una stanza molto semplice ma piena di libri. Gli unici mobili sono un letto, un tavolo e una panca.

- Dove sono i tuoi mobili? – chiede il turista.

E il saggio gli chiede a sua volta: - e dove sono i tuoi?

- I miei? – Sorpreso, il turista risponde - Ma io sono qui solo di passaggio!

- Anche io ... - conclude il saggio.

Il Buddismo Chan insegna a vuotare la mente, a liberarla da ogni idea, da ogni influenza esterna. Si può così arrivare ad uno stato di ricettività totale, che permette di reagire istintivamente al minimo stimolo.

Responsabilità - un elemento che accomuna confucianesimo, buddhismo e buddhismo zen nelle loro varie declinazioni e interpretazioni è l'accettazione del destino e la responsabilità individuale. Non possiamo non osservare quanto l'insegnamento di Confucio abbia analogie concettuali e metodologiche con la maieutica di Socrate e la sua etica con la morale naturale. In questo senso il concetto di responsabilità diverge da quello di colpa così come è intesa nella morale cattolica. Nelle religioni orientali non c'è confessione e non serve il perdono. Si è responsabili delle proprie azioni (come della propria salute), di fronte a se stessi e di fronte alla comunità. Per il combattente non c'è premio o castigo ma dignità. Riprendiamo ancora Ruth Benedict [“Il crisantemo e la spada”] che contrappone la cultura della vergogna alla cultura della colpa: in Oriente, come nell'antica Grecia, l'onore non è un concetto astratto ma il risultato di azioni e comportamenti; gli eroi dovevano sentirsi considerati tali dal gruppo, nel caso in cui un eroe avesse perso la pubblica stima avrebbe potuto anche uccidersi come fece Aiace Telamonio.

La società della colpa fa uso della morale individuale di ogni persona per far temere le punizioni per i comportamenti scorretti e per far ambire al premio per le azioni virtuose. Ippocrate diceva: “Prima di guarire qualcuno, chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare” Cioè, è disposto ad assumersi le sue responsabilità?

Dagli anni '60 del secolo scorso il Mental Research Institute, di Palo Alto riscopre la filosofia presocratica e soprattutto le teorie sofisticate, così attente al metodo, così come i paradossi del mondo zen vengono studiati ai fini dell'analisi delle relazioni interpersonali, sia per il loro essere patogenici ma anche per la possibilità di essere terapeutici. Comunicazione paradossale: Epimenide Cretese diceva: “Tutti i cretesi sono bugiardi.” *Se Epimenide dice la verità, la sua affermazione non è valida, in quanto è membro di una classe – i Cretesi – che è stata definita come una classe di mentitori. Se Epimenide dice il falso e tutti i cretesi non sono bugiardi, la sua affermazione non è valida, perché sta includendo se stesso, un bugiardo, in una descrizione dei membri di una classe composta di persone che dicono la verità.* L'approccio sistemico che viene utilizzato per la ricerca psicologica e psichiatrica ricolloca l'uomo nel suo ambiente perché non guarda solo la malattia mentale ma soprattutto il sistema di relazioni che son attorno alla persona sofferente.

Un monaco domandò al maestro: “Che cos'è lo Zen?” “È la vita di tutti i giorni”. “E come ci si avvicina ad esso?” “Più cerchi di avvicinarti, più te ne allontani”.

I KOAN (i racconti brevi del buddismo zen) hanno il compito di destabilizzare la mente perché nelle situazioni ambigue, apparentemente senza via d'uscita la mente procede al di fuori della logica e riesce a fare salti di qualità. Con lo spostamento del punto di vista verso un'osservazione centrata sulla relazione uomo-ambiente si modifica anche il concetto di salute: da quello enunciato dall'OMS nel 1948 come completo benessere fisico, mentale e sociale, a quello del 2009: “capacità di adattarsi e di autogestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive”. Questa definizione mette in relazione la persona e il suo cambiare nel tempo con l'ambiente, così come aveva intuito Ippocrate e così come è alla base della cultura orientale; l'uomo raggiunge il benessere non quando domina ma quando si integra. L'integrazione non è un adattamento passivo, non è lasciarsi dominare dagli elementi esterni. Integrazione è accogliere, comprendere il mondo esterno, esserne elemento consapevole. E con questo passiamo al quinto filone.

Adattabilità.

“Parlando di adattabilità si potrebbe pensare a condiscendenza, scarsa personalità; si intende invece per adattabilità la capacità di affrontare e risolvere un problema tenendo conto della situazione reale e dei mezzi a disposizione. Questo presuppone diversi prerequisiti quali: prontezza di analisi, conoscenza dei metodi e immediatezza della scelta. Se considerata in generale, per me è un grande marcatore di intelligenza. Dal punto di vista tecnico, a mio parere, non bisogna pensare che l'adattabilità sia forzare il corpo per effettuare movimenti che riteniamo importanti per la riuscita della tecnica, al contrario, significa eseguire le tecniche in modo conforme alle normali possibilità del nostro fisico, senza assumere posizioni che potrebbero, a lungo andare, provocare dolori e/o addirittura traumatismi e incidenti.” (Pino Tesini – intervento al seminario DO UISP “Il pensiero e il judo di Jigoro Kano”). Possiamo richiamare le parole di Italo Calvino sulla leggerezza: *“La leggerezza per me si associa con la precisione e la determinazione, non con la vaghezza e l'abbandono al caso. Paul Valéry ha detto: Il faut être léger comme l'oiseau, et non comme la plume”.* Marcello Bernardi raccontava di essere stato colpito dalla leggerezza con cui Cesare Barioli si muoveva sul tatami.

Scendendo alle origini delle discipline orientali siamo quindi risaliti a recenti affermazioni e scoperte sia delle neuroscienze sia della pragmatica della comunicazione, per non parlare di come le visualizzazioni mentali spesso proposte ai praticanti di discipline come il qi gong ricordino la PNL.

Se facciamo nostra questa osservazione, ci si aprono interessanti campi di ricerca per l'insegnamento delle nostre discipline.