

L'aspetto autoeducativo nelle discipline orientali

Le discipline psicofisiche di origine orientale - sia quelle più vocate al combattimento che quelle più dedite alla meditazione - non sono banalmente riferibili a un sistema di pensiero ridotto a precetti tanto immutabili quanto asfissianti, a un'ortodossia normativa cogente proprio perché tradizionale. La pratica è piuttosto improntata al mutamento prodotto dall'alternanza degli opposti, di cui si acquista consapevolezza per mezzo di un processo di apprendimento volto a individuare i propri limiti e a maturare le proprie capacità. L'esercizio è indirizzato alla scoperta della propria natura più intima, realizzabile lungo un percorso di autoeducazione che responsabilizza il praticante alla ricerca dei contorni della libertà individuale, trovata, difesa e sviluppata grazie al miglioramento di sé stessi ottenuto con la perseveranza nell'allenamento.

L'autodisciplina che permette di conservare l'integrità fisica e morale è al tempo stesso una via per accedere al grande ordine della natura universale. In questo senso, sebbene l'apprendimento si sviluppi grazie alla tenacia personale, questo processo non si svolge nell'isolamento, nè conduce a esaltare l'egocentrismo. Si osservi che il praticante coscienzioso pone testarda attenzione al rispetto dei ritmi spontanei dell'ambiente naturale perché sostenuto da una concezione della vita che non ritiene inconciliabili le esigenze di uomo e natura mentre ne apprezza invece la collaborazione. Allo stesso modo, il praticante coerente si sforzerà di mantenere vivo l'atteggiamento di rispetto e collaborazione anche nelle dinamiche della vita sociale. Reso più sicuro dei propri mezzi perché conscio che la sola fonte di ansie e paure si trova dentro alla sua stessa persona, il praticante capace di perseverare potrà accantonare l'orgoglio e liberarsi dalle catene dell'egoismo.

Insomma, ciò che suggeriscono queste discipline non è tanto una rivincita della bistrattata continuità con la tradizione, rischiando con ciò di far volgere lo sguardo all'indietro allo smarrito abitante del villaggio globale, verso un improbabile paradiso perduto. Esse dimostrano piuttosto l'esistenza millenaria di strumenti per interpretare la realtà universale come totalità in continuo mutamento, senza per questo rinunciare alla ricerca dell'equilibrio in ogni contesto.

Si vede allora come in queste discipline è conservato un tesoro decisamente prezioso per le necessità del nostro tempo, grazie all'irrinunciabile carattere autoeducativo che permea il loro apprendimento a tutti i livelli. Il processo di autoeducazione si indirizza infatti verso una coerente assunzione di responsabilità per le stesse modalità con cui si realizza. Prendendo coscienza dell'interdipendenza degli opposti e del loro continuo alternarsi, si impara a riconoscere le proprie responsabilità rispetto al mutare delle circostanze e a essere solidali con la ricerca dell'equilibrio. Evocare e perseverare la coerenza non vuol dire perciò riferirsi a imperativi categorici, definiti da un autore metafisico. Significa invece sperimentare l'armonia dell'universo espressa dall'alternanza degli opposti yin-yang che sono tuttavia parimenti complementari, come la notte non esiste senza il giorno e viceversa. Questa teoria non concepisce astrazioni antitetiche per risolvere in chiave metafisica la questione dell'opposizione, ben presente ai filosofi del passato e del presente in ogni angolo di mondo. Bene-male, vero-falso, bello-brutto, uno-molti, sempre-mai, assoluto-relativo sono coppie equilibrate anziché espressioni antagoniste, gli opposti si completano invece di escludersi a vicenda. Si badi bene che vivere la risonanza degli opposti complementari è un processo che avviene nel mondo

sensibile, dove passioni e conflitti non sono respinti o negati, ma viceversa vissuti con forza sufficiente ad assumere la responsabilità delle proprie scelte.

Possiamo allora affermare che se scegliere significa escludere una possibilità a favore di un'altra, la pratica coerente può permettere di individuare le soluzioni più adatte allo sviluppo di sé stessi ma anche della civiltà, all'incremento di valori condivisibili e condivisi a ogni angolo del pianeta, a cominciare proprio dal rispetto delle differenze. Con questa prospettiva, può essere in effetti più facile concepire forme organizzative orientate da un'adesione consapevole alla concordia, che rispecchino la compattezza dei giusti perché in esse è agevole suscitare la coesione sociale. Qualsiasi organizzazione costituisce al tempo stesso un'unità e una molteplicità. In altri termini, le varie componenti esprimono le proprie potenzialità in un contesto valoriale preciso, vincolante da un lato ma che dall'altro permette l'emersione di qualità che possono esistere solo in presenza di tale contesto. Si pensi ai rituali sociali – igiene personale, saluti – appresi sin dalla nascita in ambito familiare, oppure a un ologramma o agli stessi organismi biologici: ogni singola parte o cellula contiene già tutta l'informazione dell'insieme. Agire con coerenza la risonanza degli opposti rende insomma possibile formulare grammatiche comprensibili a speranze diverse, attratte a un comune obiettivo.

Nella comune logica occidentale l'assunzione di responsabilità si potrebbe associare a un'idea di rigidità morale se non fisica, ma niente sarebbe più fuorviante per i canoni del pensiero classico orientale sotteso alle discipline di cui stiamo ragionando.

Per riferirsi alla tradizione indiana, basti pensare alla *Bhagavad-Gīta*, testo sacro dell'Induismo, che si apre con l'esitazione dell'eroe, Ārjuna, a intraprendere la battaglia, non per paura ma per riluttanza nei confronti delle conseguenze della violenza. Eppure Ārjuna non può rinunciare all'azione senza snaturare la

propria identità, l'essenziale è che egli non si lasci dominare, che agisca senza provare attaccamento per i frutti della propria azione, evitando così e solo così



gli effetti negativi degli atti compiuti.

E' un atteggiamento intriso di umanitarismo, tutt'altro che cinico, espresso anche da un adagio spesso ripetuto nelle migliori scuole di arti marziali che recita: pacifico non è chi non porta la spada, ma chi porta la spada senza sguainarla.

Per comprendere appieno questa disposizione d'animo è comunque insostituibile la metafora dell'acqua, associata in tutti i classici propri del pensiero cinese più tradizionale all'immagine del *dao* – qui inteso come armonia immanente alla natura – che, al pari dell'acqua, è necessario a tutti senza negarsi a nessuno. L'acqua prende innumerevoli forme nel suo inarrestabile ciclo conformandosi ai più svariati climi e recipienti, ma cambiando solo il suo stato fisico e non la sua essenza chimica in cui risiede l'origine e il nutrimento della vita. Assorbita dalla terra, dalle piante, dagli animali, è il simbolo per eccellenza della flessibilità, ma può squassare le costruzioni più possenti e intaccare i minerali più duri. La sua natura la fa scorrere in basso, fino alle più profonde cavità sotterranee dove sparisce per riemergere lontano.

E' di particolare interesse l'insegnamento proposto tramite l'immagine dell'acqua in un grande classico cinese della tradizione militare, politica e filosofica insieme, *L'arte della guerra*, la cui redazione è datata tra il V e il III secolo a.C. Il suo leggendario autore, Sunzi, paragona le tattiche militari all'acqua, che scorre sempre dall'alto e si precipita verso il basso. Allo stesso modo, in guerra, la regola è di evitare ciò che è forte e di colpire ciò che è debole. Lo stratega pianifica la sua tattica vittoriosa in rapporto al nemico che ha di fronte, proprio come l'acqua regola il suo corso secondo la natura topografica. La strategia si conforma dunque allo schieramento avversario ma sarebbe molto grossolano interpretare questo precetto soltanto come un invito alla cautela o a un furbo opportunismo perché nella metafora dell'acqua si scorge l'essenza della tensione verso l'armonia che attraversa tutto il trattato di Sunzi. Ciò che vi è suggerito, infatti, è che la possibile inibizione dell'insorgenza di un conflitto risiede nell'attenzione a mantenere sullo stesso piano gli interlocutori in gioco. In altri termini, evitando di creare condizioni di inferiorità si può disattivare il meccanismo che innesca l'aggressività. Accogliere le ragioni dell'altro, schivare le punte della sua rigidità così come della propria, sciogliere le asprezze in una disponibilità orientata "verso il basso", sono tutte espressioni riconducibili alla metafora dell'acqua.

Se il frutto più prezioso della saggezza consiste nel costruire e conservare la pace, saggio è dunque colui che rende flessibili le proprie azioni conformandole al ritmo dell'alternanza degli opposti. Ciò non significa scansare le responsabilità mentre, al contrario, vuole essere un'esortazione ad assolvere i compiti di una persona matura restando capaci di temperare il proprio comportamento con la moderazione e la tolleranza. Tanto più quando si ricoprono incarichi di comando – fosse anche solo su sé stessi, nell'intimo dei propri pensieri – quando insomma le

decisioni da prendere sono cruciali come le valutazioni strategiche analizzate nel trattato di Sunzi perché relative a scelte di capitale importanza. Il trattato è famoso anche per l'enunciato secondo cui lo stratega più abile è colui che VINCE SENZA COMBATTERE proprio perché la sua azione scorre in discesa come l'acqua, fluida e adattabile tanto da essere presente ovunque. Ispirandosi alla natura dell'acqua, lo stratega – il praticante, se sciogliamo la metafora con un riferimento più reale – deve foggiare la propria forma fino a essere senza forma, impercettibile, consapevole che pieno e vuoto si avvicendano costantemente, avvertito che solo ciò che è privo di forma non può essere danneggiato.

Tuttavia, lasciare che l'efficienza universale del ritmo di alternanza degli opposti intervenga a dissolvere il conflitto non vuol dire concedere spazio alla passività. Ogni buon praticante di arti marziali sa che con un rotolamento è possibile attutire una caduta altrimenti devastante perché in questo modo si rende dinamico il rapporto tra la rigidità del suolo e la morbidezza del corpo, anziché subire passivamente la propria rovina. Al contempo egli sa che il rotolamento è un gesto attivo, consapevole, messo in opera e controllato per mezzo di un esercizio rigoroso e costante, lo stesso procedimento necessario per essere capaci di schivare un attacco o di proiettare un avversario con la sua stessa forza. Cedere, quindi, non significa lasciarsi annientare. L'acqua cambia il suo stato fisico, non la sua essenza, si inabissa per riemergere altrove, si compatta per il troppo freddo ed evapora per il troppo caldo, ma è sempre composta da due atomi di idrogeno e uno di ossigeno, H₂O, la fonte della vita. E' scritto sull'*Yijing*, il più classico dei classici cinesi: "Sulla terra sta l'acqua: l'immagine della solidarietà".

Sergio Raimondo
Vice Presidente Nazionale ADO UISP