

## **"LE VIE MARZIALI E LA MEDITAZIONE COME METODI DI RICERCA NEL PERCORSO EDUCATIVO DELLA COMUNITA' TERAPEUTICA"**

"Nella psicologia transpersonale, in particolare nel lavoro di Stanislav e Christina Grof, talvolta si considerano patologie quali per esempio le dipendenze da sostanze stupefacenti come "emergenze spirituali", si pensa cioè che la causa di questa problematica risieda nel fatto che è stata perduta un'unità, e che l'effetto di questa problematica, cioè l'uso di sostanze alteranti, simuli la riscoperta della stessa. Ma se si pensa all'unità ci si chiede: unità con cosa, unità fra che cosa? L'essere umano è composto da corpo, mente, cuore, ed infine spirito, anima, insomma qualcosa di trascendentale, la cui esistenza sembra non sia stata dimostrata (ma d'altra parte nemmeno la sua non esistenza è stata dimostrata). Sembra, perchè in effetti, se si chiede a qualcuno di mostrarci dove risiede l'anima, evidentemente non sa quale parte del corpo toccarsi. Però sa di averla.

L'unità è tra corpo, mente, cuore, ed infine anima."

L'idea di utilizzare le Arti Marziali, o per meglio dire le "Vie Marziali" (in particolare il Judo di cui sono esperta), mi venne nel 1996, e venne messa in pratica nel 1997. Ero sensibilizzata alle problematiche di tipo sociale anche grazie al fatto che avevo seguito per 12 anni la scuola di Judo Tradizionale (ora meglio conosciuta come Judo-Educazione) diretta dal Maestro Cesare Barioli, di Milano. In questa scuola (che si occupa anche di disabili, ragazzi a rischio, carcerati ecc.) il Judo viene elevato, o per meglio dire riportato al livello di metodo educativo, oltre che di sport e di tecnica di attacco-difesa. Dico riportato, in quanto questa disciplina nasce proprio come metodo educativo, nel 1882, ad opera di Jigoro Kano, per poi in un certo senso degradare nel mondo sportivo (incluso quello olimpionico), in cui si perde quasi totalmente di vista l'aspetto interno delle varie pratiche. Per aspetto interno non intendo quello leggero, salutistico, dilettantistico, o dopolavoristico, che sono tra l'altro tutte maniere accettabilissime di praticare uno sport, ma proprio quell'aspetto per cui il Judo è Judo, cioè Via della Cedevolezza, cioè qualcosa che cede piuttosto che opporsi, che flette piuttosto che spezzarsi, e qualcosa che è Via (Do giapponese di Ju-do, Tao, che è cinese, Via, intesa come Via spirituale, cammino, strada interna, impulso a crescere ed ampliare la nostra coscienza).

Lo sport, si sa, mira al raggiungimento di un risultato, che ovviamente è in relazione competitiva con quello raggiunto dai nostri avversari. In genere questo risultato è conseguito a tutti i costi, ed è seguito da un riconoscimento sportivo (la medaglia, la coppa, l'attestato), mentre nel caso di una disciplina per così dire "educativa", come nel caso di una Via Marziale che, attenzione, si rifaccia ad una scuola tradizionale e non agonistica, il discorso è diverso, perchè l'aspetto sportivo è sì incluso all'interno del sistema, ma non rappresenta certo il sistema intero. In questo caso la gara, la competizione, diventa un modo per affinare e verificare le proprie capacità tecniche e soprattutto il proprio stato mentale, l'attenzione, la concentrazione, l'essere tutto lì. Non è la Via regia al podio, non significa primeggiare, non significa elevarsi sugli altri nè compiacere genitori invidenti o vivere attraverso lo stereotipo del campione che grazie a televisioni, riviste e quant'altro sta letteralmente intasando la nostra società.

E a parte la gara, che sarà fatta se la persona la vorrà fare, quindi, senza alcuna imposizione nè reale nè di fatto, la pratica di per sé sarà un mezzo educativo, che tenderà cioè a educare, condurre fuori dall'allievo le sue qualità più preziose.

Ma cosa sono queste qualità che scaturiscono praticando una Via?

Analizziamo un momento il concetto di Do. Il Do giapponese è appunto sinonimo di Tao cinese. Cito Jung, da " Il segreto del fiore d'oro, un libro di vita cinese":

*"Il più sottile segreto del Tao sono l'essere e la vita".*

*E' caratteristico dello spirito occidentale non possedere nessun concetto corrispondente a quello di Tao. L'ideogramma cinese è composto dai segni "Testa" e "Andare". Wilhelm traduce Tao con "Senso", o anche con "Via, altri traducono con "Providence", e perfino, come fanno i Gesuiti, con "Dio".*

*Questo ci dà già un'idea della nostra confusione. La "testa" potrebbe alludere alla coscienza (la testa è anche la sede della luce celeste), "l'andare" al "percorrere una via", e il concetto significherebbe quindi "andare consapevolmente", o "via cosciente". Con ciò concorda il fatto che come sinonimo di Tao si impiega la "luce del cielo", che "dimora tra gli occhi" come "cuore celeste". L' essere e la vita sono contenuti nella luce del cielo, e Liu Hua Yang li considera i segreti più importanti del Tao. Ora, la luce è l'equivalente simbolico della coscienza, e la natura della coscienza viene espressa da analogie con la luce.*

*....."a questo scopo è necessario operare un "riscaldamento", ovvero un ampliamento della coscienza, affinché la dimora dell'essere spirituale ne venga illuminata. Non solo la coscienza deve essere ampliata, ma anche la vita va resa più intensa. Dalla combinazione di entrambe nasce "la vita cosciente".*

*...."se consideriamo il Tao come un metodo o una via consapevole, che deve riunire ciò che era diviso, ci avviciniamo probabilmente al contenuto psicologico del concetto. Ad ogni modo, con separazione tra coscienza e vita non si può intendere null'altro che deviazione o sradicamento della coscienza. Non c'è dubbio neppure che la presa di coscienza dell'opposto, ossia il processo del "rovesciamento", significhi un ricongiungimento con le leggi inconsce della vita e che questo ricongiungimento miri al conseguimento di una vita consapevole, o per dirlo in termini cinesi, alla realizzazione del Tao".*

Rieccoci a noi.

Con ciò sono voluta andare all'origine di questo concetto, di questo Do che forma la parola Ju-do, perchè ritengo di dover essere chiara sul fatto che le Vie Marziali non sono degli sport (o perlomeno non solo quello), e che non seguono i canoni dello sport.

Nel 1996 pensai appunto di poter utilizzare il Judo in comunità, visto che gli utenti seguivano già un programma educativo preciso nel quale mi sarei potuta inserire. Ovviamente, per quanto mi riguarda, questo programma deve esistere, deve essere alla base del quotidiano di un tossicodipendente in recupero. Ho ricevuto nel tempo anche altri inviti ad operare per esempio con persone del Sert, ma per il momento non ho accettato, poichè ritengo che la pratica della Arti Marziali possa essere di complemento al programma terapeutico, non certo sostituirlo o giocare da sola in un contesto così problematico.

Ecco perchè, secondo la mia opinione la comunità andava benissimo. Il mio contributo non poteva che andare a rafforzare i principi ed i concetti che erano alla base del precetto educativo e terapeutico della Comunità stessa.

La novità, il contributo che un'insegnante di Judo può apportare in un caso del genere, è che il Judo si presenta esteriormente, d'impatto in forma di esercizio fisico, che ti obbliga quindi a capire fisicamente un certo tipo di movimento, ed anche il principio che sottende ad esso. Pena, il farsi male, il fare male a chi pratica con noi, eccetera eccetera. Questa disciplina ti insegna a cadere, a proiettare un compagno, a controllare i tuoi movimenti e quelli dell'altro, ad eseguire le tecniche secondo "il miglior impiego dell'energia" che è uno dei principi del Judo, attraverso "amicizia e mutuo benessere" che è l'altro principio. Questi 2 principi

possono essere invertiti, e il risultato che ne consegue è lo stesso. L'energia deve essere controllata, e non estrinsecata casualmente e sbadatamente, deve essere adattata alla persona che si ha davanti, poichè il mezzo per esperire questa pratica è la giustezza energetica, la giusta forza, quindi se è giusta deve avere essa stessa le caratteristiche del Ju, flessibile, adattabile, deve quindi poter cambiare a seconda del tipo di esercizio e del tipo di compagno che ho davanti, quindi deve scaturire in qualcosa di armonico, cioè che non sopraffà, cioè che non è nemmeno insufficiente. Non si deve essere nè rozzi, nè però paternalistici, l'idea è di porsi col nostro compagno nella totale disponibilità, per crescere, ed aiutare anche l'altro a crescere.

Inoltre, il fatto che venga simulata una lotta, riporta l'allievo a riflessi atavici, fa riscattare l'istinto di sopravvivenza, in un certo senso la paura, l'amor proprio, l'ego, e con queste cose, fondamentali per la vita, o attenzione, con la mancanza di ciò, l'allievo dovrà confrontarsi, esercitandosi per contro nell'autocontrollo, nel rispetto, nell'espressione dell'energia, nell'autoaffermazione, nella decisione, nell'armonia, nell'attenzione verso se stesso e verso gli altri.

Nelle Arti marziali il principio yin yang è regio; infatti, non esiste un ruolo che sia solo attivo, come non ne esiste uno che sia solamente passivo. Entrambi questi aspetti si intrecciano e si completano armoniosamente, integrandosi l'uno nell'altro, operando come dire... un travaso, un riequilibrio, andando ad accrescere quello che manca, ed a sedare quello che è in più; tutto ciò ha chiaramente un riscontro nell'allievo, accrescendolo in disponibilità, risorse e capacità umane. Il filo sottile che separa noi dagli altri, il nostro spazio da quello altrui, il fare per noi o il fare per gli altri, diverrà una capacità, una abilità, una sensibilità in più nel nostro mondo, nel prendere le nostre decisioni, nel fare luce nelle nostre valutazioni.

E' innegabile che pratiche di questo genere richiedano tempo, dedizione, pazienza, i risultati non sono così immediati, ma è pur vero che fornire anche solo un assaggio di ciò può significare gettare un seme importante nella vita di chi vi partecipa.

2 anni fa ci fu poi un cambiamento nel programma che svolgevo in comunità, e la pratica del Judo fu sostituita con quella del Kenjutsu, l'Arte della spada. Questo cambiamento avvenne, devo dire, per ragioni di ordine meramente pratico, quali ad esempio che non avevo più a disposizione i compagni che mi avevano aiutavano fino a qualche anno prima, ed anche per il fatto che il Judo, con le cadute, le tecniche di lancio eccetera, si dimostrava tecnicamente troppo complesso e fisicamente duro, e richiedeva molto più tempo affinché le basi fossero apprese, tempo che, nel caso della comunità scarseggia sempre, visto che gli utenti che lavorano con me lo fanno per 8 o 9 mesi al massimo. Comunque, anche se, come dicevo, questo cambiamento da Judo a Kenjutsu fu causato da ragioni sostanzialmente organizzative, si è comunque rivelato positivo e per niente degradante.

Devo dire infatti che il Kenjutsu è fortemente intriso di saggezza e spiritualità, e, per tradizione, non ha chiaramente, essendo un'arte antica, alcuna contaminazione con la mentalità sportiva, che, per quanto sana e pulita, avrà sempre come referente un punteggio, un arbitraggio, un ottenimento di un risultato sportivo. Voglio citare Tsukahara Bokuden, forse il filosofo spadaccino più profondo ed introspettivo, famoso per aver dato vita ad uno stile chiamato Mutekatsu ryu, l'arte di combattere senza mani. Questo stile, era in effetti frutto di una profonda ricerca spirituale che Bokuden aveva fatto, per cui alla fine la spada perde completamente il suo carattere offensivo per andare semmai a recidere e colpire il proprio ego, il proprio attaccamento. Tale concetto è tipicamente Zen, ma è alla base di qualsiasi tipo di religiosità, di spiritualità.

Milarepa vagò per anni nelle montagne, e il suo maestro Marpa gli faceva costruire torri che poi avrebbe dovuto distruggere, Francesco abbandonò la sua famiglia per andare a servire i poveri, i Monaci Tibetani impiegano mesi a costruire un Mandala che poi finirà immediatamente nel corso d'acqua più vicino, ovunque ci sono esempi che riportano all'abbattimento dell'ego. In Giappone avevano la spada, che rappresentava, per chi conosce un po' la storia del Giappone, e cioè un susseguirsi estenuante di guerre nelle guerre, rappresentava appunto il mezzogiorno e la mezzanotte per quel popolo di Samurai, rappresentava la possibilità di vivere e di morire, la possibilità di lavorare, la possibilità di avere un riconoscimento sociale, di prestigio, da fama, e che finì ovviamente per essere anche un mezzo dello spirito.

In Giappone le Arti Marziali sono sempre state legate sia al potere (vedi lo shogunato) che alla spiritualità, e spesso, per molti degli spadaccini più illuminati, questo ha rappresentato il dover operare una scelta, una scelta tra il perseguire i principi etici scaturiti da precetti religiosi ma anche da questa pratica, o perseguire il potere, l'asservire ad un padrone, ad una casta. In effetti, si sa, la crescita spirituale, l'espansione di coscienza, la consapevolezza sono il generale inversamente proporzionali all'accrescimento del proprio potere personale, che in genere è a scapito di altri. La rinuncia, l'ascesi, riguarda questo, il cercare un riconoscimento, un'identità in se stessi, attraverso principi che non possono essere che pacifici, etici, e questo prima o poi non può che cozzare con un atteggiamento rivolto all'avere, piuttosto che all'essere, per dirla con Fromm.

Il periodo che va dall' VIII alla fine del XVI secolo d.c., fu dominato da continue guerre interne che fornirono al bushi (il guerriero) l'opportunità di elevare il bujutsu all'apice della perfezione tecnica, e fu proprio in quest'epoca che questi guerrieri fondarono i vari Ryu, le tradizioni marziali, in cui i valori etici del guerriero, la lealtà, il coraggio, il trascendere la vita e la morte vennero idealizzati e trasmessi alle generazioni a venire.

Ci fu poi un periodo, successivo a questo, il periodo Edo(1603-1868), in cui il Giappone affrontò 2 secoli di pace forzata, una pace in qualche modo imposta dal bakufu Tokugawa, dove l'ardire guerriero venne dapprima soppresso, poi scoraggiato, poi, visto che comunque non poteva essere represso, venne direzionato ed incanalato a fini educativi, artistici ed estetici, fino ad assurgere al ruolo di codice morale, anche attraverso le famose "norme per i clan guerrieri," , il "Buke Sho- Hatto ad opera di un monaco Zen, rivisitato varie volte in quell'epoca.

Come dire... era diventato chiaro a tutti che, a seconda di come un comportamento marziale veniva concepito, poteva esprimere violenza o compiutezza, gentilezza o rozzezza, consapevolezza o ignoranza, conformismo o autorevolezza. Era chiaro già da svariati secoli, ma il concetto riaffiorò ulteriormente nella coscienza del popolo giapponese attraverso una discussione tra tendenze filosofiche diverse, sebbene tutte di stampo cinese, neoconfuciane e confuciane. La prima, quella di cui si serviva maggiormente lo shogun, che prevedeva l'obbligo per l'individuo di ottemperare alla devozione filiale, alle relazioni sociali, e ai doveri del suddito nei confronti del sovrano, la seconda, che reagiva a questa, che promulgava piuttosto insegnamenti di stampo individuale fondato sul senso morale e sull'intuizione, piuttosto che sull'intelletto, come la prima. Promuoveva altresì l'universalità dell'amore, la dedizione allo sforzo fisico sistematico, attraverso il quale l'uomo può avere il controllo della propria mente, e unico mezzo per raggiungere una comprensione di sé altrimenti inaccessibile, in quanto la mente, la conoscenza e l'azione erano viste come legate, inscindibili e non prescindibili. Questa concezione confuciana di unire conoscenza e azione, era molto vicina alla dottrina Zen, prediletta dai guerrieri, e tutto il pensiero cinese influenzò fortemente il popolo

giapponese, sia nel modo di governare che nel modo di concepire la realtà.

In Cina, come in Giappone, specialmente nei secoli che precedettero la nascita di Lao Tsè e Confucio (si parla del VI secolo A.C.) , le guerre, guerriglie, lotte tra famiglie erano all'ordine del giorno, e questa situazione, che si protrasse per lungo tempo, portò la popolazione allo sfascio, a causa di violenza, povertà, malattie e tensioni sociali enormi. Il tentativo del Taoismo, ad opera di Lao tsè, e del Confucianesimo, ad opera di Confucio, fu quello di restituire alla Cina ed al suo popolo dignità, rettitudine, felicità e compiutezza, che mentre Confucio affermava essere nello Jen, cioè nell'umanità di cui ogni persona è piena, sostenendo quindi un pensiero di tipo umanistico, Lao tsè affermava che potesse scaturire nel seguire il Tao, conformandosi cioè alle leggi della natura, agendo cioè il meno possibile, e lasciando che le cose seguano il proprio corso. Questi due sistemi filosofici arricchirono di molto la civiltà cinese, che ebbe la caratteristica di avere proprio sempre dei filosofi nei posti governativi, i quali avevano il compito di promuovere il senso di giustizia e di favorire dunque l'equanimità e il benessere.

Certo, ci furono strumentalizzazioni, certo che la filosofia, essendo filosofia di stato era soggetta ad essere schematizzata, resa pratica ed anche rivisitata ed interpretata ( tant'è che fu il Confucianesimo a prevalere sul Taoismo, essendo più pratico e direttivo), non c'è mai purezza o completa continuità tra teoria ed applicazione, quello su cui voglio porre l'accento è che nel pensiero orientale, da millenni esiste una disamina sulla retta azione, sull'educazione alla retta azione, sul fatto che l'operare di ciascuno influenza il mondo circostante, e sul tentativo di sistematizzare, di rendere metodo la ricerca del benessere personale, che non deve essere distinto dal benessere di tutti. In qualche modo, al contrario della nostra civiltà cristiana, il centro di tutte le cose rimaneva sempre l'uomo, l'uomo che aveva lo Jen in sè, l'umanità (Confucio, Mencio), l'uomo che non aveva in sè l'umanità ma che poteva guadagnarsela con azioni corrette ed onorevoli ( Hsun Tzu), l'uomo che doveva seguire la legge della natura (Lao Tsè), il Tao, l'uomo che aveva in sè il principio, il Tao, e che, a causa della sua natura secondaria, materiale, doveva stare attento a come estrinsecarlo, poichè in questo stava il rischio di perdersi (Chu Hsi), l'uomo con tutte le sue gerarchie per cui la Via per la felicità inizia da bambini, attraverso giusti rapporti filiali, per poi continuare con giusti rapporti nella società, per dare vita a giuste strutture e giusti governanti, processo che si basa sul principio dell'educazione (Confucio), l'uomo di Wang Yang-ming, che è quello che fa, più che quello che pensa, anche l'uomo metafisico del buddhismo ( metafisico a confronto della più pragmatica filosofia cinese), che attraverso la retta condotta volta all'eliminazione dei desideri doveva comunque far conto su di sè, senza delegare la possibilità di realizzarsi a qualcosa di esterno a lui.

Con queste premesse, con il fatto che l'azione non è mai slegata da un senso più alto, più autorevole, significativo, per arrivare al concetto Zen, dove un'azione è il concentrato, l'unione di corpo, mente e cuore (vedi appunto le Vie marziali, tra cui la spada e il tiro con l'arco, la cerimonia del tè) , con queste premesse appunto si sviluppano le Arti Marziali, e poi le Vie Marziali, proprio come discipline spirituali.

Il contenuto spirituale delle Vie Marziali passa per una precisa disciplina educativa, che è data dall'allenamento e la pratica (faccio un distinguo che poi spiegherò).

Nell'antico Bujutsu, appunto Arte Marziale, era di fondamentale importanza la relazione che si instaurava tra maestro e allievo. Il processo di apprendimento passava per quattro stadi: il primo era il Gyo, uno stadio in cui l'allievo, totalmente ignorante dal punto di vista tecnico, si

cimentava con grande fatica e determinazione, conscio di dover superare, attraverso "lacrime e sudore e sangue" un momento di completa frustrazione dell'ego, incapace di procacciarsi alcun tipo di gratificazione. Era un atto di fiducia quello che l'allievo mostrava nei confronti del maestro, che lo guidava con poche parole, un po' di simbolismo e poca semplificazione. L'allievo in questa fase ripeteva, ripeteva e ripeteva quello che il maestro faceva, smussando pian piano la sua goffaggine tecnica, entrando molto a fatica in un'altra fase, successiva a questa, chiamata Shugyo, o "livello di preparazione austera". Questo era un livello di approfondimento tecnico, che, siccome richiedeva impegno e dedizione costante nell'allenamento, cominciava a configurarsi come via, Do, come disciplina con la quale si accede ad un livello superiore. Attraverso le più ampie difficoltà che il Maestro si premurava di mettergli davanti, l'allievo si trovava a dover risolvere intuitivamente i dilemmi tecnici che gli venivano imposti, andando ad attingere ad energie mentali e fisiche che non potevano essere solo schematiche o formulate in precedenza, anzi, in questa fase la tecnica andava dimenticata, e quello che ne doveva scaturire era l'intuizione. Ora, l'allievo cominciava a percepire un ritmo, una bellezza nella cosa che stava facendo, ed è un momento nel quale la dedizione e la fiducia verso il maestro dovevano essere totali, anche perchè, parallelamente all'acquisizione di una maggiore abilità del giovane, il maestro portava alla luce volontariamente le ancora grandi carenze tecniche, che gli imponevano di ricominciare e continuare nel lavoro. A questo punto, lo studente arrivava a rendersi conto che solo con la pratica continua e costante poteva progredire, e quindi non poteva più tornare indietro. Era vincolato alla disciplina, se voleva crescere. Ed ecco che entrava nella fase del Jutsu, o arte, la fase della crescita. Qui l'adepto persisteva approfondendo la fase precedente, aumentando ancor di più in abilità e destrezza, fino a padroneggiare quasi totalmente la tecnica e le sue sequenze. Ed è qui che inizia la pratica, che si distingue dall'allenamento poichè è fatta sull'intero, non serve più a mettere insieme i pezzi ma ad esercitarsi su qualcosa di completo, finito, compiuto. Il pericolo, o per meglio dire la prova che scaturiva da questa fase, era la seria possibilità che l'ego, la vanità si gonfiassero e prendessero il sopravvento. Dopo tanta fatica e tanta frustrazione, ecco che finalmente si godevano i frutti di ciò, ecco che scaturiva così il senso di possesso, di potere, il potere del sapere, dell'abilità, ed ecco come questo atteggiamento rischiasse di rallentare, se non addirittura impedire il progresso, il momento successivo al Jutsu, la fase in cui si raggiunge, oltre che la piena padronanza tecnica, anche il pieno controllo di sé, la perfezione dell'io, che corrisponde al raggiungimento della condizione dell'arte senz'arte. Si tratta appunto dell'ultimo livello, il Do, equivalente all'illuminazione, al satori dello Zen. E' la fioritura dei tre livelli precedenti, ma non la somma, in quanto la travagliata ed agognata perfezione tecnica non sfocia in se stessa, ma nel raggiungimento si trasforma nuovamente e si sublima in una spontaneità tecnica atta a rispecchiare una spontaneità e una perfezione mentali, dove viene incarnata la verità nell'azione, la "mente immacolata" (makoto), imperturbabile di fronte all'esteriorità, al non essenziale, una mente senza sforzo, senza scopo, dove la riflessione e l'intelletto lasciano il posto all'unità tra corpo, mente e cuore. Questo stato di coscienza, che i guerrieri raggiungevano soprattutto attraverso la pratica della meditazione, non va confusa con l'assenza di pensieri o cose, nè con un inebetimento intellettuale, tutt'altro, rappresenta semmai una vastità mentale in cui pensiero ed azione sono intimamente connessi e non interrotti. Se non fosse troppo semplice si potrebbe parlare di semplicità, ma in effetti non è proprio così, perchè tutto ciò scaturisce da una disciplina complessa. Le cose semplici vanno complicate e poi restituite semplici a se stesse. La "mente immacolata" non è tale perchè non è mai venuta a contatto con niente, ma semmai perchè ha trasceso la contaminazione, l'ansia, il desiderio.

Ora, se in epoche remote uno stato mentale di totale attenzione, che passa per superare il sovraffollamento dei desideri e quindi dei marasmi emotivi, poteva significare una completa dedizione al combattimento e cioè alla possibilità di vivere o morire in taluni frangenti (uno degli scopi principali della meditazione era la totale, serena accettazione della morte), in epoche di relativa pace questa tensione all'attenzione venne sublimata al livello di qualcosa di comunque utile, fondamentale per vivere una vita piena, retta e illuminata.

In comunità la pratica del Kenjutsu chiaramente non arriva al livello di Do, anche perchè gli incontri dovrebbero essere più frequenti, e ci dovrebbe essere una precisa deliberazione da parte dell'allievo a praticare in modo determinato, inoltre, per onestà intellettuale chiarisco che raggiungere questo livello è difficile per qualsiasi praticante (generalmente se si osserva l'ambiente delle Arti Marziali si può constatarre che è molto facile rimanere ad una fase di autocompiacimento sia tecnico che sociale).

Quello che cerchiamo di fare è portare la persona al livello jutsu, non su tutte le tecniche e le forme di questo stile, che è molto vasto, ma solo su qualcosa. Diciamo che ci poniamo un obiettivo minimo, cerchiamo di dare un assaggio, di far vivere una molecola di questa disciplina, e per fare ciò si ricorre anche alla pratica della meditazione.

La meditazione serve per mettere in chiaro da subito che gli scopi della pratica di una Via Marziale sono essenzialmente interni, interiori, qualcuno potrebbe dire spirituali. Se l'attenzione dell'allievo è rivolta da subito dentro di sé, evidentemente sarà pervaso più o meno consciamente dalla sensazione che qualsiasi cosa faccia poi nel Kenjutsu, avrà comunque una provenienza di carattere non esclusivamente fisico. Questo concetto è anche rafforzato dal fatto che c'è anche un'attenzione alla respirazione, al Kiai, qualcosa che ha la forma di un grido ma che sostanzialmente è una contrazione diaframmatica e addominale, in breve una espirazione decisa che serve a dare energia alla tecnica. Inoltre, un'altra componente importante di questa disciplina, è Zanshin, che è uno stato mentale di attenzione permanente, di controllo continuo, detta infatti dominio continuato o forma del mantenimento della vigilanza, qualcosa che nell'arciere continua ad agire anche dopo che è stata lanciata la freccia, che nello spadaccino persiste anche dopo aver tagliato, un'energia che non si interrompe e che controlla. Lo Zanshin in effetti è qualcosa a cui si giunge dopo lunghi periodi di pratica, è qualcosa che un Bushi doveva avere, pena il ritrovarsi vittima di un agguato, o sotto un fendente nemico, quindi non è qualcosa di imitabile, c'è o non c'è. Però si possono fare esercizi tali che lo promuovano, che lo favoriscano, esercizi di respirazione ed attenzione insieme che portino l'allievo ad ottenere una presenza costante in quello che fa. Tutto ciò affina e promuove anche il senso estetico, che in Giappone è inscindibile dalla funzione. "La bellezza è la rappresentazione plastica della funzione" diceva Leonardo da Vinci, e qui, che si parli di Arti Marziali, di Ikebana, di Cerimonia del Tè, è la stessa cosa. Ciò che è bello è anche buono, ciò che è buono è anche bello. La bellezza e la funzionalità nelle Arti Giapponesi, sono mezzi e fini.

Come si può notare, questi tipi di disciplina hanno anche strutturali caratteristiche meditative, non intese però in senso statico, ma semmai in senso dinamico, che si estrinsecano con una piena ed ininterrotta presenza fisica e mentale, e che probabilmente (ma non è il caso ora di affrontare quest'argomento), si estende anche oltre, a livello dell'inconscio, dell'intuizione. Il tipo di meditazione che pratichiamo noi non è sempre e solo così inerente alla pratica, si parte in genere da esercizi meditativi basilari, rilassamento, poi concentrazione e

consapevolezza. D'altra parte le cose che cerchiamo di comunicare agli allievi sono non di rado soggette a digressioni, fanno parte di sistemi talvolta un po' diversi, o talvolta sottostanti. Le persone che arrivano dalla comunità devono prima di tutto ristabilire un contatto, un'amicizia con il proprio corpo e con le proprie potenzialità mentali. Non è sempre facile lavorare con loro, non sono sempre facilmente disponibili, a volte bisogna andare loro incontro, altre volte devono decisamente essere loro a venire incontro a noi, diciamo che noi si approfitta dell'atto di fiducia che hanno riposto nei confronti della Comunità, quindi di questa loro disposizione a guarire, e diciamo che in questo flusso si può inserire la nostra disciplina, l'atto di rimettersi nelle mani del maestro da parte dell'allievo in qualche modo si compie, ed anche se qualche schermidore attaccato alla tradizione potrebbe avere qualcosa da ridire, è pur vero che, anche se in modo non ortodosso viene comunque sfruttata ed utilizzata una tensione a crescere e a migliorare, e comunque si va ad agire in un contesto che è già educativo, disciplinato e soggetto a precise norme di comportamento, cioè quelle della comunità che sono decisamente molto più dure e mortificanti di qualsiasi disciplina marziale. Detto questo, abbiamo trovato opportuno introdurre la meditazione attraverso il rilassamento, e continuare con concentrazione (su un concetto) e consapevolezza (assenza di un concetto), per sensibilizzare le menti e gli animi a stati mentali diversi dalla norma. La meditazione abbassa il livello di attivazione del sistema nervoso, per cui chi la pratica è immesso in un flusso non più esclusivamente reattivo, di attacco difesa, di lotta o fuga, come quello ordinario, ma lascia che i contenuti della mente decantino, per far emergere contenuti più profondi, e soprattutto per sperimentare la limitatezza del nostro sistema di pensiero, nonché le potenzialità di un sistema più ampio. A lungo andare, ciò aiuta a vivere con maggiore calma e distacco quello che ci arriva dalla vita, e a darsi il tempo di essere consapevoli dei nostri pensieri, che usualmente arrivano in massa, disordinatamente e senza bussare, influenzandoci quindi senza che noi ce ne accorgiamo minimamente. Il meditatore con anche solo un po' di esperienza, non potrà che sentirsi parte del tutto, non potrà che allargare grandemente i propri orizzonti esistenziali, non potrà più restare nella ristrettezza del modo ordinario di essere.

Tornando al Ken jutsu, fermo restando che questa disciplina non deve e non dovrà, nè ora nè mai, nè in questo contesto nè in un altro più normalizzato assumere caratteristiche di violenza o di praticità nella vita, tipo autodifesa, fermo restando questo, è una disciplina educativa, e serve ad educare chiunque sia in possesso delle proprie facoltà mentali e la voglia praticare. Parlando con i ragazzi, abbiamo infatti riscontrato che in alcun modo percepiscono questa disciplina come violenta o finalizzabile in senso reale... incontrano invece una grande difficoltà dal punto di vista tecnico, si sentono goffi ed inadatti, soprattutto nella fase iniziale, e questa, come dicevamo, è una cosa particolarmente positiva per loro, in quanto, oltre che fare appello alla loro umiltà, devono anche rafforzare la loro volontà, cosa importante per chi arriva dall'esperienza della tossicodipendenza, che è un'esperienza depressiva ed onnipotente nello stesso tempo. Inoltre possono sperimentare, anche se attraverso esercizi tecnicamente diversi, quello che abbiamo detto circa il Judo, cioè rispetto dell'altro, consapevolezza e gestione della propria energia, attenzione, qui ed ora, amor proprio, decisione, armonia, determinazione, concentrazione, senso estetico, ordine e quant'altro. Soprattutto possono sperimentare in senso vero, pratico, qualcosa che non è nè depressivo (occorre essere completamente in noi per accedere a queste cose), nè onnipotente (c'è una grande attenzione a non fare nè farsi male). In questo nutriamo anche la speranza di stare facendo qualcosa che vada ad incentivare il loro equilibrio psicofisico, ad operare una normalizzazione che tocchi tasti non toccabili con il gioco del calcio, nè con la sola riflessione mentale. Anche in ciò sta la completezza di pratiche come queste, non c'è scissione tra



l'aspetto fisico e quello mentale. Per concludere, la nostra speranza è quella di fare e di aver fatto un buon lavoro, che deve consistere soprattutto nel porre dei semi nella mente, nel corpo e nel cuore di questi praticanti, semi che magari uno di questi giorni germoglieranno attraverso nuovi spunti, e magari con un arricchimento generale ed un rafforzamento della persona.