

黙
想

Mokuso

Bollettino di approfondimento culturale a distribuzione gratuita

-Numero 3 Febbraio 2011

Come di consueto invitiamo a partecipare tutti con idee, critiche ed esperienze, che verranno condivise e pubblicate nelle diverse stesure del bollettino. Gli interventi potranno essere inviati all'indirizzo e-mail jumaurosan@yahoo.it

IL SERVIZIO DEL SAMURAI tra ubbidienza e fedeltà

di Giuseppe Sorbo

” Servire il proprio daimyo (signore) significa sostenerlo, lasciando a lui stabilire che cosa sia bene e che cosa sia male, e rinunciando all’interesse personale. Tutti gli uomini, di qualsiasi ceto, dotati di profonda saggezza e abilità, sentono di servire in modo virtuoso, ma quando giunge il momento di dover dare la vita per il daimyo, si fanno prendere dalla paura. Questo è disonorevole..... Si dice che la fedeltà sia importante nel patto tra il daimyo e colui che lo serve e, sebbene essa possa sembrare irraggiungibile, sta proprio davanti ai nostri occhi. Se ci impegneremo una volta nel perseguirla, proprio in quell’istante diventeremo servitori perfetti”. (Hagakure)

C’è da chiarire che il servizio del samurai non ha nulla a che vedere con una sottomissione totale ai superiori, con l'annullamento della coscienza, con la schiavitù e con la corruzione mercenaria cose queste contro la dignità stessa dell'uomo. Troviamo infatti nelle fondamenta del servizio del samurai una parola che cambia totalmente significato a ciò che invece può far trarre conclusioni errate. Questa parola la troviamo in chiusura dell’aforisma appena detto ed è la “fedeltà”, il servizio del guerriero si nutre costantemente di questa virtù.

Non esiste un “servizio” perfetto, se in esso non vive la virtù della fedeltà che, cementa il senso di relazione dell'uomo con i suoi simili e con il creato. Su questo punto possiamo citare un altro passo di Hagakure si innesca un concetto ancora una volta concatenato alla serie di virtù eroiche che non fanno altro che susseguirsi, intrecciarsi e sovrapporsi nella vita del combattente eroe. Il passo è questo (Hagakure 1,5):” Poiché la maggior parte delle volte agiamo affidandoci solo alla nostra limitata saggezza, diventiamo “EGOISTI”, voltiamo le spalle alla retta via, e le cose non vanno a buon fine. Quando non si è in grado di discernere, è bene consultarsi con chi è dotato di buon senso. Un consigliere, non

essendo coinvolto personalmente, ci indirizzerà sulla Via, perché prenderà un decisione disinteressata ed equilibrata. Questo modo di agire sarà concretamente percepito come molto solido, simile a un albero robusto con numerose radici. Invece la saggezza di un solo uomo è come un arboscello che non ha attecchito nel terreno." In questi due brani di Hagakure le parole FEDELTA' ed EGOISMO si contrappongono in piena antitesi l'una dell'altra.

L'essenza del servizio del samurai non si evidenzia solo in un lavoro operativo in battaglia. Il daimyo (il signore) saggio si consiglia ed accetta i suggerimenti dei suoi samurai che dimostrano in questa "direzione" la loro piena disposizione al dovere. L'operare del guerriero non è cieco, generalizzato, ma un modo di agire che rispetta l'essere per la sua dignità antropologica. Uno stesso servizio espletato per ottemperare ad un ordine, può essere eseguito in modi totalmente diversi da soggetti diversi, pur avendo lo stesso fine. Il samurai ricerca infatti, nel suo compito, la perfezione che, attraverso quelle attenzioni ai minimi dettagli, anche quelli che sembrano meno importanti, non fa altro che rendere vivo quel lavoro con tutto il proprio essere. Questa offerta del servizio perfetto non può realizzarsi se non c'è una fedeltà incorruttibile che dà vigore all'azione.

L'uomo che intende la libertà come puro arbitrio, in senso autarchico, vive una verità ristretta, che non vuol condividere né misurare con nessuno, verità quindi relativa al suo egoismo. La verità reale non ha questi presupposti perché, l'uomo per natura, è inserito in un universo di relazioni. La sua libertà è relativa ai suoi simili alla natura ed alle leggi che in essa si determinano.

Una falsa autonomia porta l'uomo alla schiavitù, proprio perché svilisce la funzione che rende la persona felice, quella che la realizza in modo pieno, il SERVIRE l'altro, il suo prossimo.

Quando è l'uomo, accentratore di quella libertà menzognera, a decidere cosa sia il bene ed il male, lui stesso diventa un misero schiavo della sua coscienza "malata".

La fedeltà viene meno quando, nell'istante in cui essa deve concretizzarsi, interviene l'egoismo che, prevale. Il samurai aveva una tale considerazione, vitale, di questa virtù che, dal momento in cui si riconosceva infedele cioè prendeva coscienza di aver commesso un tradimento, in seguito alla perdita dell'onore, effettuava il seppuku suicidio rituale.

Pensiamo nell'attualità quante piaghe sociali si ridurrebbero se ognuno iniziasse a lavorare nella propria coscienza al rafforzamento della fedeltà, in tema coniugale, familiare, di amicizia, professionale, ecc.

La via del samurai il bushido si rivela quale arte attraverso cui poter iniziare un lavoro di presa di coscienza (mokuso), perché l'ego non possa prevalere e soffocare la realizzazione del bene autentico che ogni persona è deputata ad affermare.

Aiki Renshu

di Mauro Fattore



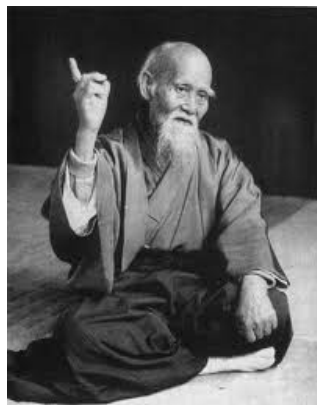
Con il termine aiki rensu si vuole indicare tutta una serie di pratiche psico fisiche volte alla sensibilizzazione dell'Essere, inteso sia come artista marziale sia come essere sociale. Per aiki si intende (Ai=unione, armonia e Ki=energia) un armonizzarsi ad una energia di qualsiasi natura, es fisica, psichica, verbale, ecc...

Partiamo naturalmente dal presupposto che questa è di sicuro la strategia più difficile da applicare sia nello "scontro" marziale che nella quotidianità della vita (lavoro, famiglia, ecc). Ho inserito la parola scontro tra virgolette perchè proprio il significato stesso del termine, ossia di due forze che collidono tra di esse è estraneo al concetto di aiki, in cui le due o più energie tendono ad **incontrarsi** e ad armonizzarsi.

L'applicazione dell'Aiki necessita di una sensibilizzazione del praticante eccezionale ed è proprio per questo che il cammino di apprendimento è lungo e difficoltoso e deve avvenire sia dentro che fuori dal dojo.

Nella nostra disciplina tale strategia si studia parallelamente a quella del jujutsu che è certamente più immediata e "facilmente" applicabile.

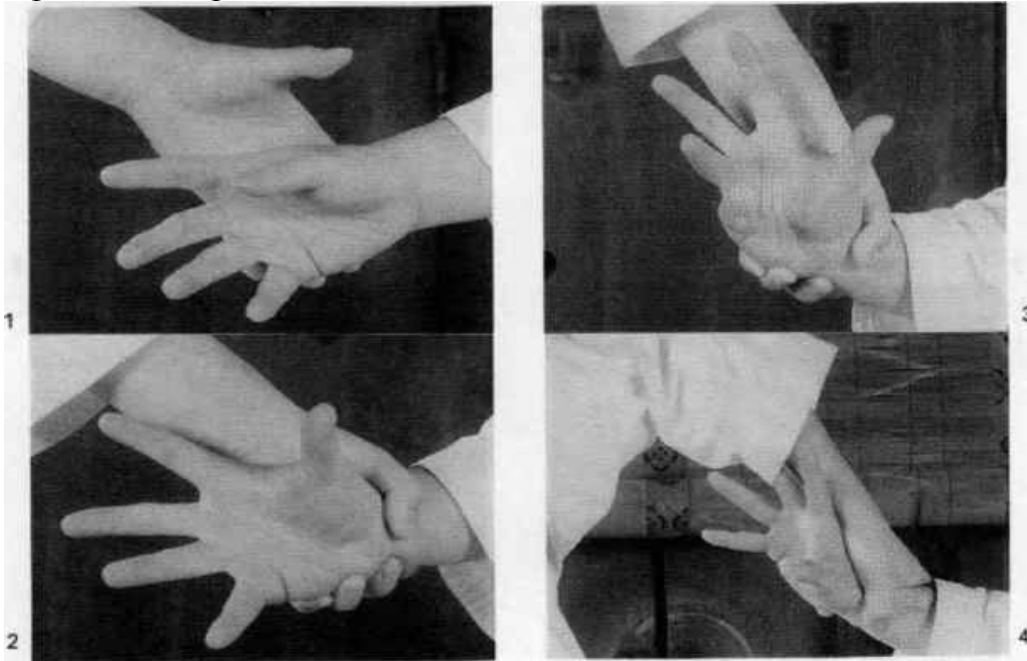
Il praticante potrà così dopo costanti allenamenti fondere insieme elementi di jujutsu (atemi, kansetsu, kuzushi, shime, nage, ecc - percussioni, leve articolari, sbilanciamenti, strangolamenti, proiezioni, ecc) con elementi di aiki. Il fondatore dell'Aikido Ueshiba Morihei aveva acquisito una sensibilità tale da riuscire ad applicare addirittura nelle sue tecniche esclusivamente l'aiki per "controllare" (armonizzandosi) l'energia dei suoi "aggressori".



Morihei Ueshiba

I praticanti cominceranno da subito ad addentrarsi nello studio di particolari tecniche di sbilanciamento eseguite consecutivamente con la cadenza **alto-basso** (up-down):

- **aiki age** = sbilanciamento verso l'alto mediante un movimento rotatorio della mano (polso-braccio) che, una volta apertasi (come un fiore) si solleva avvitandosi leggermente, il tutto finalizzato a portare l'uke sulle punte dei piedi e quindi a rompere il suo equilibrio.

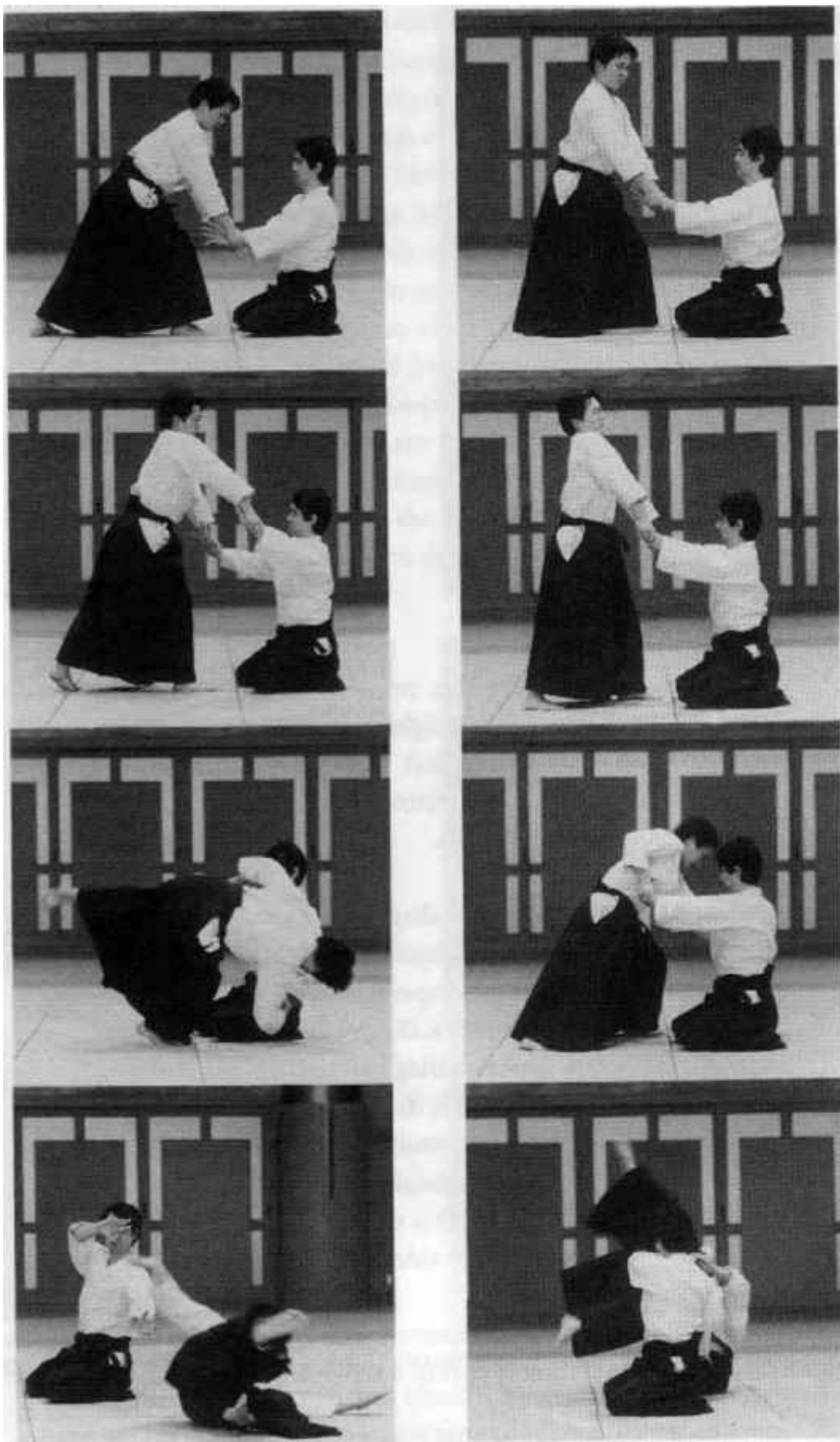


- **aiki sage** = (opposto al primo) tira verso il basso con un movimento circolare della mano (polso-braccio)



Un esercizio cardine per lo studio di questo principio è quello del "drago dalle otto direzioni" in cui Tori (*colui che esegue la tecnica*) è seduto in kiza ed uke in piedi. Quest'ultimo afferra i polsi di tori che esegue gli sbilanciamenti + nage nelle 8 direzioni (Nord - Sud - Est - Ovest - Sud Est - Sud Ovest - Nord Est - Nord Ovest).

Sud Ovest -Sud Est



Nord Ovest - Nord Est

3. Karyū sonhō.



4. Karyū konhō.



Sud - Nord

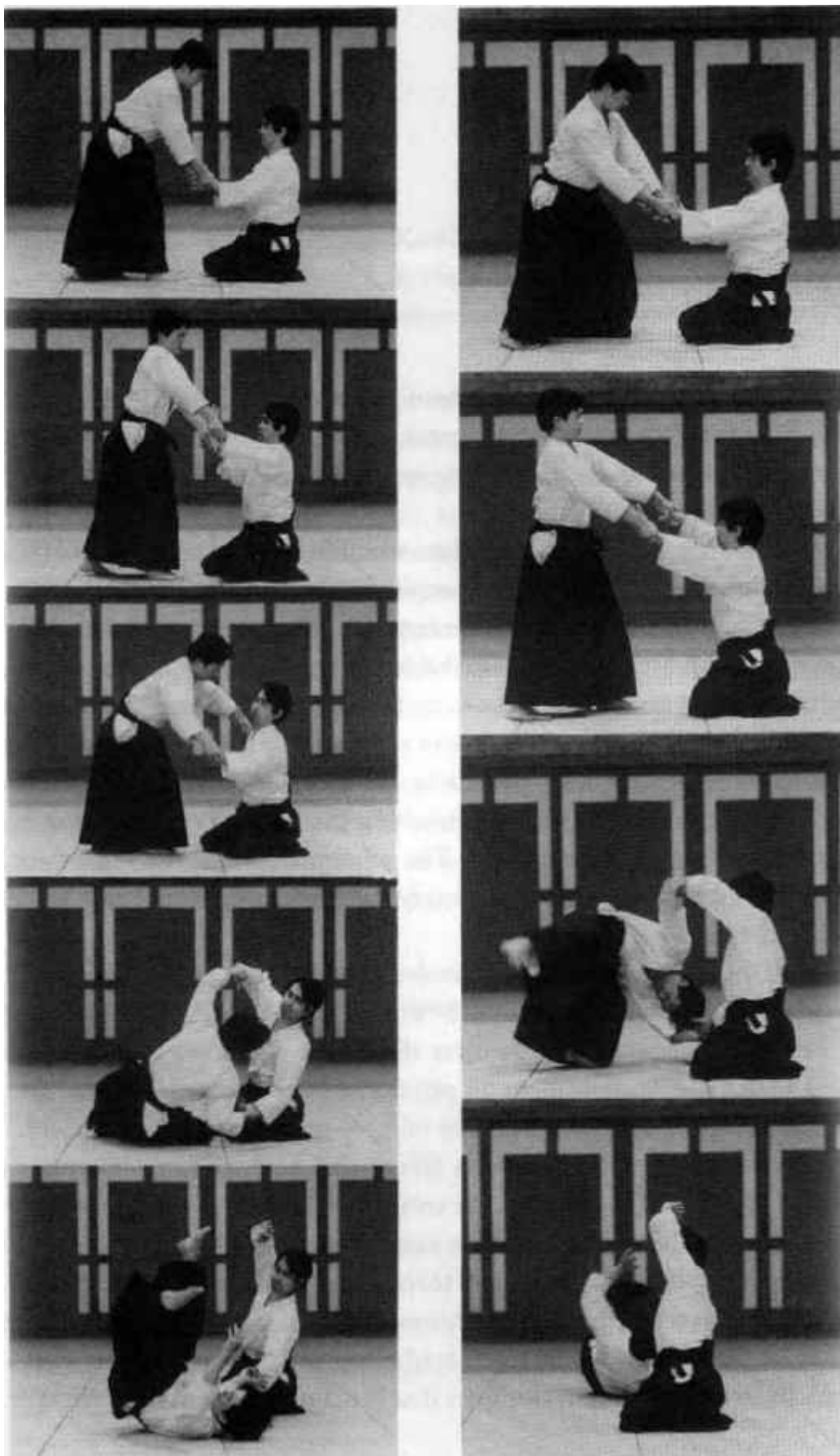
5. Karyū kanhō.



6. Karyū rihō.



Ovest - Est



Accanto a queste metodologie di sbilanciamento propriamente aiki si praticano

necessariamente in ogni tecnica del catalogo da noi studiato gli sbilanciamenti (Kuzushi) propri del jujutsu che possiamo riassumere nella "regola del triangolo equilatero".

Immaginiamo la distanza coperta dai piedi come la base di un triangolo equilatero, lo sbilanciamento verrà applicato tirando o spingendo in direzione del vertice superiore, sia davanti al corpo di uke (omote) che dietro (ura).

- Se uke si trova in posizione hachijidachi sarà sbilanciabile sia verso il "suo" Nord (*omote*) che verso "suo" Sud (*ura*).

- Qualora Uke si trova in posizione zenkutsudachi destra (migi) sarà sbilanciabile sia in direzione del "suo" Nord-Ovest (*omote*) che del "suo" Sud-Est (*ura*).

- In posizione zenkutsudachi sinistra (hidari) uke è sbilanciabile sia in direzione del "suo" Nord-Est (*ura*) che del "suo" Sud-Ovest (*omote*).

N.B.:Qualora Uke, per strategia di Tori si trovasse con il peso concentrato tutto su un piede (es a seguito di una tecnica di spazzata -*de ashi barai*- oppure di sacrificio - *uchi e soto gake* oppure *ko uchi e ko soto gake*) la regola del triangolo potrà subire delle eccezioni in quanto sostanzialmente viene a mutare la geometria della posizione.



Ko uchi gake



De Ashi Barai

La sensibilizzazione del praticante è un processo che necessita di una costante attenzione e presenza mentale, è uno *status* (quello di **Zanshin** = mente, spirito presente, attento) che bisogna necessariamente coltivare istante per istante, sia dentro che fuori il *Dojo*, e non deve essere inteso come rivolto esclusivamente a captare stimoli negativi, bensì tutto ciò che si affaccia nella nostra sfera più o meno ampia di "controllo" sensoriale. Ogni azione (stimolo) dovrà comportare una reazione opportuna e consapevole (tra cui è prevista anche una immobilità consapevole). Nello Zen è inteso come spirito del gesto, cioè essere in una presenza completa in tutti i gesti per far sì che la via spirituale venga sperimentata in ogni istante della nostra esistenza, evitando così che una tecnica resti meramente sul piano fisico come tecnica di difesa, di rilassamento o di salute corporale, bensì un veicolo di crescita spirituale. La difesa, il rilassamento corporeo, il benessere psico/fisico, ecc.. sono soltanto delle conseguenze, o dei veicoli per accrescersi spiritualmente. Vorrei brevemente riportare l'esperienza di un monaco zen che dice:

<<La pratica dello "spirito del gesto" permette che la Via si incarni totalmente nella nostra vita e non sia questione di uno spazio, di un tempo, poichè se rimanesse circoscritta a un luogo, a una postura, a un tempo particolare, allora questa Via sarebbe profondamente limitata e ci limiterebbe di conseguenza nella dimensione di essere umano libero.

Praticare zanshin è appunto non seguire gesti meccanici, ma viverli di volta in volta con spirito nuovo, cioè vivere l'esperienza tramite il corpo; mangiare, camminare, entrare in dojo, ed al

limite essere anche presi nei propri pensieri coscientemente e ritornare nel momento presente, pure questo è zanshin. Tutto ciò che facciamo può essere inteso come pratica dello spirito e la coscienza del corpo può essere un prezioso veicolo>>.

(monaco zen P.Pargien)

Il presente bollettino è distribuito gratuitamente; chiunque desiderasse riceverlo potrà richiederlo ai referenti sopra indicati. Gli articoli riportati nel presente bollettino esprimono esclusivamente le opinioni degli autori, e non devono in nessun caso essere intesi come la posizione ufficiale delle Scuole o delle associazioni citate o a cui si fa riferimento. Gli autori partecipano a titolo gratuito con materiale prodotto in maniera libera, autonoma e volontaria. Questo bollettino non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene pubblicato e distribuito senza alcuna periodicità, pertanto la data e la numerazione riportate sulla testata hanno solo finalità di storicizzazione e di ordinamento d'archivio. Per quanto sopra il presente bollettino non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n. 62 del 7.03.2001. Gli articoli riportati su questo bollettino verranno pubblicati in formato elettronico anche su **www.sakuradojo-aq.com** Tutti i diritti sugli articoli sono riservati e fatti salvi i diritti degli aventi causa, i testi possono essere riprodotti altrove (parzialmente o totalmente) da chiunque, purché siano espressi in modo chiaro ed evidente il nome dell'autore o il link del testo originale.