

Incontro con il monaco buddista Maestro Mitsutaka Koso.
Igea Marina (RN) – 23.08.2006

Buon giorno a tutti, io sono onorato di essere stato invitato a questo aggiornamento tecnico dalla vostra Federazione, attraverso la conoscenza del M° Kase. Io sono contento di parlare a tutti voi.

Le Arti Marziali oggi sono conosciute a livello internazionale, tanto da essere praticate da numerosissime persone in tutto il mondo.

Tale pratica è estesa indistintamente dal bambino all'adulto, dall'uomo alla donna. In tutto questo ciò che rileva e contraddistingue è la pratica del saluto quale segno del proprio spirito. Alcuni anni fa ho visto in Francia una lezione di una Maestra di Karate a dei bambini. Ho avuto da tale esperienza una sensazione di freschezza e di sollievo. Quindi ho atteso che l'insegnante terminasse per comunicarle i miei complimenti per il suo insegnamento. Era davvero bravissima!

Oggi vorrei parlarvi dello spirito delle Arti Marziali e di ON. ON si traduce nel sentimento di riconoscenza e ringraziamento verso colui che ha dato la strada per la crescita di un uomo e per il rispetto universale. Il Budo dà un'importanza di rilievo a questo concetto di ON.

È evidente che nel nostro tempo si accentua come la nostra società ha perduto i valori dell'ON. Ovvero già nei bambini si nota come sia predominante la voglia di fare solo ciò che si vuole senza avere la pazienza anche per le cose meno gradite. Una conseguenza è che ci sono dimostrazioni di violenza improvvise e gratuite. Sento spesso dagli insegnanti che questa tendenza è in peggioramento. Forse i nostri bambini non conoscono il vero significato della parola rispetto.

Quindi oggi vorrei mettere l'accento sullo spirito del Budo, quale via per recuperare valori perduti.

Lo spirito del Budo è alla base dell'insegnamento del Buddha ed è stato sviluppato e tramandato in stretto rapporto al buddismo stesso. Il praticante delle Arti Marziali di qualsiasi credenza religiosa esso sia, riconosce nella filosofia del Buddismo una pratica comune che rappresenta un punto d'incontro per tutti.

Siddhattha Gautama (Buddha) è il fondatore del Buddismo, la lingua Paary (antica lingua indiana) prende il significato da "un uomo che si è risvegliato dalla verità, cioè che ha aperto gli occhi alla vera conoscenza". Siddhattha significa "uomo che ha raggiunto con successo il suo obiettivo", Gautama è semplicemente il cognome.

L'obiettivo del Buddismo è arrivare a percorrere lo stesso risveglio verso la verità, quindi è come se esistessero molteplici Buddha. Naturalmente oggi quando parlo di Buddha intendo Siddhattha Gautama.

Il suo insegnamento ha lasciato a noi una grande saggezza e intelligenza storica. Può essere interpretato come religione, filosofia, morale, virtù, strada dell'umanità verso la felicità.

In vicinanza della sua morte, Buddha ha raccontato ad un suo discepolo che, all'età di ventinove anni, è diventato monaco per ricercare la virtù. Per oltre cinquant'anni ha praticato la ricerca della buona ragione, del principio logico, del buon insegnamento, del dovere, dell'ordine sociale e del buon comportamento.

Quindi vorrei esprimere come sono felice di poter trasmettervi attraverso il mio racconto la possibilità d'indirizzarvi alla pratica del Budo. Oggi indosso l'abito del monaco, come normalmente si usa in Giappone. Anche voi indossando il karategi sentite un diverso atteggiamento, anche per me oggi, indossare il mio abito mi dà sicurezza e tranquillità.

Ricordo quando il M° Kase con sua moglie, il M° Shirai e altri Maestri partirono circa quarant'anni fa dal Giappone per insegnare il karate nel mondo, passando dalle Hawaii, dal Nord America, dall'Europa e dall'Africa. Stabilizzatosi in Europa il M° Kase tramite il karate divulgò lo spirito del Budo e della via dell'umanità. Oggi ci sono numerosissimi praticanti, attraverso loro percepisco una bravissima personalità e un limpido pensiero. In questo momento io mi sento all'interno del giardino seminato dal il M° Kase che sta fiorendo.

Anch'io vorrei avvicinarmi al suo spirito per imparare. Pensando alla sua vita mi viene subito in mente la storia del monaco Ganjin Osho (688 – 763) e di Toshodaiji.

Toshodaiji è un monastero che si trova a Nara (VIII sec.) vecchia capitale del Giappone situata vicino a Kyoto. Ganjin Osho è un monaco di origine cinese che ha fondato e costruito Toshodaiji. Osho è un titolo onorifico dato per omaggio e rispetto verso tale persona. Egli è stato invitato da monaci giapponesi per divulgare il buddismo. In tale richiesta ha sentito il concretizzarsi della sua missione per compiere l'insegnamento del buddismo e, nonostante i pericoli di un viaggio di oltre mille chilometri per mare, ha accettato immediatamente l'incarico. Il viaggio ha avuto cinque tentativi durante i quali morirono molti suoi discepoli. Solo al sesto tentativo, dopo dieci anni, ha raggiunto la meta all'età di sessantacinque anni. Come conseguenza della difficoltà e delle condizioni climatiche al suo arrivo era completamente cieco.

Ganjin Osho ha contribuito non solo alla divulgazione del buddismo ma anche alla crescita culturale del Giappone. Toshodaiji è l'unione delle parole To antico nome della Cina, Shodai quattro direzioni (persona proveniente da quattro direzioni, cosmopolita, amicizia universale), Ji tempio o dojo. Il senso che voleva trasmettere è quindi di un luogo dove si approfondisce lo spirito di aiuto verso il mondo.

Pensando all'esempio di Ganjin Osho, io credo che il M° Kase abbia voluto praticare un percorso simile all'esperienza del monaco.

Il M° Kase è morto nel novembre del 2004. Il M° Shirai viene ogni novembre a Parigi per pregare e ricordare il Maestro. Non ho mai incontrato il M° Kase, ma dalle sue foto e dai racconti dei suoi allievi intuisco la sua armonia e il suo sguardo benevolo. Veramente avrei voluto conoscerlo!.

Parlando con il M° Shirai ho scoperto che il mio Maestro di karate dei tempi dell'università ha conosciuto il M° Shirai e anch'egli è stato in Europa. Un mio amico intimo dei tempi del liceo è praticante di Kyudo, di Judo e Karate. Sembra un Samurai. Quando stavo facendo il mio percorso per diventare monaco ero in solitudine in un monastero in montagna. Un giorno questo amico mi ha raggiunto e per otto anni abbiamo praticato insieme le tre arti marziali. Da allora sento di avere un profondo legame con le arti marziali, anche un po' misterioso. Prima di tutto questo praticavo il baseball, che in Giappone è molto popolare.

Le Arti Marziali racchiudono tecniche antiche di lotta. Sono compresi il Kyudo, il Judo, il Sumo, il Kendo e il Karate. La loro pratica arriva alla formazione della mente attraverso la tecnica e il corpo. Questa è una caratteristica della cultura giapponese. Budo viene da Bujutsu che strettamente significa tecnica militare o di lotta o anche strategia di battaglia.

La trasformazione da Bujutsu a Budo avviene attraverso la tecnica per capire come arrivare al proprio percorso, come dicevo precedentemente.

Bujutsu è limitato alla pura tecnica per uccidere una persona. Questa pratica è povera e limitata e rischia di inaridire il proprio cuore portando sofferenza. Di conseguenza porta all'infelicità. Si è sentito quindi il bisogno di un riflessione per migliorare lo spirito e la vita quotidiana. L'introduzione di come praticare la tecnica unita alla filosofia ha portato al raggiungimento del Budo. La necessità di vincere la paura della battaglia per avere la tranquillità dell'intraprendere la stessa significa avere maggiori possibilità di non perdere la dignità davanti alla morte. La tecnica diventa filosofia.

La pratica del Budo porta a dover pensare cosa è il proprio spirito. Questo riporta ad un avvicinamento al buddismo (per un giapponese) e quindi alla religione. Buddha spiega la vita attraverso la morte.

Sapendo di dover morire tutti e comunque, non dovrebbero succedere litigi. Non si deve tralasciare il proprio pensiero davanti alla brevità della vita. Sembra difficile e spiacevole parlare di morte ma la verità è che la comprensione delle arti marziali passa comunque dalla comprensione del suo significato.

La moglie del M° Kase mi raccontò che lui piaceva pensare in maniera retta. Egli ha fatto della sua vita la pratica di questo pensiero.

Oggi le arti marziali hanno una componente sportiva ma a tutti i praticanti non piace essere definiti in maniera così stretta e limitata. Infatti le arti marziali hanno nel saluto la dimostrazione del loro vero spirito. Normalmente incontrando una persona per la prima volta curo particolarmente come mi presento esteticamente e la forma del mio linguaggio. Questo è un buono spirito e un buon atteggiamento. Se questo non accade significa che c'è preoccupazione o chiusura verso l'altro. Anche negli animali si possono osservare diverse forme di saluto. In India congiungendo le mani in avanti si dice namaste. Namasu significa ti prego, o mi arrendo; te significa tu. Quindi namaste significa io prego te, io mi arrendo a te, io mi rimetto a te. Questo senso del saluto è estremamente filosofico perché io trovo dentro di te quello che potrebbe diventare Buddha, quindi mi arrendo come dimostrazione di rispetto. In questo rapporto il mio cuore e il tuo cuore s'incontrano in maniera diretta. Quindi io esisto grazie agli altri e sono collegato a tutti loro. Noi stiamo vivendo una cosa rara in quanto unica in quel momento. Pensando al passato, al presente e al futuro ogni incontro è eccezionale riferito alla probabilità che accada.

Può darsi che non ci s'incontrerà mai più e quindi ora ti saluto dicendoti, per rispetto, che ti prego e mi arrendo.

Anticamente il samurai prima dello scontro si presentava con un saluto che includeva il nome e cognome, la provenienza e aggiungendo che purtroppo si doveva consumare il combattimento ma che si sarebbe sostenuto in maniera leale. Addirittura incontrando un giovane samurai si proponeva di evitare lo scontro, dicendo di non essersi mai incontrati.

In questo caso è evidente, come il saluto, sia carico del rispetto verso l'avversario. Nel buddismo si dice che il cuore è puro, sereno, immacolato, limpido, ordinato e affettuoso. Ogni giorno il Budo inizia e finisce con il saluto per non dimenticare tale pratica e tradizione.

Ricordo l'ex presidente e fondatore della Panasonic oggi defunto, signor Konosuke Matushita, che al colloquio di assunzione per i nuovi dipendenti osservava molto più attentamente come si congedava e usciva il candidato, piuttosto che come si presentava o come rispondeva alle domande. Lui mi rivelò che sicuramente la presentazione e lo svolgimento del colloquio erano sostenute dall'attenzione per l'occasione, mentre la vera natura dell'individuo si rivelava al saluto quando, pensando di avere terminato, le sue difese venivano a meno.

Il praticante di arti marziali non si deve ostinare nel pensiero di vincere o perdere. Il suo obiettivo deve essere quello di andare oltre. Ora voglio raccontare quello che Buddha intende come vero vincitore.

Buddha abitava nei sobborghi di Rajagaha. Un giorno arrivò da lui arrabbiato e gridando un uomo Baramon (categoria di monaco di antica religione indiana). Egli contestava a Buddha che alcuni suoi discepoli, dopo avere ascoltato i suoi discorsi non erano più ritornati da lui. Quindi aveva nella sua protesta solo insulti e ingiurie. Buddha rimase in silenzio. L'uomo Baramon pensò che Buddha era spaventato e preoccupato e gli disse che quindi lui aveva vinto. Allora Buddha si decise a parlare con voce bassa e moderata, dicendo che lui aveva sì vinto ma utilizzando male parole. Il vero vincitore però sa attendere paziente. Quindi è sbagliato rispondere allo stesso modo ad un atteggiamento di rabbia. Rispondendo con calma e moderazione si vince due volte, perché mantenendo la calma si vince sé stessi e l'altro.

Buddha aggiunge che sicuramente gli sarà capitato di avere ospiti e di dovergli dare da mangiare. Se il cibo non viene consumato cosa ne farà? Se non è stato mangiato rimarrà suo. Quindi rispondendo all'uomo Baramon disse che evitando di rispondere ai suoi insulti questi sono rimasti suoi. Quindi oggi non ho mangiato il suo buon pasto!

Buddha spesso dopo questo racconto ricordava ai suoi discepoli che il vero vincitore non è chi vince un milione di soldati, ma chi riesce a vincere sé stesso.

Il significato di non fermarsi al vincere o perdere ha l'obiettivo di vincere la tentazione, l'ira, l'arroganza e la negligenza, con la pazienza, la sopportazione e l'autoconvinzione mantenendo la costanza dello spirito.

Io cerco di applicare questo quando litigo con mia moglie ... ma non mi riesce, quindi ancora non ho raggiunto la perfezione di Buddha. Socrate diceva che se si riesce ad andare d'accordo con la propria moglie si può andare d'accordo con tutto il mondo. Forse si tratta della stessa cosa ... provate anche voi.

Controllare il cuore è proprio difficile, essere catturato da fattori esterni è una debolezza sempre in agguato. Si dice che avendo il cuore distorto, la tecnica nell'arte marziale è disturbata (la tua spada sembra turbata o inquinata).

Vi racconto cosa dice Buddha riguardo al sentimento del cuore. Qualsiasi cosa noi facciamo ha origine dal cuore, si può dire che egli sia il nostro padrone. Quando internamente siamo turbati la conseguenza è la sofferenza del nostro stato d'animo. Tale stato d'animo lascia una traccia indelebile come quella del solco delle ruote di un carro. Diversamente se interiormente si è sereni all'esterno traspare la tranquillità dello stato d'animo. Questo è un rapporto infinito. Nel nostro mondo moderno noi possiamo pensare liberamente e fare ciò che vogliamo. Questa sensazione, di estrema libertà, appare come l'attuazione di un sogno. Non è questo che Buddha intende per libertà. Il cuore va condotto in una condizione di tranquillità in modo che possa diventare un vero amico. Vorrei sottolineare come Buddha definisce vero amico il nostro cuore. Una persona che non ha mai praticato karate potrebbe avere differenti percezioni del movimento. Potrebbe essere impressionato o non capirne l'essenza, ma solo il giorno in cui inizierà a praticarlo potrà capirne il significato e migliorare con il passare del tempo la tecnica guardandosi da fuori nel proprio movimento. Osservare il nostro cuore dicevo è veramente difficile, solo con un'abitudine quotidiana si può arrivare a migliorarne la conoscenza fino a capirne il mistero. Quindi l'allenamento quotidiano deve cercare di evitare anche le piccole negatività del pensiero. Proprio nella pratica del karate sia nel kyon che nel kata ci si può migliorare vedendosi allo specchio o aiutare gli altri a migliorare guardandoli esternamente.

Altrettanto è possibile nella competizione. Questo è il modo per migliorare la tecnica.

Anche per il cuore vale lo stesso discorso di pratica quotidiana. La difficoltà è che non ci si può aiutare con un specchio o chiedere l'impressione agli amici. Quindi per chi trova la strada da percorrere come sentiero della sua vita l'importante, dice Buddha, è trovare un buon maestro che sia compagno nel percorso della vita. Praticando l'esercizio quotidiano del cercare di capire le cose negative più piccole, come semi di papavero, potrebbe migliorare la percezione del nostro cuore; gli occhi non possono guardare sé stessi, ma il cuore può guardare il cuore. Se è possibile osservare se stesso in maniera corretta di conseguenza si possono migliorare tutte le azioni da compiere. Buddha propone una cosa interessante. Egli sicuramente poteva guardare al cuore, era praticante con il suo corpo ma non solo uno studioso intellettuale. Anche nelle arti marziali il movimento è perfezionato con la pratica, attraverso la disciplina, con l'obiettivo di perfezionare il proprio cuore e il proprio carattere perseguendo il proprio ideale.

Se si riesce a mettere a posto il proprio cuore, questo diventerà il migliore amico. Le arti marziali hanno avuto un forte rapporto con lo Zen.

Za Zen è una delle sei forme di pratica del buddismo. Il suo obiettivo è calmare, tranquillizzare il cuore ritrovando la forma primordiale. Za Zen è respirazione e concentrazione dello spirito. La respirazione la pratichiamo sin dalla nascita, ma Za Zen concentra la respirazione sulla parte addominale ponendo maggiore attenzione alla fase espiratoria.

Normalmente durante la vita non poniamo particolare attenzione al respiro.

Ci sono due modi per fare concentrazione dello spirito. Il primo si chiama kan-so, il nostro cuore percepisce l'esterno come un tutt'uno. Si può ottenere ponendo davanti a se un oggetto sul quale concentrarsi, oppure immaginando davanti qualcosa, in generale passando attraverso la meditazione verso ciò che ci circonda. Il secondo è una ricerca interna che passa attraverso la separazione delle sensazioni ordinarie concentrandosi su di un profondo pensiero interno.

Oggi in tutto il mondo è diventato una moda praticare lo Za Zen. Ma a volte tale pratica è sbagliata portando al risultato di egocentrismo, con giudizi arbitrari. Bisogna fare una grande attenzione per non cadere in tale errore, bisogna trovare assolutamente un buon maestro.

L'uomo in qualsiasi momento pensa ed immagina senza mai fermarsi un attimo. La pratica delle arti marziali cerca di dare ordine e tranquillità alla vita. L'obbiettivo è quello di dare tranquillità alla vita che si può raggiungere con un giusto allenamento quotidiano sempre con attenzione al proprio cuore.

Ora spiego il significato di ON. Oggi io sono qui grazie a tantissimi fattori; i miei genitori, gli amici, coloro che mi hanno invitato, coloro che mi hanno aiutato a crescere e così via. Vivere con il ringraziamento e riconoscenza verso tutti questi soggetti è il vero significato di ON. Il buddismo spesso predica il proprio insegnamento con il concetto di ON, come dicevo all'inizio il saluto è riconducibile a tale pensiero. Questo pensiero è basato sul rapporto di causa-effetto ed è uno dei principi fondamentali della filosofia buddista. Tutte le cose hanno una nascita da una causa originaria determinata da fattori esterni. Se piove, se cadono le foglie se fioriscono gli alberi ci sono due fattori: uno diretto e uno indiretto. Noi nasciamo grazie ai genitori e cresciamo attraverso i cibi. Così il nostro cuore cresce con l'esperienza e la conoscenza. Il corpo e le mente si possono cambiare a seconda dei fattori esterni in maniera strettamente collegata. Tra religione e scienza sembra esserci una vasta separazione ma tutte le cose nell'universo hanno un'origine. Questo potrebbe essere un punto di contatto. La legge di gravità universale racchiude un evidente equilibrio tra le cose sia a livello macroscopico (i pianeti e le stelle) sia a livello microscopico (l'atomo, la materia). Dalla più piccola parte di materia può avere origine un corpo maggiore. Così nella nostra vita possiamo dire che dalle cose più piccole può esserci un collegamento che porta fino all'origine del sistema solare. John Grevin (astronomo del cosmo) sostiene che il carbonio, uno dei maggiori componenti del nostro corpo, è lo stesso componente delle stelle fisse di circa quattro miliardi e mezzo di anni fa.

Il pensiero buddista vede le cose come accade in materia nelle reazioni a catena. La nostra crescita deriva sicuramente da questo genere di rapporto. Anche nel futuro varrà lo stesso meccanismo, per cui quello che facciamo oggi potrà influire sul futuro. Buddha però dice che se il cuore avesse la volontà di cambiare il proprio destino non potrebbe farlo. Esso dipende da fattori esterni. L'educazione morale porta chi riceve a dare, a sua volta, agli altri. Una persona che cerca di approfondire la virtù nel pensiero di andare oltre a questo stato, deve ringraziare anche se non riceve, perché ha già ottenuto tutto da ciò che la circonda.

Questo modo di pensare è il giusto rispetto e il vero concetto di ON. Quindi le arti marziali che hanno parallelamente sviluppato la filosofia buddista danno un particolare risalto al concetto di ON.

Nell'antica India si diceva che per arrivare alla perfezione del Buddha (risvegliato) si doveva passare attraverso varie reincarnazioni dove si migliorava mano a mano. Nel libro Jataka, contenente circa cinquecento racconti, si susseguono svariate figure riferite al Buddha. Ci sono re, principi, taglia pietra, alberi, pesci, uccelli, etc.

Il pappagallo su di un albero secco.

Tanto tempo fa in Himalya, vicino al fiume Ganges si trovavano numerosi alberi di fico dove dimoravano i pappagalli. Uno di questi pappagalli era il re, con un becco rosso e gli occhi lucenti come una pietra preziosa. Questo pappagallo era però bello soprattutto per il suo cuore. Era amico di tutti in maniera profonda e disinteressata. Quando il suo albero si seccò non andò altrove a cercare fichi freschi ma ringraziava ON per tutto quello che era stato. Mangiava ciò che restava: le gemme, la corteccia, il muschio, bevendo l'acqua del fiume ed era contento lo stesso.

Questo modo disinteressato di vivere aumentò la sua virtù e ad un certo punto provocò un terremoto nel mondo Sacca (uno degli dei). Sacca capì subito da cosa derivava il terremoto. Egli volle provare la virtù del pappagallo e utilizzando il suo potere seccò l'albero riducendolo

ad uno scheletro. Il pappagallo nonostante tutto stava tranquillamente in cima a ciò che restava dell'albero, mangiando pezzetti secchi e bevendo l'acqua del fiume. Come ultima verifica Sacca stesso si trasformò in una oca che cantava una canzone che descriveva una situazione negativa e triste del luogo in cui viveva. Ad un certo punto Sacca sotto forma di oca chiede al pappagallo perché persisteva a restare sull'albero. Il pappagallo rispose che stava lì per ringraziamento anche verso Sacca e non si sarebbe mai tolto. L'amicizia non cambia anche se si modificano le cose intorno. Soltanto sperava che migliorasse l'albero nonostante versasse in un cattivo stato, ricordandosi di come era nel tempo del vigore. Sacca rimase soddisfatto dalla risposta perché traspariva felicità e freschezza e pensò che l'anima del pappagallo era di sincera amicizia verso l'albero e gli disse che se aveva un desiderio l'avrebbe aiutato. Il pappagallo rispose che, se era vero, poteva far ritornare l'albero come prima. Così accadde.

Il luogo dell'albero dei fichi diventò importante e il pappagallo ringraziò moltissimo Sacca prima che tornasse al mondo degli dei.

Rileggendo questo racconto ritornano alcune parole chiave: l'amicizia e la misericordia, l'amore derivato dal cuore caloroso. Buddha dice che è più importante percorrere la propria vita avendo un vero amico, un vero compagno. Per arrivare allo stesso obiettivo ci vogliono compagni, uno di questi può essere il maestro. Nel racconto precedente il pappagallo non poteva lasciare il suo amico albero per il principio di ON, il pappagallo è una metafora in cui viene rappresentato l'approfondimento della virtù del Buddha stesso.

I praticanti di arti marziali hanno queste caratteristiche e sono diffusi in tutto il mondo. La possibilità è quella che essi trasmettano il ringraziamento ON per il miglioramento del carattere, della costanza dello spirito, la pazienza alla sopportazione della fatica, etc. Voi tutti praticate e trasmettete questi principi che credo siano la via per costruire un mondo migliore. Davanti all'esempio del risultato del vostro miglioramento io capisco che il Maestro Kase ha insegnato impiegando un grande cuore.

Il vero principio d'insegnamento del buddismo è quello di mettere ordine al proprio cuore, vincendo sé stesso, l'egoismo e il modo di rapportarsi con gli altri. Senza esitazioni, senza arrabbiarsi, facendo allontanare i pensieri negativi e cattivi, non dimenticando la fugacità e la mutevolezza della vita, praticando con costanza.

Questo obiettivo è identico a quello delle arti marziali. Mi auguro con cuore che un giorno il vostro obiettivo possa fiorire e dare frutti.

Vi ringrazio per la vostra gentile attenzione.

Gassho, M° Mitsutaka Koso.

Traduzione M° Shuhei Matsuyama e Michele Gambolò.

Milano, 08 Febbraio 2007