L'Aikido, via del Respiro

III

Il norito la mattina, boschi nel buio, la stella

Ogni mattina, durante il lungo cammino di quest'estate, che fosse nei paesi baschi, in Cantabria, nelle Asturias o in Galizia, che fosse la mattina prestissimo, quasi notte, o il giorno già pieno, non ho mai dimenticato di cantare il *norito*. Questa pratica, questo piacere nella presenza e nella condivisione della presenza, ha congiunto in me due cammini, quello "francese" quasi iniziatico del 2004 e questo del "Norte", d'età matura, senza soluzione di continuità. Un filo vivo cantato ogni mattina dalla mia voce durante quei "primi passi necessari" e che si riannoda con questi "altri passi necessari" del 2017. Il prendere coscienza dell'esistenza di questo filo invisibile mi ha dato la sensazione di uscire dal tempo lineare. L'allora e l'oggi, mentre camminavo, erano strettamente uniti, fusi, vibranti nel momento presente.

Il *norito* è un'invocazione di origine shintoista tramandata e trasmessa nel passato quasi sempre oralmente. Lo *shintō*, a sua volta, è una forma di religiosità popolare giapponese non codificata fino al xx secolo, quando venne in qualche modo istituzionalizzata dal regime imperialista, che la utilizzò per veicolare il proprio messaggio nazionalista e affermare la supremazia di carattere "divino" del Giappone, esaltando la figura dell'imperatore, discendente diretto degli dei.

Prima, dalle origini fino al '900, lo *shintō*, come il taoismo in Cina, non poteva esser considerata una religione vera e propria, con una forma dottrinaria scritta e ben definita. Nasceva nella spontaneità popolare e si esprimeva attraverso feste e ritualità di carattere religioso legate alla vitalità, alla fertilità, alla natura. Il divino e le sue molteplici espressioni, i *kami* - gli dei -, si incarnavano in esseri umani, alberi, pietre ed era possibile sentirlo, toccarlo, esserne toccati. Si trattava di una forma di religiosità diretta, senza mediatori, nella quale l'uomo partecipava di un Universo di cui poteva sentirsi al contempo centro, strumento e parte integrante. Esprimendo tutto ciò in termini personali potrei dire che non esisteva separazione tra l'uomo e l'universo, tra l'uomo e dio, tra l'uomo e la natura.

Il *norito* è un inno alla vita e a chi la vive. Cantandolo o recitandolo, si entra in risonanza con la natura e si chiamano a raccolta tutti gli esseri e le creature divine, celesti e terrene, che la animano. La voce dell'uomo che la esprime, come la respirazione che la accompagna, diventano ponte tra un dentro e un fuori che finiscono per fondersi e riconciliarsi in una sublime unità.

Le parole del *norito* che oggi conosco e canto ci sono giunte da Itsuo Tsuda (1914-1984) che le recitava la mattina nel dojo di Parigi all'inizio di ogni seduta di Aikido. Un giorno, nel 1982, esse arrivarono anche nel piccolo dojo milanese di via Bezzecca trascritte a mano su un foglietto. Ricordo che Ombretta ed io ci mettemmo insieme, accovacciati per terra, cercando di leggere quelle parole senza alcun senso e di impararle a memoria. Nei giorni seguenti continuai a leggerle a casa e la memorizzazione fu rapida, senza particolari difficoltà.

Tsuda, per quanto ne so, non volle mai tradurre le parole del *norito*. Lasciava intendere però che bisognasse coglierle in quanto tali, per il loro suono. Che non fossero dipendenti e legate ad alcuna religione. Ciò che contava era il loro carattere universale, non che fossero espressione della cultura giapponese. Invitava alla pratica del *norito*, pratica dell'ascolto, più che alla sua comprensione; a cogliere la sua risonanza, a svuotarsi dall'interpretazione per lasciarsi penetrare dal suono, con semplicità e purezza d'animo.

Devo dire che per me, che sono aperto alla dimensione religiosa ma piuttosto refrattario, per il loro carattere invadente e moralista, alle religioni costituite, questo è stato un fattore determinante nel

rendermi simpatico il *norito*: non dover aderire ad un credo già stabilito ma poter sentire dentro di me, in prima persona e senza filtri, una risonanza che mi univa a qualcosa di più grande e senza forma.

Sentire dove? Principalmente nel ventre e nell'*hara*. Ho sempre avvertito la vibrazione del *norito* nella pancia e in quello che sento come il mio Centro, che in Giappone viene chiamato *hara*, ancor prima che nel cuore o nel cervello.

Morihei Ueshiba, fondatore dell'Aikido, e Haruchika Noguchi, fondatore del Seitai, intendevano la stessa cosa, quando dicevano: "Io sono il Centro dell'Universo".

Il corpo che siamo esprime questa universalità e, al contempo, l'unicità propria di ciascun individuo. Non siamo due, io e l'universo, bensì "Uno", scissi solo in apparenza ma fondamentalmente e indissolubilmente uniti.

Per quanto riguarda l'Occidente, non c'è bisogno di tornare così indietro negli anni risalendo fino alla "Armonia Nascosta" di Eraclito per sentir parlare di un centro in cui i dualismi si dissolvono e gli opposti si congiungono. Anche Luis Cortázar, pochi decenni fa, con parole che mi ispirano molto - e molto più vicine al sentire occidentale - disse: " (…) il *Centro* sarebbe quella dimensione nella quale l'essere umano, individuale e collettivo, può reinventare la realtà".

Ritorneremo in seguito su centro e *hara*, così strettamente legati a ciò che, nella mia percezione, è Aikido. Per ora, mi limito a evidenziare che anche il *norito* possa essere definito come emanazione sonora di un centro, istante senza tempo – all'inizio del tempo? - in cui la realtà si reinventa e si ricrea.

Durante il cammino estivo, per recitare il *norito*, congiungevo le mani nel *mudra* che mi è stato trasmesso con la pratica: le dita si intrecciano, gli indici e i pollici si toccano. Nelle sedute di Aikido, Itsuo Tsuda, in *seiza* - seduto sui talloni - portava le mani unite davanti agli occhi in questo *mudra*, con i gomiti aperti ad altezza delle spalle e cominciava a recitare. Con la stessa gestualità recitava il *norito* anche Morihei Ueshiba, come si può vedere in alcuni filmati dell'epoca. Quest'estate, tuttavia, ho fatto una scoperta. Ci sono arrivato da solo, senza che nessuno mi desse indicazioni.

Stando in piedi, spontaneamente e mantenendo lo stesso *mudra,* con le spalle distese ho portato le mani al ventre, sopra lo *hara*. Mi sono accorto subito che questa postura, così semplice – come mai non l'avevo mai praticata prima? - ha una grande potenza e aiuta tutte le nostre energie a concentrarsi in una zona del corpo nella quale la vitalità si esprime in modo particolare. Il solo atto di porre così le mani mi faceva sentire a casa, in asse e in pace. Allora, nella quiete del mattino, solo in mezzo alle pianure, alle valli, ai boschi, lasciavo che il suono sorgesse e uscisse libero...

Cercando in una vecchia edizione italiana del *Kojiki*, antico libro che tratta dei miti e della cosmogonia giapponese, ho scoperto che il *norito* che recitava Tsuda – ne esistono diversi altri - si chiama *Misogi no Harae*. *Misogi* è un rituale di purificazione. In parole semplici, la storia di questo *norito* narra di Izanagi e Izanami, divinità maschile e femminile, e di come Izanagi, ritornando dal mondo degli inferi – in cui era sceso, come Orfeo con Euridice, per rivedere la sua Izanami - si lavi in un fiume, purificandosi. Da queste abluzioni, da ogni parte lavata del corpo, nascono nuove creature e vita.

Per Itsuo Tsuda, l'Aikido poteva esser inteso come una via di purificazione, di un'occasione per rendere più chiaro il nostro *Ki*, inserita in un percorso che definiva di "spoliazione". L'idea di rafforzamento del *Ki* – per poterlo utilizzare con efficacia - gli era estranea, anzi credo proprio che la vedesse con ostilità e un certo disprezzo. Un percorso di spoliazione, come un lungo cammino, aiuta a lasciar cadere, abbandonare, liberarsi da tutto ciò di cui non necessitiamo veramente. E consente alla nostra vera natura di manifestarsi con più chiarezza. Il diamante che, secondo il buddhismo *zen*, esiste in ciascuno di noi ha solo bisogno di esser pulito e lasciato brillare in piena libertà. Non a caso, dal mio punto di vista, Tsuda recitava un *norito* di purificazione all'inizio della pratica mattiniera dell'Aikido. Esso si sposava così bene con il suo modo di intenderlo e praticarlo, con la sua filosofia pratica... L'*ego* del praticante, più che ingrandirsi all'infinito, "petit à petit", poteva cominciare a ridursi.

La progressiva diminuzione dell'ego crea e lascia lo spazio necessario affinché si desti in noi una nuova sensibilità e il desiderio di avventurarsi nel grande mare dell'*Aiki*… Per il proprio bene e per quello di tutti.

Ma se nell'Aikido moderno, almeno nelle sue forme più diffuse e conosciute, si è scelto di scindere la pratica "marziale" da quella spirituale e di considerare quest'ultima quasi un di più, una parte strettamente personale e in fondo facoltativa, questa non è da considerarsi una scelta da poco. Essa porta con sé sicure conseguenze, nel senso anche di uno svuotamento della pratica stessa, perché ne vengono meno i fondamenti. Se chi parla di *norito* o di *ki* nell'ambito dell'Aikido viene oggi immediatamente guardato con sospetto o tacciato di esoterismo forse è perché qualcosa è andato perso, un filo si è spezzato.

Come parlare di Aikido "senza ki"? L'impressione è che ci si stia addentrando in un terreno davvero paradossale. Esigenze di carattere sociale, di gestione – del potere, delle federazioni e degli allievi – o di marketing stanno dietro a scelte molto riduttive e discutibili. Esiste un corpo senza spirito? Sí, quando giace privo di vita. Ci vorrebbero portare a credere che esista il pane senza glutine, il vino senza l'alcool o l'apprendimento del nuoto "stando seduti in poltrona" come amava dire Tsuda.

La dimensione del *Ki*, terreno del sentire e del sensibile, è la dimensione in cui l'Aikido vive e si manifesta. Ciò comporta, nel praticante, la necessità di un'apertura a ciò che avviene nell'invisibile e nell'immateriale. Spirituale e invisibile sono per me quasi sinonimi. Dire che esiste solo ciò che "si può vedere e toccare" – ricordate l'apostolo Tommaso? – o ciò che è misurabile, quantificabile, materiale, trasformerebbe questa pratica dai limiti indefiniti e sempre mobili in esercizio meccanico, formale, ripetitivo: in poche parole, almeno per quanto mi riguarda, in qualcosa di estremamente… noioso.

Forse però la causa di un certo impoverimento filosofico dell'Aikido moderno, oltre alla diffusa perdita di una sensibilità normale – quanto di ciò che accade nel mondo di oggi ci spinge e costringe all'insensibilità! - è l'ignoranza e la paura di ammetterla. Ci possiamo tuttavia chiedere perché il "non sapere" debba esser considerato un'onta quando si tratta solo di una sincera constatazione di una realtà. La necessità di rimuovere, cancellare, separare, tacere, nasce molte volte dal non voler riconoscere una fondamentale ignoranza.

Se appena si allargasse la visuale, potremmo scoprire con sollievo che "sapere di non sapere" è la più grande delle saggezze. Sembra però che ci sia ancora chi non lo abbia compreso o che non voglia riconoscerlo. "Sapendo di non sapere" ci si apre al nuovo e si dona nuova linfa al desiderio vitale dell'apprendimento. "Sapendo di non sapere" si scopre che è concepibile anche una via di conoscenza non razionale. "Sapendo di non sapere" si esce dall'ignoranza e la si vince: sembra un paradosso ma non lo è; anche se, lo ammetto, quest'ultima frase può apparire più come un *koan* zen che come un assioma…

Una parte dell'Aikido delle origini è andata senz'altro perduta. Forse però in questa parte risiede il senso profondo di questa pratica e, negare la sua esistenza, sarebbe un po' come rifiutare la sua essenza, buttare via il bambino con l'acqua sporca. Credo che, per ogni praticante che voglia addentrarsi nei segreti – nei misteri? Nei piaceri - dell'Aikido, sia lecito porsi molto seriamente questa domanda.

***

Luci nella notte.

Quella mattina del 22 agosto sono partito prestissimo, il buio era ancora profondo.

Pensare che da piccolo lo temevo, il buio, ora invece mi cullava.

Era caldo, avvolgente, denso…

Questa calma che sentivo, era forse perché in me avvertivo ancora il chiarore dell'eclissi del sole che avevo visto la sera prima?

Un sole che poi si trasformava in due soli… poi in tre. Una festa di luce tra le nuvole dorate.

Solo, mi sono addentrato nel bosco galiziano dove niente si vedeva e mi sono mosso con l'allegria nel cuore finché, ad un certo momento, sono sbucato in una radura in cui il paesaggio si apriva.

Il cielo era limpido, le stelle splendevano ovunque.

Alle mie spalle riluceva con tutta la sua forza Venere: la presenza insistente e protettiva che ha questo pianeta di mattina è davvero sorprendente. Ogni giorno del cammino ha guidato i miei passi nel buio, coprendomi le spalle e indicandomi una via.

Ai miei lati, a sinistra come a destra, vibravano gli alberi della foresta, pieni di presenze.

Si stagliavano dritti e scuri nello sfondo notturno oscuro.

Sentivo come se mille occhi mi stessero osservando, mille orecchie fossero in ascolto.

Esseri di origine varia e misteriosa, vivi e invisibili, ma anche terribili ed esigenti.

Ed io che camminavo silenzioso, piccolo grande uomo immerso nella natura, corpo in movimento.

Ecco, ora giunge il momento del norito, il momento di innalzare la mia voce, di cantare la vita.

L'invocazione si presenta da sé, non si ha da cercarla, viene sempre opportuna.

È chiaro che ciò che la suscita sia una necessità interiore.

Per chiamare a raccolta tutto ciò che già vibra intorno, per portare al ventre tutta questa vita, batto forte le mani, due volte, all'inizio come alla fine.

In un silenzio assordante ho cantato a voce alta, con intensità e con piacere.

"Takama no hara ni kamu zumarimasu
Kamurogi Kamuromi no mikoto mochite…
(…) Amatsu kami kunitsu kami yaoyorozu no kamitachi… (…)"

E altre bellissime parole e suoni…

Sono vivo e sono l'Universo che si canta.

Sento fino in fondo la pienezza del momento.

Poi chiudo questo momento magico con altri due battiti di mani.

E subito, la Stella appare e risplende!

Davanti a me, appena le mie mani avevano smesso di risuonare, una luminosissima stella cadente aveva attraversato tutto l'orizzonte ed era scesa proprio nella direzione del mio cammino…

Lunga, dolce, luminosa, era la prima che vedevo in tutto il mio cammino di agosto.

Non saprei dirvi, ora, quanto forte sia stato l'effetto che questo segno, così chiaro e così propizio in quell'istante, ha avuto su di me.

Ho sentito che stavo andando nella direzione giusta, senza margini per alcun dubbio.

Gratitudine per la stella che brilla dentro e fuori di me…

(ottobre 2017)