LA PRATICA SOLITARIA

Capitolo VIII de "La Via degli Dei"

di Itsuo Tsuda

Non pratico più l' $Aikid\bar{o}$ così com'è definito in Occidente. Tuttavia, non smetto di cercare di capire quello che il Maestro Ueshiba ha voluto dire mediante questo nome.

Mi spiego. All'inizio del mio soggiorno in Europa, continuavo per la mia strada senza pormi troppe domande ma spesso sono approdato a dialoghi tra sordi. Ciò mi ha dato da riflettere. Alla fine ho capito che gli occidentali non cercano la stessa cosa che cerco io. Abbiamo dunque un diverso orientamento, da una parte e dall'altra. Per loro si tratta della ricerca del potere, per me di una ricerca interiore personale. Questo dà loro l'opportunità di criticarmi e di considerarmi un egoista e un fuggiasco. Per me è lo stesso. Loro hanno le loro ragioni, io la mia. Li ho lasciati e vado avanti tranquillamente per il mio cammino. Soprattutto voglio evitare che vengano in una condizione di spirito orientata differentemente perché, dopo qualche tempo, potrebbero accusarmi di *far crollare la loro baracca* .

Il Maestro Ueshiba continuava a ripetere che l'*Aikidō* non è uno sport né un arte di combattimento. Ma oggi è considerato dappertutto come uno sport di combattimento. Da dove deriva questa evidente differenza di concezione?

Per vedere più chiaramente la situazione, comparerò le tre nozioni di sport, arti marziali e *Aikidō*, e cercherò di individuarne la differenza di fondo.

Sappiamo cosa sia uno sport. E' un esercizio dei muscoli volontari. I bambini fanno chiasso, ma non sono in grado di trasformarlo in uno sport perché non hanno ancora un sufficiente controllo dei loro muscoli volontari. Lo sport comincia quando ci si avvicina all'adolescenza. Ci si sottopone alle regole del gioco. E' un buon modo per consumare l'energia quando la linfa è in fase di crescita. La competizione ci stimola ad ottenere la vittoria ma non mira alla distruzione o all'annientamento dell'avversario.

Completamente diverso è il discorso nel caso delle arti marziali. Le circostanze che hanno portato alla loro nascita sono molto particolari: la società feudale giapponese.

Nel momento in cui l'Europa, liberandosi dal medioevo, assume con il rinascimento un nuovo volto, il Giappone è sconvolto da guerre intestine. Dei guerrieri, insorgendo da tutte le parti, si rivoltano contro il vecchio regime dei manieri sottomessi al potere centrale di Kyōtō, sotto lo shogunato Ashikaga. Questo lo si può vedere nel film di Kurosawa "*Kagemusha*", in cui potenti signori Takeda, Uesugi, Oda e altri combattono nelle province.

In quell'epoca, la vittoria spettava ai condottieri che erano ben decisi a battersi.

Un esempio. Nel 1560, Oda Nobunaga attaccò Imagawa Yoshimoto, che poteva contare su 25.000 uomini. Nobunaga, che allora aveva solo 26 anni, prese una decisione. Recitò e danzò un brano dell'opera di teatro *Nō* "Atsumori":

La vita umana dura solo cinquant'anni.

Paragonata all'eternità, non è che un sogno effimero.

Una volta nato, chi può evitare di sparire per sempre?

E' un bel invito alla morte. La morte e il dolore sono come i cani che inseguono quelli che cercano di indietreggiare di fronte a loro. Una volta sfidata, la morte smette di far paura. Di fretta, Nobunaga manda giù una tazza di riso, salta in piedi e senza aspettare che la sua armata sia pronta si precipita verso il cavallo, seguito da soli cinque cavalieri. Viene raggiunto, a metà cammino, solo da duemila uomini. Appena terminato il temporale che si era abbattuto sulla regione dove si accampava l'armata di Yoshimoto, che era più di dodici volte superiore numericamente, egli la decima e Yoshimoto, il suo avversario, viene decapitato.

Le armi da fuoco, introdotte da un equipaggio portoghese, naufragato sull'isola di Tanegashima, nel sud del Giappone, nel 1543, determinano un importante cambiamento nel mestiere delle armi.

La battaglia di Nagashino nel 1575, ha segnato la svolta decisiva nell'arte della guerra. I valorosi cavalieri di Takeda, che portavano pesanti armature, hanno tentato invano molteplici assalti suicidi davanti ai semplici fanti di Nobunaga, che sparavano a turno con tremila fucili, ben barricati dietro le staccionate di legno.

E' nel XVI secolo che cominciano a essere conosciuti i nomi di alcuni nomi di maestri di spada. Di questi maestri sono stati conservati alcuni scritti che si riferiscono non alle loro tecniche ma allo stato d'animo a cui sono giunti dopo tutta una vita di ricerche.

E' già difficile spiegare agli occidentali che vi possa essere un certo rapporto tra il mestiere delle armi ed una certa condizione di spirito, fisico l'uno e psichica l'altra. Ma non è impossibile.

Mi è stato raccontato il caso di un acrobata provetto a cui era stato chiesto come aveva potuto evitare incidenti gravi. Ha risposto: «Quando manco la presa, mi lascio cadere come una vecchia calza sporca».

Ecco il segreto. E' facile da capire. Però la messa in pratica... è la cosa più difficile da fare perché le persone si irrigidiscono automaticamente per la paura.

La contrazione involontaria si rinforza nella misura in cui l'immaginazione si riempie di paura. La paura non rimane soltanto nella testa. Paralizza tutto il corpo. Soprattutto i polsi perdono morbidezza e le braccia si desensibilizzano. E' quello che è successo a due *samurai* che si battevano in un duello di cui ho letto il racconto da qualche parte. Tenevano la spada a due mani e si fronteggiavano, a diversi metri di distanza l'uno dall'altro. A questa distanza, qualsiasi cosa facessero, erano ancora fuori pericolo ma già il loro volto era pallido. Probabilmente, erano madidi di sudore freddo. Sono rimasti lì, alla stessa distanza, per un certo tempo. Finalmente si sono avvicinati e, poco dopo, uno dei due giaceva a terra mentre l'altro stava ancora in piedi. Il combattimento era finito. Tuttavia il vincitore rimaneva immobile, incapace di mollare la spada, perché le dita si erano contratte sull'impugnatura. La contrazione era tale che gli risultava difficile rilasciarle.

Curiosamente, questo stato di panico può verificarsi anche durante un gesto inoffensivo com'è *yuki* : si tratta semplicemente di porre le mani su qualcuno e di respirare attraverso di esse. E' una

cosa facile quanto una carezza, la sola differenza sta nell'immobilità delle mani. In diversi mi hanno confessato di non riuscire a sentire le braccia, trasformate in bastoni né le mani diventate spatole di legno. Basta una *cosa da niente* per provocare il panico: la presa di coscienza del fatto che si stia conducendo un gruppo o una parola brusca ed adirata di una levatrice. A maggior ragione questo può succedere quando si ha sotto al naso il filo di una lama che cerca di cogliere il momento per annientarci!

Per tornare ai maestri che ci hanno lasciato degli scritti, bisogna citare il nome di Kōzumi Isenokami, morto nel 1573. Egli dice:

«Il *cuore* che mai si distrugge, neanche se bruciato dalle fiamme o schiacciato da una roccia, è il vero cuore, il maestro da cui dipendo».

Il termine *kokoro* che ho tradotto con 'cuore' è etimologicamente identico a quest'ultimo: l'organo centrale dell'apparato circolatorio. Tuttavia viene usato in un senso completamente diverso. Il 'cuore' in francese indica piuttosto il sentimento, mentre *kokoro* in giapponese non è esattamente il sentimento né lo spirito né il pensiero. E' qualcosa che sentiamo dentro di noi e si avvicina forse più al termine *mind* in inglese. Se venisse tradotto con «mentale» o «psichico» sarebbe altra cosa ancora.

La ricerca di un *kokoro* che rimanga imperturbabile di fronte ad un pericolo imminente e che resti calmo in ogni circostanza, è lo scopo principale che si impone a coloro che, nel mestiere delle armi, cercano di raggiungere la perfezione.

Come dominare la paura della morte che ci paralizza e ci impedisce di sviluppare le nostre facoltà naturali? Man mano che, nel corso del XVI secolo, si è operato un mutamento nell'arte del combattere, questa domanda ha assunto una rilevanza sempre maggiore.

Nei periodi di disordini, venivano reclutate persone che non avevano ricevuto una speciale formazione militare e che non avevano nemmeno la possibilità di allenarsi. La sopravvivenza era riservata ai più forti e ai più fortunati. Ma ci si è resi conto, poco alla volta, che chi aveva ricevuto uno specifico addestramento nell'uso delle armi aveva meno probabilità di sfiatarsi e di sfinirsi durante i combattimenti e, di conseguenza, maggiori probabilità di sopravvivenza. Di fronte alla superiorità dimostrata dalle armi da fuoco, si rinunciò alle pesanti armature per adottare un abbigliamento più leggero che permetteva una maggiore mobilità. Vennero fondate, a partire da quest'epoca, diverse scuole, $ry\bar{u}$, da persone che avevano raggiunto un livello fuori dal comune nel maneggiare la spada, la lancia o altre armi.

L'unificazione politica del Giappone, realizzata grazie agli sforzi di tre eroi storici, Oda Nobunaga, Toyotomi Hideyoshi e Tokugawa Ieyasu, ha avuto come risultato la formazione di una classe privilegiata ed ereditaria di guerrieri: i *samurai*. Hideyoshi ha avuto il suo ruolo nella separazione delle classi, confiscando ai contadini le armi bianche che possedevano di nascosto e che permettevano loro di fomentare moti di rivolta. La situazione si stabilizzò definitivamente a partire dal XVII secolo, con l'avvento dello shogunato Tokugawa. Il primo *shōgun*, Ieyasu, era in qualche modo un genio dell'organizzazione. Le quattro classi istituite a quell'epoca, *samurai*, contadini, artigiani, commercianti, in ordine onorifico decrescente, un po' come le caste in India, sono state mantenute fino alla restaurazione Meiji, nel 1867. I guerrieri hanno smesso di essere contadini e sono

diventati cittadini, al servizio dei rispettivi signori. L'allenamento alle arti marziali era diventato un imperativo del loro mestiere.

Un dettaglio importante dell'abbigliamento: il *samurai* portava due spade i cui foderi erano saldamente tenuti tra la cintura e la parte sinistra del bacino: una era lunga, per combattere, per dare la morte, e l'altra corta, *wakizashi*, per darsi la morte.

Il *samurai* era dunque accompagnato in perpetuo dalla morte, rivolta verso l'esterno quanto verso l'interno, verso se stesso. Era tenuto ad aprirsi il ventre, in qualunque momento, per evitare il disonore. Questo 'onore' alla giapponese era tuttavia molto diverso da *el honor* spagnolo e beninteso da *l'honneur* sociale francese.

Immaginiamo per un attimo la presenza di questi uomini, che vivevano nella costante coscienza della morte. E' vero che i rapporti tra loro erano ben regolamentati, cortesi. Ma ciò non impediva loro di battersi fino alla morte per diverse ragioni. Non potevano indietreggiare, senza disonorarsi, di fronte ad una sfida. Non potevano dare *forfait* come in uno sport. Le possibilità di imboscate non erano escluse, neanche nell'oscurità più completa. Un'esitazione di una frazione di secondo poteva essere fatale. La tensione in cui erano obbligati a vivere non si potrebbe immaginare ai giorni nostri.

Certo, c'è tensione anche negli sport, come in tutte le attività umane. Quando però ci sono arbitraggio e penalità, regole e terreno designato, il rischio non è totale. Anche se si viene sconfitti con un risultato pietoso, non si muore per questo.

Le imprese di Miyamoto Musashi, morto nel 1645 all'età di 62 anni, sono molto note in Giappone attraverso gli scritti e i romanzi di cui è l'eroe. Fino all'età di 30 anni, ha dovuto affrontare più di 60 combattimenti veri da solo contro uno o più avversari, perfino parecchie decine, e ne è sempre uscito vivo. A giudicare dai disegni che ha lasciato, di una precisione straordinaria, si sente che era davvero una persona particolare.

Anche se si esce vincitori da tutti gli scontri in cui la posta in gioco è «tutto o niente», non per questo tutti i problemi hanno trovato una risoluzione: si è in preda ai dubbi.

Musashi, a 50 anni, si interrogava se le sue vittorie fossero dovute al fatto che i suoi avversari fossero più deboli di lui o se invece dipendessero da un semplice colpo di fortuna. In ogni caso, non era completamente convinto di se stesso.

Harigaya Sekiun, morto nel 1662, all'età di più di 70 anni, è più categorico. Dopo esser stato tormentato a lungo dall'incertezza che regna quando ci si trova in una situazione estrema, dove nessun ricorso a precedenti esperienze può servire a giustificarci, giunse a questo:

«Vincere con i più deboli, farsi battere dai più forti ed annientarsi a vicenda tra eguali sono soluzioni senza via d'uscita».

Anche ottenere la vittoria colpo dopo colpo, è secondo lui, solo una bestialità. In questo caso si tratta soltanto di combattimenti di lupi e di tigri. Si rimarrà sempre nella relatività, nell'opposizione. Bisogna uscirne per trovare la vera via.

Come uscire dalla bestialità per trovare la vera via? Soprattutto in una situazione in cui il risultato non si misura con dei punteggi. La formula consacrata fino ad allora era *ai-uchi* annientamento reciproco. Quando si vuole battere l'altro, cercando al contempo di mantenere la

propria integrità, si perde tutto perché all'ultimo momento si è vinti dalla paura che ci paralizza. Per uscire da questa dualità che ci tormenta, si decide di morire, abbandonando tutto quello che si ha. «Quando avrai la mia pelle, avrò la tua carne. Quando avrai la mia carne, avrò le tue ossa» queste sono le parole degli spacconi. Si rimane comunque nella bestialità.

Dopo lunghi anni di meditazione, Sekiun trova la sua formula: *ai-nuke*, passare oltre reciprocamente. Il fondamento di questa formula sta nella scoperta del *kokoro*, immutabile, eterno, in cui non c'è l'annientamento dell'avversario, ma solo il rispetto dell'altro.

Questo *ai-nuke* indica una posizione alquanto vicina a quella dell'*Aikidō* del Maestro Ueshiba. Se si sta di fronte a qualcuno senza alcuna aggressività è *ai-nuke*; se però si conserva la minima aggressività è *ai-uchi*.

Ma come è possibile svuotarsi di ogni aggressività quando ci si trova in una situazione di aggressività in cui si rischia di perdere tutto?

Questa non-aggressività, se non proviene da un moralista o da un pacifista religioso bensì da qualcuno che ha conosciuto 52 combattimenti veri, fino all'età di 50 anni, può avere un valore molto diverso.