LA PRATICA SOLITARIA
(III)

Capitolo X de "La Via degli Dei"

di Itsuo Tsuda

In una situazione tesa come quella di un combattimento reale, con spade vere, avvengono cose che sarebbero imprevedibili in tempi ordinari. Possiamo chiamare *fissazione* questo fatto?

Quando siamo deconcentrati e stiamo chiacchierando con amici, possiamo passare da un soggetto all'altro senza il timore di commettere sciocchezze. Tutto è diverso quando ci si trova sotto al naso la punta di un'arma bianca pronta a farci fuori. Non si ha il tempo, in questo caso, di guardarsi intorno e di ammirare il paesaggio. Quando i *samurai* si incrociavano per strada, equipaggiati dei loro strumenti di morte, bisognava aspettarsi che la tensione crescesse, centimetro dopo centimetro, anche se apparentemente nulla avveniva. C'è molta differenza con le persone che passeggiano tranquillamente per i viali.

Oggi questo genere di pericolo è inesistente. I giapponesi che si incontrano per strada portano vestiti occidentali e non hanno armi. Il pericolo è del tutto scomparso? Il pericolo esiste, ma sotto forme molto più diversificate e varie.

In tutti i paesi occidentalizzati le varietà di pericolo conosciute sono numerose: incidenti di macchina, attacchi a mano armata, colpi d'arma da fuoco sparati non solo da malviventi ma anche da squilibrati mentali, auto cariche di esplosivo, attentati dinamitardi, avvelenamenti di vario tipo ecc. Al contrario, non esiste quasi nemmeno la possibilità di essere attaccati con una spada giapponese. E allora, perché allenarsi con la spada? Perché i giapponesi conservano un'arte senza alcuna utilità pratica?

Omori Sōgen, nato nel 1904, che è allo stesso tempo monaco *zen* e maestro di spada, scrive delle opere che permettono di chiarire la questione.

È insito nella natura umana che la nostra attenzione si fissi quando ci si confronta con un pericolo imminente. La fissazione ci inchioda, ci paralizza e ci priva delle nostre risorse abituali. Ciò che infastidisce, è che più si cerca di liberarsi dalla fissazione, più la fissazione diventa tenace.

È una situazione assurda, in cui la volontà di non aver paura ci porta ad una fissazione sulla paura.

Anche quando si sa che si tratta di un esercizio e che la spada di legno si fermerà ben al di sopra della testa, senza colpirla, non possiamo impedire di esser colti da un panico ridicolo che provoca movimenti inutili del corpo: gli occhi escono fuori dalle orbite, le cervicali si tendono o le spalle si contraggono. Questi movimenti inutili vanificano, tuttavia, l'essenziale, ovvero lo spostamento dei piedi.

A maggior ragione, quando si tratta di un combattimento vero, con spade vere, in cui nulla si può prevedere in anticipo, la fissazione diventa un incantesimo. Come uscire da questo stato di intorpidimento è il problema principale di chi esercita il mestiere delle armi.

A questo proposito, rimane celebre il testo *Fudōchi Shinmyō roku* », la Saggezza Immobile, scritto da Takuan (1573-1645), monaco *zen*, che dava consigli ad uno dei discendenti della famiglia Yagyū, incaricata dell'insegnamento della spada presso lo shogunato Tokugawa.

«*Fudō* significa immobile» dice «ma non mi riferisco ad un'immobilità che consista nell'essere insensibile come la pietra o il legno. Si tratta di non fissare lo spirito, avanzando, andando a destra e a sinistra, muovendosi liberamente, secondo il desiderio, e in tutte le direzioni».

L'Immobilità, secondo Takuan, è dunque l'essere imperturbabili nello spirito e non si tratta assolutamente di un'immobilità senza vita. Significa non rimanere nella stagnazione, poter agire liberamente, come l'acqua che scorre.

Quando ci si irrigidisce, a causa della fissazione su un oggetto, il nostro spirito, il *kokoro*, subisce l'influenza dell'oggetto e ne è turbato. L'immobilità rigida è il terreno propizio allo smarrimento.

«Anche se dieci nemici vi attaccano, ciascuno portando un colpo di spada» dice Takuan «basta lasciarli passare, senza bloccare la vostra attenzione ogni volta. In questo modo potete compiere il vostro lavoro senza dovervi preoccupare di essere uno contro dieci».

Il calcio si gioca tra due squadre composte entrambe da 11 membri. Un combattimento di uno contro dieci è insensato dal punto di vista sportivo. Ma quando si è incaricati di insegnare la spada presso gli *shōgun* non si può evitare la responsabilità e nemmeno attenuarla con delle scuse: «erano troppo numerosi» o «avevo mal di testa in quel momento» ecc.

Non soltanto esiste l'eventualità che egli possa morire, ma tutta la famiglia, compresi i futuri discendenti, può essere destituita dalle proprie funzioni. Un istante di rigidezza, una leggera esitazione, possono sfociare in una catastrofe. Com'è possibile mantenere, in queste condizioni, al contempo la tranquillità dello spirito e la libertà d'azione?

La formula di Takuan, è di vivere nel presente, al massimo, senza essere in alcun modo ostacolati dal passato che sfugge.

Dōgen (1200-1253), iniziatore della scuola *zen Sōtō* in Giappone, dichiara nel suo scritto «*Shōbō Genzō* »:

«Che ne è dell'esistenza e del tempo? Il tempo non è altro che l'esistenza e tutta l'esistenza non è altro che il tempo».

C'è un'enorme differenza tra questa concezione del tempo e quella alla quale siamo assoggettati nella vita civilizzata, cioè quella di un tempo che esiste al di fuori di noi, indipendentemente da noi, oggettivo, indicativo, costrittivo.

Il tempo di Dōgen è il tempo che noi stessi creiamo, il tempo in cui viviamo, l'*eterno presente*.

E' nei dati fatti percettibili che troviamo il tempo. Le esistenze non si sovrappongono tra loro e nemmeno il tempo.

Il mattino non è il pomeriggio, ieri non è oggi. Una mela non é un'altra. Giacomo non è Giovanni.

Detto in altre parole, tutto quello che percepiamo in questo mondo, non sono che aspetti successivi del tempo. Tutte le esistenze sono proiezioni di noi stessi, ci vediamo proiettati nelle esistenze. Siamo identici al tempo e il tempo non è altro da noi.

Così è il tempo che viviamo, che è completamente diverso dal tempo che la vita sociale ci impone, dal tempo del «metrò-lavoro-nanna» [1].

Assorbiti dal tempo sociale, ci sentiamo schiacciati. Se ci risvegliamo alla vita, il tempo sociale non è che un paesaggio che contempliamo.

Nella vita civilizzata, siamo formati a vivere nel passato e nell'avvenire; il passato con la sua accumulazione di esperienze che forma la conoscenza e l'avvenire con i progetti che contiamo di realizzare.

Non sappiamo vivere il presente, che è inafferrabile. Non appena si dice: «Ecco, è adesso» esso è già sparito nel passato. Pur vivendo in ogni istante il presente, siamo incapaci di coglierlo. Siamo incapaci di vivere pienamente.

Solo i maestri sanno vivere il presente, pienamente e con serenità.

Tuttavia, tutti, senza eccezione, hanno conosciuto il periodo della vita in cui si vive il presente, in cui esiste solo il presente: il periodo in cui si comincia la vita. Una volta adulti, si deve penare moltissimo per riviverlo. Questo è all'origine del pullulare di metodi o di pseudo metodi che preconizzano il ritrovamento del presente o dell'illusione del presente.

Sebbene oggi la spada sia desueta, se si vuole utilizzarla come arma, continua comunque ad indicare una strada. L'arco giapponese è ancora più desueto della spada, rispetto alle armi da fuoco moderne, tuttavia c'è chi continua ad esercitarsi.

Quello che si cerca praticandolo non è di certo un allenamento fisico e sportivo né una destrezza spettacolare.

Se devo esprimerlo con poche parole, è il tentativo di liberarsi dal controllo volontario. E' perfino sbalorditivo constatare come in Occidente tutto sia basato sul controllo volontario mentre i giapponesi conservano il rispetto di arti che contrastano questa tendenza.

Perdere il controllo volontario, in Occidente viene direttamente collegato ad una situazione catastrofica: avviene nel caso di follia o di un crimine ignobile. Rientra nel campo della psichiatria. Accade la stessa cosa nel Giappone odierno. Perché si cerca allora di liberarsene?

«Lo Zen e il tiro con l'arco» di Eugen Herrigel testimonia questo contrasto: egli cerca di applicare un controllo volontario al suo apprendimento e questo gli procura, un giorno, di farsi cacciare dal maestro. Dopo la riammissione, Herrigel continua ad allenarsi, senza cercare di capire. Un giorno, il Maestro Awa va verso di lui e si inchina, dicendo: « *Si* è tirato».

In Occidente, si sarebbe detto:

«Bravo, Eugen. Hai fatto progressi. Sette frecce su dieci hanno colpito il bersaglio. Un risultato notevole. Complimenti! Intendo raccomandarti alla direzione del *club* perché ti venga data una medaglia. Conta su di me».

Niente di tutto ciò con il Maestro Awa, che non dice una sola parola sul *risultato*. Nello stesso istante in cui il tiro è avvenuto, egli ha sentito che si trattava di un tiro *vero*. Si è forse inchinato davanti ad Eugen, suo discepolo? Si è inchinato davanti a quel « *si* ». È mai comprensibile?

---

[1] In francese «*métro-boulot-dodo* »

Omori Sōgen racconta nel suo libro di diversi casi in cui dei maestri si sono inchinati davanti ai loro discepoli quando essi sono riusciti a realizzare questi istanti di eternità. Così Harigaya Sekiun tirò fuori il rosario e si inchinò davanti al suo discepolo Odagiri Ichiun, bruciando incenso, quando quest'ultimo riuscì a realizzare *ai-nuke*, l'arte di passare vicendevolmente oltre, senza l'aggressività che annienta l'uno e l'altro. Harigaya aveva allora 60 anni, Odagiri 30. Questo gesto non può essere spiegato come un favoritismo qualunque o un elogio. Se il vecchio maestro ha compiuto un gesto di venerazione davanti ad un giovane che, per età, avrebbe potuto essere suo figlio, significa che ha visto come quest'ultimo sia riuscito ad uscire da un mondo di opposizione per entrare nel mondo dell'assoluto.

Si dirà che è impossibile uscire dall'opposizione per entrare nell'assoluto perché la spada serve proprio nell'opposizione tra avversari. Ci saranno anche coloro che diranno che è possibile per questo e quel motivo. Le discussioni possono diventare eterne, come quelle sul sesso degli angeli.

Aver trovato argomentazioni inconfutabili non significa che si riesca a realizzare l'assoluto. La maggior parte del tempo, le persone restano al di qua, qualunque sia il genere d'arte che praticano. Si può adoperare un pennello o un carboncino senza diventare un Matisse o un Picasso.

Harigaya, a 50 anni, lascia dietro di sé tutto il suo passato basato sulla forza e sul coraggio e si dedica alla pratica dello *zen*, sotto la direzione del monaco Kohaku. Un giorno, ottiene il *satori*, il risveglio; tutto diventa chiaro, si stacca dalla tecnica, trova una quiete naturale.

Harigaya ha conferito il titolo di maestro a Odagiri. Tuttavia, quest'ultimo non amava attirare il favore del pubblico e, dopo la morte del maestro, ha vissuto solo, nascondendo la propria identità.

Odagiri aveva un allievo che voleva mettere alla prova la capacità del maestro. Questi ha cercato più volte, vanamente, di attaccarlo all'improvviso: una volta, mentre faceva la *siesta*, un'altra mentre stava aprendo una porta, un'altra ancora mentre si stava occupando di accendere il fuoco del forno. Ogni volta, è stato mandato a gambe all'aria dal maestro. Alla fine, quest'ultimo lo ha espulso, rifiutandogli l'insegnamento, perché, con uno spirito così contorto, non sarebbe mai riuscito a conseguire un alto livello.

La storia di Yamaoka Tesshū (1836-1888) meriterebbe di essere menzionata qui. È stato uno dei più grandi maestri del tempo moderno. Malgrado abbia vissuto in un momento estremamente sanguinoso della storia del Giappone, non ha mai fatto uso della sua arte per ferire o uccidere delle persone. La sua spada era al servizio del suo ideale di *se-mui*, il dono della non-paura.

Un giorno il suo aiutante stava preparandogli le scarpe, accucciato per terra, quando vide un lampo sopra la testa. Si spaventò a tal punto che cadde riverso senza potersi rialzare. Yamaoka si era semplicemente allenato allo *i-ai* , l'arte di sguainare e di inguainare la spada, dopo aver portato un colpo di taglio. Era stato tanto rapido che il povero uomo non aveva visto che un lampo. Sguainare velocemente è pensabile ma inguainare la spada in una fessura di qualche centimetro, in una frazione di secondo, è difficile da immaginare perché, se ci si sbaglia, ci si taglia le dita o ci si buca il braccio.

Mentre in Occidente, si cerca l'assoluto attraverso le astrazioni e le generalizzazioni, senza rapporto con il corpo, che è da lungo tempo in una condizione di divorzio, ci sono giapponesi che lo cercano nella pratica, nell'atto e nella sensazione. Non dico che tutti i giapponesi facciano così,

perché sono ben pochi quelli che arrivano al risveglio. In ogni caso, si può dire che si tratta di due tendenze totalmente diverse.

Il metodo di allenamento che raccomandava Yamaoka, è oggi impensabile perfino in Giappone. È stato possibile in un'epoca in cui dalla perfetta padronanza della spada dipendeva la vita o la morte.

E' ciò che viene chiamato *tachi-kiri shiai*, confronti continui e senza riposo. Ci sono tre periodi di apprendistato.

Nel primo periodo, sono necessari tre anni di allenamento, senza un solo giorno di defezione, al termine dei quali si ha diritto ad un giorno di *tachi-kiri shiai*, il che vuol dire 200 confronti in una giornata. Nel secondo periodo, con qualche anno in più di allenamento, si ha diritto a tre giorni di *tachi-kiri shiai*, con 600 confronti in totale. Nel terzo periodo, *tachi-kiri shiai* dura una settimana, con 1400 confronti.

Un praticante di allora racconta quello che gli è successo. C'è una squadra di dieci uomini che lo attaccano a turno. Non appena il primo ha terminato comincia il secondo e così di seguito, senza interruzione. Si comincia alle 6 del mattino e, dopo un breve riposo per il pasto, si continua fino alle 5 e mezza della sera, cioè per 11 ore e mezza. Ci si colpisce sull'armatura con lo *shinai*, spada di bambù, e si rotola per terra per continuare a lottare. Il primo giorno passa, lasciandogli un po' di speranza. Il secondo giorno, comincia la fatica. Malgrado la sete che lo attanaglia gli è proibito bere, perché non potrebbe poi continuare. Durante il pranzo, inghiottisce due o tre uova, perché non ha più appetito. Il pomeriggio, ha male dappertutto e non può nemmeno piegarsi per fare i suoi bisogni. Il terzo giorno, gli attaccanti continuano a non dargli tregua e non risparmiano nulla per sfinirlo. A mezzogiorno non può mangiare niente a causa della fatica. E' titubante, non fa che rispondere meccanicamente agli attacchi, comincia a non vederci più chiaramente, non sapendo più dove si trova né che cosa stia facendo. Immagina che la morte si stia avvicinando.

Prima di aver portato a termine i 200 confronti della giornata, Yamaoka gli dice di smettere di combattere. Non sa perché ma obbedisce. La sera, sua moglie lo aiuta a mettersi a letto ma non riesce a dormire, tanto è stanco. Il quarto giorno, per alzarsi, si fa aiutare dalla moglie. Si trova in uno stato di estrema spossatezza.

Al *dōjō*, Yamaoka lo guarda e, vedendo lo stato in cui si trova, gli dice di smettere. Così egli rinuncia al voto di arrivare alla fine di una settimana di *Tachi-kiri*.

Tuttavia, malgrado il completo sfinimento, intravede qualcosa di positivo in questa pratica.

Yamaoka, all'età di 24 anni, ha fatto una settimana di *Tachi-kiri* senza sfinirsi.

Cosa ci si aspettava da una pratica così barbara, che oggi sarebbe inconcepibile? Non di certo il perfezionamento tecnico. Lo sfinimento fisico porterà presto o tardi all'abbandono completo del controllo volontario. Si dice addio a tutte quelle qualità che, solitamente, vengono considerate meritorie: il coraggio, l'amor proprio, la forza fisica, l'abilità. Non rimane più niente, ci si svuota completamente. Il pensiero, il corpo, l'«io», tutto sparisce. È in quel momento che sorge una forza misteriosa, non si sa da dove, e ogni cosa si fa nell'ordine naturale, senza essere perturbati da cattivi pensieri.

C'è dunque molta differenza rispetto all'ideale olimpico che consiste nel far retrocedere, con la volontà, il limite del possibile, per il trionfo dell'«io». Nella pratica della spada, l'«io» sparisce.

A partire dall'età di vent'anni, Yamaoka fa il pellegrinaggio dei maestri *zen*. Durante un incontro con uno di loro, gli spiega che c'è identità tra l'esperienza della spada e quella dello *zen*. Il monaco Tekisui risponde:

«Lei ha ragione. Ma se devo parlare in modo franco, dal punto di vista *zen*, lei è come qualcuno che vede le cose attraverso degli occhiali. Si tolga gli occhiali e vedrà meglio».

Tekisui gli dà dei *kōan* , temi di meditazione, uno dei quali è *Mu*, «Nulla». Per tre anni, medita dunque su Nulla, ma egli ha una fissazione che riguarda il Maestro Asari, di cui ammette la superiorità, e questa non lo abbandona.

Un giorno incontra un importante commerciante, di cui non conosciamo il nome, e le parole di quest'ultimo sono per lui rivelatrici.

Costui racconta la sua esperienza. Nella giovinezza, acquista della merce il cui valore sembra scendere, a dar retta alle voci che circolano. Approfittando della sua inquietudine, un amico va da lui cercando di comprare a basso prezzo. Lui è innervosito, non sapendo esattamente il valore reale. Nel frattempo il prezzo sale e gli viene proposto l'acquisto con un po' di guadagno per lui. Cerca di far sospirare la cosa e non cede, malgrado un'offerta ancora più vantaggiosa. L'avidità di guadagno, alla fine, lo porta alla perdita.

Questa lezione non è comunque stata inutile per lui. Ha capito il *Ki-ai* del commercio. Quando si vuol diventare un importante commerciante, non bisogna lasciarsi disturbare ad ogni istante dagli alti e bassi. Una volta che la decisione è matura, non bisogna esitare, bisogna procedere.

Yamaoka è rimasto molto impressionato da questo racconto e per cinque giorni ha continuato la pratica della spada di giorno e quella dello *zen* durante la notte.

La notte del 29 marzo 1880, continua a meditare sulla spada e a concentrarsi sulla respirazione. Senza saperlo, entra in uno stato in cui non esiste più separazione tra il cielo e la terra. Ciò che lo ha stupito, quando è tornato in sé, è che il giorno stava cominciando: gli sembrava che la notte appena trascorsa non fosse durata che un istante.

Il giorno dopo, il 30 marzo, si sentiva del tutto diverso da come si sentiva prima. Era stato a lungo ossessionato dall'immagine schiacciante del Maestro Asari, ogni volta che prendeva in mano il *bokken*. Quel mattino del 30 marzo provò di nuovo e constatò che l'ombra di Asari era completamente sparita dalla sua visione.

Felicissimo, si mise alla prova con un allievo che, appena si trovò davanti a lui, gettò il *bokken* e si prosternò, dicendo di sentirsi impotente e che non lo aveva mai conosciuto così prima.

Il Maestro Asari riconobbe così che Yamaoka aveva raggiunto un livello superiore al suo e gli conferì l'autorità di maestro.

La storia di Yamaoka mostra che, anche in un ambito di aggressività come è quello delle arti marziali, è possibile uscire dall'opposizione per entrare, mediante una ricerca interiore personale, in un mondo in cui l'opposizione non esiste più.