|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Apertura mentale al Ki   di Gianni Cesaratto Sensei “Il Ki non ha confini. Trascende lo spazio-tempo. E' I'ottica di ciascuno che lo limita” (Itsuo Tsuda - Le non-faire. Le courrier du livre -  1973 - Paris - p.192)     |  |  | | --- | --- | | Noi non abbiamo un preciso equivalente della parola giapponese 'Ki' . Perciò la traduzione dipenderà dall'accento che noi metteremo sulle diverse dimensioni del "ki". Il M° Kisshomaru Ueshiba nel suo libro "The Spirit of Aikido" (Kodansha International, Tokyo ld. 1985, pp 30) dice che noi possiamo accentuarne l'aspetto spirituale (Spirito, anima, ethos); l' aspetto affettivo (senso, intuizione, sentimento); l'aspetto psicofisiologico (respirazione, respiro). Se lo consideriamo sotto l'aspetto del respiro, allora il “vero respiro" consiste nel respirare in unione con l'universo - continua il M° Kisshomaru Ueshiba - allora una persona ottiene il potere della Natura. Formando una spirale a destra, il ki ascende, formando una spirale a sinistra, discende. Si formano spirali e rotazioni, liberamente, in cielo e in terra. Il punto cruciale consiste nel realizzare pienamente il principio di respirare e creare spirali (ibidem p.78). Il M° Kisshomaru Ueshiba precisa quello che è lo scopo dell' allenamento nell'Aikido:"... l'unificazione del fondamentale principio creativo, il ki che permea l'Universo e il ki individuale inseparabile dal potere del respiro di ogni persona. Attraverso il costante allenamento della mente e del corpo, il Ki individuale si armonizza con il ki Universale e questa unità appare nel dinamico e fluido movimento del potere del ki che è libero, fluido, indistruttibile e invincibile.  Questa è l'essenza delle Arti Marziali giapponesi  come si è incarnata nell'Aikido (lbid.p. 15). II M°  Kisshomaru Ueshiba precisa che: "lo scopo ultimo dell'Aikido è quello di diventare liberi dall'Ego, di raggiungere il non-Ego e così realizzare ciò che è  veramente umano” (ibid.p. 15).   Questo lavoro riguarda non solo il ki ma anche il  kokoro. I caratteri del kokoro e del ki hanno origini cinesi. Kokoro, all'inizio, significava "cuore” in senso fisico, ma, col tempo, è arrivato a significare “Nucleo”, “essenza” e “natura Fondamentale”.   Nel giapponese moderno esso è collegato con una  serie di espressioni, che hanno a che fare con la psicologia umana. La collocazione del kokoro è nella zona del petto, perciò percezione, distinzione e coscienza non vanno considerati dei prodotti della semplice conoscenza. E' attraverso le trasformazioni di Ki e Kokoro che il mondo interiore e il carattere partecipano al mondo dell'azione esterna. Il kokoro può evolvere, mentre la natura essenziale del ki, dato per Natura, è immutabile. L'abilita umana di governarlo e utilizzarlo, infatti, può evolvere. | | | Noi possiamo coltivare, formare, purificare, rafforzare e mitigare il kokoro. Il kokoro è collegato al ki e al proprio miglioramento. Quando si parla di crescita, moralità, estetica, religione o filosofia si parla del kokoro.  Si parla di kokoro anche nel caso della illuminazione spirituale. Arrivare alla calma e alla stabilità interiore è l'obiettivo di varie forme di allenamento, dall'arte dei fiori all’ arte della spada. La loro base consiste, all'inizio, nel tenere correttamente il ki.  Il modo di tenere il ki correttamente è fondamentale in ogni forma di allenamento.  E' fondamentale per la concentrazione dell'attenzione, per la percezione, per la concentrazione dell'energia e nella difesa contro le malattie e la depressione.  La dinamica di ki e kokoro accentua la ricettività verso la realtà esterna. La concentrazione è alla base del flusso dell' energia ed è essenziale per la prontezza nell'azione. Le varie Arti giapponesi, da questo punto di vista, costituiscono un unico complesso. In tutte le Arti il Dharma e una pratica ripetitiva portano ad una maggiore capacità di concentrazione, ad un intuito profondo, ad una maggiore tranquillità e, infine, alla Pace. | Ueshiba | | Anche la postura è fondamentale per l'equilibrio e per l'unione del corpo e della mente. In piedi o seduti, una postura rilassata, ma vigile, centrata sul tanden, apre la zona del centro, dà stabilità e viene insegnata come primo passo per "tenere il ki". La pratica essenziale dello Shi-kan-taza consiste nel permettere alla "Giusta Postura" di stabilirsi spontaneamente tramite la giusta postura. Nelle Arti marziali Kamae e Shisei alla fine coincidono. Per quel che riguarda la moralità individuale, anch'essa deve ritrovare la Via dell'Armonia con l'Universo.  Il M° Kisshomaru Ueshiba chiama "Sumikiri" la chiarezza di mente e di corpo che deriva dall' Unione del Ki dell' Universo con il ki individuale. Il fondatore si esprime così:"…vidi chiaramente che i movimenti nelle Arti Marziali diventano vivi quando il centro del ki è ben stabilito nella mente e nel corpo di una persona e che più diventavo calmo e più la mia mente diventava calma. Potevo vedere intuitivamente i pensieri, incluse le intenzioni violente, delle altre persone. La mente calma è come il centro calmo di una trottola.  A causa del centro calmo, la trottola è capace di muoversi senza scosse e rapidamente. Sembra, soprattutto, che stia ferma e questa è la chiarezza di mente e di corpo [Sumi-kiri] che ho personalmente sperimentato"(ibidem p. 38).  Il M° Ueshiba Morihei spiega che, durante l'allenamento, il primo compito consiste: "…nel disciplinare continuamente lo spirito, affinare il potere del Nen [il nen indica la concentrazione, un lampo di pensiero, la sincera e totale concentrazione su un punto, N.D.T.].  Questo è il fondamento per lo sviluppo del waza, che a sua volta si dispiega senza fine grazie al *nen*.  E' essenziale che il waza sia sempre in accordo con la Verità dell'Universo, se invece il Nen è in accordo con i desideri del piccolo sé, ciò è sbagliato. Il Nen non è mai connesso con la vittoria o la sconfitta e cresce se viene correttamente connesso con il Ki dell'Universo (questo si potrebbe definire il Dharma dell'Aikido, N.D.T.). Quando ciò accade il Nen diventa un potere soprannaturale, che vede chiaramente tutte le cose, anche il più piccolo movimento della mano o del piede. Una persona diventa come uno specchio chiaro,che riflette tutte le cose, e, dal momento che uno sta nel centro dell'Universo, può vedere con chiarezza qualunque cosa sia fuori centro. Questa è la verità del "vincere  senza combattere".  Per sviluppare i sottili movimenti del ki basati sul Nen, dovete comprendere che il lato sinistro del corpo è la base dell'Arte Marziale e il lato destro è dove il Ki dell'Universo appare. Quando uno raggiunge il regno dell'assoluta libertà, il corpo diventa leggero e manifesta trasformazioni divine.  Il lato destro trae potere attraverso il lato sinistro. Il lato sinistro diventa uno scudo e il lato destro il fondamento della tecnica.  Questa naturale e spontanea legge di natura deve  essere basata sul Centro e il Sé deve essere manifestato liberamente come rotazione dinamica e sferica"(ibidem p. 36-37).  In breve il Nen è la linea che connette il ki-mente-corpo con il Ki Universale e che consente di far evolvere l'Aikido creativo.  Risulta, da quanto diceva il Fondatore, che lo sviluppo di una elevata moralita e di una mente pacifica, che desidera proteggere e non distruggere tutte le cose, è una condizione essenziale perché l'Energia Universale benedica il cercatore.  I fattori che favoriscono il manifestarsi del ki nell'attività fisica sono:  l)  Rilassamento;  2) Respirazione;  3) Svuotare la mente dai pensieri;  4) Attività ritmica;  5) Concentrazione.  Scrive il maestro Tsuda:  "Nell'uomo c'è qualcosa che precede ogni atto cosciente. E' qualcosa di indefinibile che non può essere appresa né da una psicologia dalla quale il corpo è assente, né da una fisiologia dalla quale la mente è assente. Esiste prima della separazione dell' anima dal corpo (Itsuo Tsuda - La voie du depouillement-Le courrier du livre-1975 Paris p.27); secondo il M° ItsuoTsuda il Dojo, cioè il luogo dove si pratica l' aikido, è sacro non per un rispetto morale, ma perché vi regna uno spazio-tempo  differente da quello della vita ordinaria. Si è sul ponte celeste fluttuante: "Ame-no- Ukihashi".  Il ki è l'amore, è la vita. Appartiene alla saggezza del corpo, questo corpo che l'Europa ha perso completamente di vista nel corso della sua evoluzione" (Itsuo Tsuda - La voie du deponillement - Le courrier du Livre -1975 - Paris p. 47).  "Il ki può essere intenso o debole. Quando il ki diventa nullo uno è morto. L'anima è scomparsa. Si  è inanimati" (ItsuoTsuda-La voie du dépouillement- Le courrier du livre 1975, Paris p. 65).  Sempre riguardo al ki la saggezza ci dice cosa ama andare con cosa; nel Tao-te-king Lao Tse dice:  "…appena nato, I'uomo è morbido e debole; morto è rigido e duro. Quando nascono, le piante e gli alberi sono teneri e flessibili; morti sono rigidi e duri.  Solidità e rigidità sono i compagni della morte, flessibilità e debolezza sono i compagni della vita.  perciò un esercito diventato forte non vincerà, un albero diventato grande sarà abbattuto.  Colui che è forte e grande è in una posizione inferiore; colui che è flessibile e debole è in una posizione elevata".       (Il libro del Tao e la sua virtù v. 76)  Il ki del quale si parla ama andare con la vita, è fondamentalmente biofilo. Vi sono alcuni principi che sostengono la pratica dell'aikido: visualizzazione, respirazione addominale, postura, decontrazione, azione intransitiva,concentrazione, non-resistenza, non-avversario, unione, armonia. Inoltre vi sono molti concetti tradizionali –Mu (vuoto), munen (mente vuota), muso mushin (mente libera), mukei (nessuna forma), ku (vuoto), enso (cerchio), hegioshin (stabilità interiore), fudoshin (mente stabile)- e la pratica deve consistere nel tentativo di realizzare queste idee guida purificando corpo e mente. Non si tratta di uno sport ma di una via (Do) di autorealizzazione che inizia con il rispetto per tutto ciò che ci circonda e la comprensione che siamo parte di un tutto.  Il Maestro ITSUO TSUDA ne "I.a via degli Dei" (vol. 8 Cap.XIlI) ricorda:  "È vero che il Maestro Ueshiba di quando in quando recitava il *norito*, l'invocazione agli dei, durante il suo corso e che utilizzava parole strane per le nostre orecchie abituate al vocabolario moderno. Era talmente incomprensibile che le persone non lo ascoltavano più. Io, per quel che mi riguarda, cercavo di comprendere, ma urtavo contro difficoltà enormi. Se debbo riassumere ciò che ho compreso nel corso degli anni propongo i seguenti concetti:1  1) *Wake-mitama* (emanazione): tutti gli esseri viventi sono emanazioni di un tutto, di *Ame-no- Minaka-Nushi*, del Dio Centro. Noi siamo tutti Dio nella nostra essenza. Nel profondo ci identifichiamo col Dio Centro.  2) *Kotodama* (vibrazioni):tutto l'Universo è concepito pieno di sensazioni e vibrazioni. Queste vibrazioni preesistono ancora prima di essere percepibili. Così, il Maestro Ueshiba parlava sovente del *kotodama* della vocale "U", per esempio, che è una delle vibrazioni che scaturisce dall'*hara*. Egli spiegava le funzioni del vocalismo, che erano in fondo molto semplici, ma mi era molto difficile comprenderle perché erano cose che non rientravano affatto nelle mie abitudini.  3) *Ame-tsuchi-no-hajime* (l'inizio del Cielo e della Terra, dell'Universo): quando praticava il *tama- no-hireburi,* la vibrazione dell'Anima, diceva: *«Mettetevi all'inizio dell'Universo»*.  A dire il vero, questa frase è sconvolgente, lontana dalla nozione astronomica che *fa risalire l’ inizio dell’Universo sacro***. L'Aikido era, per Ueshiba, una pratica divina e non uno sport nè un esercizio fisico, come lo si concepisce oggi**. Eseguendo i movimenti dell'Aikido,ci si trova ad essere sacralizzati perché si è allora su *Ame-no-Ukihashi*, il Ponte Celeste Fluttuante.  Non si tratta dunque di un confronto tra bruti: ''Nel mio Aikido, il mio *bokken*, per esempio, assorbe tutte le energie dell'Universo, del passato, del presente, dell'avvenire, tutto è assorbito in questa spada. Essa assorbe anche l'Universo. Non c’è né tempo né spazio. La vita, che è iniziata miliardi di anni fa, continua a palpitare nella mia spada. Io sono qui, io che ho vissuto nell’antichità e io che vivo nel presente, tutto è presente qui. La vita eterna continua a vibrare qui potentemente".  Il M. ° Tsuda cita qui le parole del fondatore:  *«Io resto imperturbabile, qualsiasi cosa mi facciano, non importa quando. Io non resto attaccato né alla vita, né alla morte. Tutto resta affidato a Dio. Non solamente quando si impugna la spada, ma in qualsiasi momento ci si deve liberare dall' attaccamento alla vita e alla morte. Si deve vivere abbandonando tutto a Dio»*.  In ogni caso, non è un linguaggio da razionalisti. Per questi ultimi il *bokken* non è che un pezzo di legno, che si può utilizzare per manganellare qualcuno, niente di più. Per Ueshiba, esso è sacralizzato a partire dal momento nel quale la vita vi penetra. La vita trascende lo spazio ed il tempo. Quando si guarda ad occhio nudo non si vede la differenza tra un semplice *bokken* e un *bokken* sacralizzato. Quando non c'è la vita, resta un semplice pezzo di legno. Essere sacralizzato non è una qualità intrinseca. Un braccio, una gamba o un corpo possono essere soltanto dei pezzi di carne, una sostanza fisico-chimica, se non sono sacralizzati. Si potrebbe dire che questo abbandono a Dio è una versione Shinto del *muga*, del “non-me”.  *«Anche se si comprende l'idea, ma non si arriva ad applicarla, resta lettera morta»* dice Ueshiba. Già comprendere una tale idea non è tanto facile. Sembra stravagante. Ma poiché siamo abituati a manipolare i concetti, è ancora possibile che uno l'accetti facendo un piccolo sforzo mentale. Ma applicarla è un' altra cosa.   4) La tecnica: è necessario che vi teniate in piedi sul Ponte Celeste Fluttuante,diventando *Ame- no-Minaka-Nushi*, o il *Buddha Amida*. Bisogna dunque che voi diventiate la luce che purifica il mondo. Da un lato laTerra è già formata e *Kuni-Toko-Tachi*, Dio del Mondo Eterno, vi si manifesta. Dall'altro lato c'è l'Uomo, che non è ancora formato perché pieno d'impurità. Le forme tecniche dell'Aikido servono a prepararci, sciogliendo i nodi. Bisogna purificare i peccati e le impurità delle sei radici (termine buddista che indica i cinque sensi e l'attività mentale). L'Aikido è stato creato per purificare noi stessi.  Se tale è l'idea del Maestro Ueshiba sull'Aikido, si può dire che non c'è più Aikido al giorno d'oggi: non c'è altro che l'autodifesa, la cultura fisica o lo spettacolo. Nessuno parla più di Purificazione. Non ci sono più *dojo* (luoghi dove si pratica laVia), non ci sono altro che *kojo* (fabbriche). E questo è stato già detto nel 1932.   5) Il *dojo*: il *dojo* oggi non significa altro, oggi, che una palestra dove i giovani si allenano negli esercizi fisici. Da ciò la necessità di sottometterlo a dei regolamenti amministrativi: la superficie, l'altezza del soffitto, i sanitari, le docce, le uscite di sicurezza, il diploma, il grado, la cintura nera, etc… Ma quando si sente il Maestro Ueshiba dire che non c'è bisogno né di *dojo*, né di onori,né di situazione,né di denaro, uno si domanda cosa vuol dire. Si può addivenire a dei "quiproquo"curiosi come in questa intervista:  - *Dov'è il vostro dojo?*  *- Fra il Cielo e la Terra.*  *- Naturalmente, ma io vorrei sapere dove esattamente?*  *- Dappertutto e da nessuna parte.*  *- Amenità a parte, in quale quartiere, in quale strada?*  *- È in me stesso e in voi stesso.*  *- Siamo seri.*  *- Sono serio.*  *- Voi siete un cattivo burlone, signore. Voi vi burlate di me.*-  Quando ci si trova impegnati in due punti di vista opposti, non c'è modo di intendersi: un orientamento volto verso l'acquisizione del potere, il dominio sugli altri e l'ottenimento dell'efficacia, e l'altro verso la purificazione, l'unificazione con l'Universo e l'abbandono di sé. Voglio ritornare sulla differenza che Ueshiba riconosceva tra *"Haku-no-Budo "* o le arti marziali motivate da desideri fisici, e *“Kon-no-Budo”* o arti marziali dell'Anima. Le prime mirano a difendersi e ad attaccare e, poiché da una parte e dall'altra gli avversari sono animati dagli stessi desideri, c’è un'*escalation* dei mezzi: la forza fisica, la tecnica efficace, le armi sofisticate. La conclusione attuale: le bombe nucleari capaci di annullare l'umanità intera, ed è la lotta finale. Perché non ci saranno avversari né da un lato, né dall'altro. È lo spirito *Ai-uchi*, cioè di distruzione reciproca.  Dopo aver spiegato le quattro modalità del Ki, cioè gassoso, liquido, fluido e solido o duro2, il Maestro Ueshiba dice: *«Nel mondo del duro necessario un* Budo *solido. Occorrono delle armi, perché tutti cercano di divorarsi reciprocamente, di lottare contro. Nel mondo d'oggi, dove la materia e lo spirito sono in conflitto, non si possono abolire gli armamenti. Ma nel* Bu *che si conforma allo spirito, in vista della realizzazione del paradiso terrestre, veramente bello, non ci sono tecniche di uccisione. Conformemente alla provvidenza naturale, e grazie alla forza di gravitazione esercitata dall'alleanza dell'anima e del corpo, del* Kon *e dello* Haku*, si possono assorbire nell'* hara *tutti gli esseri e procedere alla grande pratica della purificazione secondo il proprio desiderio. Questo è il verso senso dell'Aikido»*  “*La Natura ci insegna a divorarci tra noi*” dice Anatole France3. La natura, in occidente, è qualcosa che uno tenta di sottomettere al controllo razionale. Questo per trionfare sugli altri. Per non farsi divorare dagli altri. Un tale spirito non data da ieri. Non si riflette soltanto nel modo di concepire l'Aikido, ma in tutto. Gli uni cercano di fortificarsi, di diventare dei bei galli da combattimento, che sono,  d'altra parte, la maggioranza e ai quali la formula industriale, basata sugli stessi principi della cultura fisica, conviene perfettamente. Al declino della giovinezza, a partire dai quarant'anni, diventano padroni di un club ed esercitano la loro autorità. Gli altri, talmente minoritari che bisogna cercarli con la lente d’ingrandimento, cercano di fare irraggiare l’anima attraverso il corpo, secondo l’esempio del maestro Ueshiba. Per questi ultimi non ci sono limiti di età. Perché l'anima appartiene all'eternità. Vi fu un tempo - commenta il maestro I.Tsuda nel "Dialogo del Silenzio" - nel quale il maestro Ueshiba parlava di due tipi di arti marziali: "Kon-no-Budo"e "Haku-no-Budo", Budo Spirituale e Budo Materiale. Kon e Haku sono due termini di origine cinese e significano: la prima, l'Anima Essenziale, che risiede nell'individuo come l'unità invulnerabile del suo essere e, la seconda, l'anima corporale, che gli assicura l'unità in quanto essere fisico. L'unione delle due forma l'individuo come uno lo vede nella realtà. E' grazie all'Anima Haku che noi possiamo mantenere una forma umana. Ma se accordiamo troppa importanza all'Anima Haku soccombiamo alle sue tentazioni e alle sue esigenze e soffochiamo l'Anima Kon. Di contro, se non ci occupiamo affatto dell'Anima Haku finiamo per morire di fame. Quella che il M.°Ueshiba voleva sviluppare era l'espansione dell'Anima Kon attraverso il nostro corpo. Mentre lo Haku-no-Budo mira ad annichilire l'avversario, il Kon-no-Budo ci libera dalle ossessioni materiali e stabilisce l'Armonia con i nostri simili.    **Note**     Tsuda Itsuo ( 1914-1984) fu allievo del Fondatore dell'Aikido, Ueshiba Morihei Sensei (19883-1969) e studiò anche il *Katsugen-undo* ("movimento rigeneratore", metodo di riequilibrio posturale ed energetico noto anche come *Seitai*) di Noguchi Haruchika Sensei (1911-1976) ed il teatro *No*. Dopo aver studiato in Francia negli anni giovanili, vi tornò definitivamente nel 1970. Fondò a Parigi la Katsagen-kai per la diffusione del *Katsugen-undo* e si dedicò anche all'insegnamento dell'Aikido in connessione con questo. Autore di numerosi libri, tra cui la serie intitolata *La Scuola della Respirazione*, edita in Italia da Luni Editrice. II presente brano è un estratto del capitolo XIII dell'opera *La Via degli Dei - La Scuola della Respirazione, vol 8*. È stata tradotta dall'originale francese (Le Courrier du Livre, Paris 1982) da Gianni Cesaratto. Le note sono della redazione.    1.      L'autore nel seguito fa riferimento a numerosi nomi e nozioni che compaiono nel primo libro del *Kojiki*, il testo storico-mitologico giapponese del VIII sec. redatto da Ono Yasumaro. A questo riguardo, si vedano in particolare le interviste di O Sensei pubblicate su AIKO N° 2-3 e16-17.  2.      Cfr. l'articolo "I quattro stati della pratica" di L. Trainelli apparso su AIKO N. 8  3.      Anatole France (1844-1924), grande scrittore francese, Nobel per la letteratura nel 1921, autore tra l'altro di Poèmes dorés, Le livre de mon ami, Les dieux ont soif, La révolte des anges. | | |