

## L'Aikido e l'esperienza del vuoto mentale

Quando mi fu avanzata la richiesta di narrare “l'esperienza del vuoto mentale”, e non con due parole, ma per iscritto, sono rimasto sconcertato, non potevo improvvisare qualche banalità, come fatto qualche volta, dovevo riflettere, ponderare, capire, e soprattutto ripensare il mio percorso nell'Arte marziale, dopo una pratica iniziata ormai da molti anni. Dovevo riesaminare la maturazione della mia conoscenza, l'avanzamento nella pratica e l'evoluzione nella percezione dello spirito più profondo dell'arte. In altri termini riconsiderare ciò che avevo studiato e applicato, allargando lo sguardo e, solo dopo tirare le fila e rispondere al quesito.

### 1. Il profilo più profondo dell'Aikido

Ho ripercorso, quindi, ciò avevo appreso dell'Aikido, forma di arte marziale di recentissima canonizzazione ma che affonda le sue radici in alcuni secoli di storia e di tradizione giapponese e ne rappresenta la sintesi ed il distillato, non solo nelle forme e nelle tecniche, ma anche nel complesso spirituale che le innerva. Infatti il fondatore *O Sensei* Morihei Ueshiba, che la propone nella forma attuale solo dopo il secondo dopoguerra, ne ha elaborato il contenuto più profondo ispirato dalla pace, dopo il travaglio vissuto a partire dalla guerra del Giappone in Manciuria, in cui fu attivo protagonista, e in virtù della profonda adesione agli insegnamenti della religione *Shinto*, nella cui visione teosofica si è identificato.

In tale *humus* il M° Ueshiba ha impregnato la sua arte che, quindi, oltre a fondarsi sulla sistematizzazione di molteplici arti marziali in cui era esperto (jujutsu, datoryu, armi del bujutsu), ha voluto incarnare quei valori del *Budo* il cui scopo originario era “fermare le armi”, mantenere l'ordine nella società, ed in cui il samurai era chiamato a proteggere il genere umano senza un utile personale, quasi come il codice cavalleresco della nostra società medioevale. Tanto è vero che il principio del *Bu*, da ricondurre all'amore dell'universo, esclude l'antagonismo e gli opposti, propizia uno spirito universale di pace, di protezione ed educazione dell'umanità che quindi porta ad una purificazione spirituale conservando la vita e non distruggendola; principio innervato con la katana giapponese che è affilata come un rasoio per tagliare, dividendo il bene dal male, superando la follia dell'*ai uchi* (distruzione reciproca) e sostituendola con l'*ai nuke* (mutua preservazione della vita).

Ai nostri occhi appare una ben strana contraddizione l'uso di una micidiale arma ed una finalità così elevata, ma ciò non è per niente singolare nella cultura giapponese, che si alimenta di “*koan*” (contraddizioni apparenti, paradossi), per cui il maneggio delle armi diviene un mezzo di elevazione spirituale che porta ad una maggiore umiltà (il contrario dell'arroganza) e ad una maggiore uguaglianza (potendo il debole sconfiggere il più forte).

Ed è per questo che l'Aikido insegna la “via” per realizzare la vittoria assoluta (la vittoria su sé stessi) sulla non-contesa, sull'assunto che la vittoria in combattimento è evanescente, mentre la non-contesa significa smorzare gli istinti aggressivi, combattivi, distruttivi, presenti in ciascuno di noi, e incanalarli nella forza dell'amore creativo. Nella spada giapponese, non a caso, si distinguevano tre livelli crescenti di maestria: 1) uccidere il nemico; 2) salvare il nemico; 3) controllare lo spirito del nemico, con quest'ultimo che incarna il distacco dalle passioni, pulsioni che distolgono dall'armonia del creato.

E' singolare notare che se questi sono i canoni fondamentali degli antichi "samurai", chiamati a comportarsi con onore assecondando i valori del *Budo*, tra cui svetta il rispetto della vita, analoghi valori dovevano incarnare i Cavalieri occidentali, chiamati alla difesa dei deboli (le donne *in primis*) ed a contrastare le ingiustizie, anche se del tutto similare, in entrambe le culture, si osserva la deviazione dai principi, non essendo mancati gli esempi di azioni di questi campioni connotate da atrocità e sopraffazioni.

Comunque è chiaro che percorrere questa via marziale comporta il superamento dell'io perché l'individuo senza io è aperto, flessibile, elastico, fluido e dinamico nel corpo, nella mente e nello spirito; tratto che accomuna le arti marziali giapponesi e che richiama la capacità di guardare tutte le cose da una prospettiva non egocentrica in cui il punto centrale di equilibrio è dato dall'universo nel suo insieme, che nella sua più alta espressione null'altro è che amore. Si può quindi affermare che anche l'Aikido si riconosce nella finalità di elevazione delle coscienze, strumento di pace universale e di compassione (intesa nel senso latino di empatia).

Per chi pratica l'Aikido, quindi, la crescita progressiva risiede nell'affinamento degli aspetti immateriali; lo scopo ultimo dell'arte infatti è educare sé stessi, coltivando il comportamento, e così trovando il modo di conciliare il corpo e lo spirito, raggiungendo l'armonia con l'universo mediante la cooperazione con gli altri esseri (non a caso si pratica a coppie). Il portato di quanto rappresentato in pillole è che l'Aikido è pervaso da una spiritualità immanente che non appare a prima vista se ci si sofferma sulla lotta, ma che emerge col tempo assaporandone i livelli più reconditi. Quanto si apprende in un dojo, perciò, deve essere integrato con la continua sperimentazione, accompagnando lo sviluppo della conoscenza con quello della propria coscienza.

## **2. La risorsa interiore della pratica**

Allora, qual è la via (il "do") nella pratica dell'Aikido? Bene, per non svolgere solo un'attività corporale fatta di riscaldamento, tecniche e infine combattimento (che quest'arte marziale ha sempre rifuggito, per non farsi "snaturare" trasformandosi in sport), dobbiamo affiancare alla pratica fisica l'allenamento immateriale che consente di rimanere fedele alla originaria concezione del *Budo* quale allenamento e sviluppo dello spirito; per ottenere ciò l'intero corpo deve muoversi armoniosamente sviluppando la capacità di concentrazione mentale.

Ciò rappresenta l'ulteriore gradino da salire, con la ricerca nella pratica di quel misterioso elemento del **ki-energia**, che si manifesta nell'equilibrio e nel vuoto mentale che tutto accomuna e amplifica. Poiché il controllo della respirazione è lo strumento utilizzato per ottenere quell'unità del *ki*-mente-corpo, l'attenzione alla respirazione diviene un passaggio obbligato nel percorso di crescita.

Anche *O Sensei* sosteneva che il movimento fluido e spontaneo della natura racchiude il potere indomabile del *ki*, principio creativo fondamentale permeante l'universo, il *ki* individuale (energia vitale) che si manifesta con la forza della respirazione. Il *ki* esprime l'unione individuo-universo attraverso l'espressione della forza del respiro; il respiro dell'uomo controlla i suoi pensieri e i movimenti del suo corpo, tale da far sì che la fonte più importante di movimenti naturali è il respiro-energia.

Il collegamento tra *ki* e respirazione appare quindi ovvio se si considera che l'ossigeno che respiriamo costituisce il carburante per il funzionamento del nostro corpo e l'energia che se ne ricava è pesantemente condizionata dalle modalità di impiego; se le emozioni (es. paura, ansia), o uno sforzo fisico ci inducono aumentare la frequenza delle inspirazioni-espirezioni, la respirazione diviene corta e veloce ed utilizza la parte "alta" dei polmoni, viceversa, se ne controlliamo il ritmo, la consapevolezza e lo stato di quiete dilatano la capacità polmonare e consentono di disporre pienamente dell'energia per poi indirizzarla a nostro piacimento.

Chiarito che l'indefinibile *ki* rappresenta la radice dell'arte, e la respirazione ne è il motore, diviene opportuno rammentare che lo sviluppo nella pratica dell'*hara-gei* (traducibile con consapevolezza, equilibrio, centralità) si manifesta con la concentrazione sul ventre, la quale porta a sviluppare l'intuizione (*yomi*). Una caratteristica, quest'ultima, che, in una cultura dove prevale il non detto, la vaghezza viene valorizzata per indirizzarla nell'anticipazione dell'avversario, dote precippua per sopravvivere in un combattimento.

Controllare la respirazione, o come meglio si vedrà in seguito, osservarla, si ottiene con la concentrazione sul ventre; atto, questo, che comporta l'adozione della c.d. "respirazione profonda", di tipo addominale, che essendo più lunga e calma della respirazione toracica, rilassa e aumenta la disponibilità di energia. Anche se è banale riportarlo, nei consigli elargiti dalla nostra cultura occidentale si raccomanda sempre la respirazione addominale per affrontare un esame o per partorire. Il beneficio della respirazione profonda appena descritto, quindi, alimenta la risorsa interiore per la crescita nell'Arte, che supera il mero esercizio fisico, avendo come suoi frutti la compostezza, l'equilibrio e l'energia del praticante, aprendo così la porta al successivo approfondimento degli altri fattori meritevoli di comprensione e poi di sviluppo, della propria persona *in primis*, e dell'Aikido più in generale.

### **3. La concentrazione e la meditazione**

Abbiamo perciò detto che la respirazione addominale vivifica la concentrazione e consente lo sviluppo dell'*hara-gei* inteso come centralizzazione addominale. Confermato questo indirizzo dell'allenamento, però, cosa me ne faccio? Bene, volendo progredire nell'Aikido, il percorso da seguire deve rivolgersi alla concentrazione mentale, evitando che l'attenzione possa attaccarsi ad elementi quali emozioni, ambiente, persone, armi, atteggiamenti, ecc., guidandoci a quello stato di rilassatezza che ci pone sulla strada della percezione e dell'intuizione.

La concentrazione dello spirito in un unico punto, inoltre, consente i movimenti sferici e l'equilibrio, come il centro quieto di una trottola le consente di girare senza sforzo e rapidamente; così facendo l'immobilità rilassata contrasta le sollecitazioni sensorie, facilitando quella concentrazione tanto ambita.

Per raggiungere una maggiore padronanza delle attività della mente, in modo che questa divenga capace di concentrarsi su un solo pensiero, su un concetto elevato, o un preciso elemento della realtà, cessando il suo usuale chiacchierio di sottofondo e divenendo assolutamente acquietata, pacifica, si utilizza la pratica della **meditazione**, per la quale occorre precisare che il significato comunemente accettato si rivela inadeguato a dare un'idea efficace di questo tipo di pratica: un termine meno impreciso potrebbe essere *contemplazione*, che fornisce maggiormente l'idea di "osservazione senza partecipazione emotiva".

Innanzitutto il termine meditazione non deve essere inteso, come facciamo noi occidentali, nella riflessione su una tematica specifica, che è un arrovellarsi su un pensiero preciso; deve invece essere riferito ad una pratica che mira a raggiungere un livello di "consapevolezza senza pensieri", ovvero una liberazione dall'attività psichica dell'essere umano, spesso caotica e confusionaria. In altri termini la meditazione deve essere definita quello stato della coscienza che può essere ottenuto mediante l'indirizzamento volontario della nostra attenzione verso un determinato oggetto (*meditazione riflessiva*) o mediante la completa assenza di pensieri (*meditazione recettiva*); espresso in altri termini con l'enunciazione "la meditazione inizia dove finisce il pensiero".

Sintetizzo qui, per meglio chiarire, le descrizioni rivenute su Wikipedia, che nella *meditazione riflessiva* indicano quale destinatario di osservazione ogni elemento che riguardi il proprio *status*, come può essere la respirazione, oppure un semplice oggetto, come può essere una immagine, purché in grado di focalizzare l'attenzione. Ma il maggiore stato di concentrazione e di ponderazione ottenibile nella *meditazione recettiva* può essere raggiunto anche con l'assenza di pensieri tale da permettere alla mente di riposare nel suo stato naturale e nel contempo accrescere la sensibilità in ciò che ci circonda.

Quest'ultima è la meditazione tipica di numerose filosofie e religioni orientali, che, infatti, considerano la meditazione uno stato di consapevolezza senza pensieri. Indubbiamente la meditazione è una pratica millenaria legata a religioni come Buddismo o Induismo, ma le pratiche meditative possono essere ritrovate negli ambiti più disparati, dalle religioni occidentali (la preghiera è meditazione), all'arte, fino alle più recenti applicazioni nella lotta allo stress. Viene però in risalto la differenza con la "meditazione cristiana" che è una forma di preghiera consistente nel processo del concentrarsi deliberatamente su pensieri specifici (come per esempio un passo biblico) e riflettere sul loro significato nel contesto dell'amore di Dio.

Riassumendo, la meditazione è una pratica volta all'auto-realizzazione, che può avere uno scopo religioso, spirituale, filosofico, o in vista di un miglioramento delle condizioni psicofisiche (poiché studi condotti fin dal 1970 hanno evidenziato la sua efficacia nella diminuzione di ansia e stress) e nel miglioramento della salute. Meditare con in mente un *obiettivo* però non è di per sé corretto, in quanto è necessario liberarsi dalla intenzionalità, la meditazione deve infatti aiutarci a riportare la nostra mente e la nostra attenzione nel *momento* e nel *luogo presente*, con una azione c.d. "intransitiva".

Questo stato di "pura consapevolezza senza oggetto" può essere raggiunto anche con altri generi di pratiche meditative: ad esempio con la "meditazione trascendentale" che si basa sulla ripetizione mentale di un mantra, mediante il quale ci si lascia assorbire (qualcuno direbbe "stordire") dall'iterazione del suono; con la meditazione zen, nota anche come Zazen, che concentra la nostra attenzione verso l'interno aumentando la propria consapevolezza, il proprio flusso di coscienza, le percezioni e le emozioni che si provano; con la "passeggiata *knin*", tipica dell'insegnamento buddista, che si attua con una camminata di ½ passo alla volta, espirando lungamente, con lo sguardo concentrato in basso 3 metri in avanti, concentrandosi fino a svuotare la mente dai pensieri attivi.

Quest'ultima pratica, sperimentata personalmente, mi ha portato a ricordare che non a caso in giapponese allenamento si traduce con *keiko*, che letteralmente significa meditare, andare al di là, sperimentare l'armonia e il contatto con l'essenza (consapevolezza del proprio essere), principio che rappresenta il sentiero di sviluppo della pratica.

Altra utile pratica è abbozzare un allenamento essendo bendati, esercizio che sviluppa l'equilibrio, la sensibilità e l'intuizione, in quanto al buio abbandoniamo la conoscenza oggettiva, mediata dalla vista, e ci apriamo al mondo emotivo, il buio accresce la confidenza con il nostro ego psichico (non a caso impariamo a meditare chiudendo gli occhi).

Va bene, allora, se nell'allenamento seguo la strada che mi propone la ricerca dell'armonia, la conciliazione di corpo e spirito, la respirazione profonda, la concentrazione e centralizzazione addominale che mi distoglie da ogni attaccamento materiale, la meditazione che mi rende consapevole senza intenzionalità, tutto questo non basta? Devo anche attuare il vuoto mentale? Cos'è questa ulteriore stranezza?

#### **4. Il vuoto mentale**

Anche qui la risposta non può essere data senza un preventivo esame del significato e delle implicazioni del vuoto mentale. Innanzitutto si deve notare che il passaggio dalla meditazione al vuoto mentale è molto sfumato, poiché già con la meditazione abbiamo un ampliamento della concentrazione, che determina la stabilizzazione dello spirito e la calma della mente, finendo, nel contempo, di estendere la percezione della sfera interna ed esterna. Ma in definitiva che vuol dire “vuoto mentale”? E ancor prima qual è la differenza tra mente e spirito? E dove realizzare il vuoto mentale? In materia, infatti, vengono continuamente ripetuti e posti in contrasto tra loro i termini di corpo, mente e spirito, ma come definirli esattamente?

Premesso che “corpo” non necessita di delucidazioni (nella nostra arte deve intendersi con abilità fisica o per i livelli più elevati con maestria tecnica), più difficile è discriminare tra mente e spirito (o anima come qualcuno dice). Per “mente” però possono intendersi quei processi neuronali che ci consentono le funzioni vitali (le capacità sensoriali, la volontà cosciente, il discernimento razionale, ecc.), mentre con “spirito” possiamo definire gli imponderabili attributi psichici, spesso involontari, che ci condizionano quali gli stati d'animo, le emozioni, le passioni, le intuizioni, l'amore, ecc..

Non possono tuttavia sottacersi le dispute storiche e soprattutto filosofiche riguardo ai summenzionati concetti, che possiamo far risalire ad Aristotele che definisce “mente” l'anima razionale, mentre per la scuola stoica lo “spirito” (*pnèuma*) rappresenta il fuoco creatore, il soffio vitale. Questo soffio vitale, associato al concetto di anima (anche indipendentemente da un contesto religioso o metafisico), tipicamente veniva assimilata al respiro (da cui la sua etimologia); originariamente esprimeva l'essenza di una personalità, che, a partire dall'età moderna, è stata poi differenziata dalla “coscienza” di un essere umano.

Si afferma, pertanto, la dicotomia tra mente = sede del pensiero e della coscienza (Cartesio sosteneva: *cogito ergo sum*, per cui il pensiero è attributo essenziale dell'essere umano ed è connaturato all'esperienza umana) e spirito = dimensione esterna naturale, nella quale siamo immersi e con la quale siamo in rapporto continuo e simbiotico.

Riassumendo, dato che “mente” si è definito il luogo dei pensieri (cioè coscienza, percorso neuronale, riflessione, pensiero pensante o elaborazione volontaria), mentre lo “spirito” è caratterizzato come l’alito di vita, l’anima, l’essenza, l’energia e quindi anche il caos, ciò che è senza forma, il pensiero pensato (quindi indesiderato o involontario), il “vuoto” non può che consistere in una mente che non lavora ma è in vigile ascolto (in assenza di pensieri specifici).

Ecco pertanto che il vuoto mentale deve essere realizzato in quell’area di confine tra la mente cosciente e lo spirito di vita universale (o energia, tornando al concetto di *ki*) del quale siamo impregnati, partendo da quella forma di meditazione centrata sulla respirazione; facendo perciò esperienza con quest’ultima pian piano si giunge alla prima. Non è che un preconetto pensare che l’essere umano e il vuoto siano opposti; il vuoto non è il contrario di pieno!

Per avvicinarsi alla comprensione del vuoto è più semplice rifarsi agli insegnamenti del buddismo, secondo il quale non si può raggiungere una piena comprensione della vacuità con la propria mente pensante. Il vuoto non a caso è simboleggiato da uno specchio; lo specchio, infatti, non ha colore, si limita a riflettere ogni oggetto che appare su di esso. A maggiore chiarimento si propone la similitudine del vuoto con il concetto di spazio; lo spazio contiene tutto (montagne, oceani, stelle, persone buone, persone cattive, piante, animali); ogni manifestazione dello spazio, con ciascuna dimensione visiva, auditiva, temporale, tangibile, rappresenta una forma di percezione subcosciente, parimenti al vuoto mentale.

Quanto detto smentisce il preconetto occidentale negativo che associa il vuoto mentale ad una malattia neurologica o psichiatrica (basta digitare su internet la parola e constatare il risultato della ricerca). Il “vuoto Zen” che stiamo cercando di ricostruire, invece, sottolinea la necessità di togliere, semplificare, andare all’essenzialità delle cose. È un messaggio particolarmente attuale che rappresenta una formidabile via di trasformazione in un mondo pieno di troppi beni materiali e al contempo povero di forti valori spirituali.

Il vuoto mentale permette di ripulire una mente ingombra di troppe emozioni, desideri, preoccupazioni per lasciarla accogliente, empatica e aperta verso la comprensione dell’armonia universale. Simpatico è quell’aneddoto cinese: “il tuono del silenzio” che riporta come in una gara tra saggi per definire il vuoto, vinse chi non disse nulla. Si presenta utile riportare quali esempi di questa cultura il “mandala”, immagine la cui costruzione favorisce la concentrazione e aiuta a fare il vuoto e la pittura giapponese in cui ciò che conta è il vuoto, vale a dire quello che non è stato dipinto. Il vuoto è ciò che non possiamo conoscere, ma chi conosce il pieno conosce anche il vuoto e il vuoto è “il nostro ultimo rifugio dal tormento della logica”.

In definitiva, poiché l’Aikido è connotato dal principio indeterministico, coltivare il vuoto mentale consente di assorbire la realtà circostante, far sì che la mente non sia soffocata dal corpo e quindi sviluppare l’intuizione e la premonizione, utili in un ipotetico combattimento. Un singolare parallelo lo abbiamo anche nella cultura occidentale in cui le attività con un forte confronto fisico prescrivono “mente sgombra e concentrazione”, come veniva indicato un tempo nell’arte del combattimento con la spada.

## 5. Conclusioni.

Bene, ritenendo di aver delineato a sufficienza i confini dell'argomento, è possibile ora tornare alla domanda di partenza: quale esperienza posso condividere del vuoto mentale, nella mia modesta seppur non brevissima pratica dell'Aikido?

Non posso innanzitutto nascondere che arrivando al dojo solitamente la mia mente continua ad essere occupata, come durante tutta la giornata, da un frullatore che macina pensieri, ricordi, propositi e anche sogni, in maniera continua ed indistinta, saltando in maniera incontrollata e involontaria da un pensiero ad un altro; anche salendo sul tatami la situazione non muta, anzi, il senso di benessere e di rilassatezza determina un incremento del libero fluire dei pensieri. Ciò non toglie che l'avvio degli esercizi e la respirazione abbiano un effetto calmante, con la diminuzione della ipercinesisi mentale e, via via che la pratica si intensifica, con la focalizzazione e la concentrazione sull'azione in corso.

Posso inoltre vantarmi del successo quando con l'osservazione del respiro riesco ad immergermi in quella primaria forma di meditazione (che sopra si è descritta come consapevolezza senza intenzioni) in alcuni brevi momenti dell'allenamento (nella specie durante specifici esercizi di rilassamento in posizione di *seiza* o di *agura* ovvero di respirazione nelle pratiche di *kokyū ho*).

Devo confessare, viceversa, che al raggiungimento del "vuoto mentale" vero e proprio (qualora sia ragionevolmente riconoscibile la distinzione) credo di essermi avvicinato solo durante la pratica del *kagari geiko* (simulazione di combattimento libero con attacchi e difesa da più soggetti contemporaneamente, senza una forma precostituita), durante la quale l'abbandono alle sollecitazioni provenienti dall'esterno mi consente una fluida risposta, accompagnando e accentuando l'iniziativa dell'attaccante fino a compromettere il suo equilibrio.

Dalla spinta a riesaminare il percorso di avanzamento nell'aikido, oltre al perfezionamento "tecnico", ecco che posso affermare di essere riuscito ad incrociare il culmine della disciplina quelle rare volte in cui la pratica mi ha portato ad agire senza pensieri, senza voler realizzare un obiettivo, ma solo a percepire sensazioni e ad indirizzare l'energia, potendo così esprimere il mio *ki* con fluidità ed armonia; un risultato piuttosto esile e contenuto, offuscato, come per tutti gli umani che conosco, da mille pensieri e preoccupazioni, già sufficiente, tuttavia, a rappresentare un piccolo passo avanti in un itinerario che rende sempre attuale e apprezzabile la pratica dell'Aikido come via di conoscenza e di miglioramento continuo di se stessi.

(Vincenzo Rafti)

-----  
**Bibliografia:** Mitsugi Saotome – La via del Budo - ed. Mediterranee; Kissomaru Ueshiba – Lo spirito dell'Aikido - ed. Mediterranee; Miyamoto Musashi – Il libro dei cinque anelli – ed. Mediterranee.