

無門大學

MUMONDAIGAKU



KATTEN

SOVERTIRE IL CIELO PER RITROVARE SE STESSI

Scrivo queste pagine in omaggio a ciò che ha cambiato la mia esistenza, le Arti Marziali. Esse sono qualcosa che va ben al di là dell'imparare a tirare qualche calcio o pugno e che se comprese possono portare ad una conoscenza di se stessi insperata.

Ci vuole coraggio, ci si deve guardare davvero dentro e non c'è cosa più difficile soprattutto ai nostri giorni, ci si deve affrontare spostando l'attenzione su ciò che conta davvero, noi stessi. Perfettamente conscio che non si può realmente imparare nulla che riguarda le Arti Marziali da un testo, perché esse entrano in un campo in cui le parole hanno poca competenza, in cui non esiste termine reale per esprimere ciò che si prova, non ho scritto alcuna risposta, ma solo domande e considerazioni.

Ognuno interpreterà questi fogli a suo modo e potrà trarne giovamento o reputarli inutili, mio scopo è stato quello di far sì che il lettore si interroghi, perché non sono le risposte ciò su cui ci si dovrebbe concentrare, ma bensì sul farsi le giuste domande.

Cosciente di essere ancora molto giovane per poter parlare di una cosa di tale profondità mi sono basato sulla sola mia esperienza personale, in queste pagine si parla del mio viaggio, che spero possa aiutare chi sta scavando nel proprio io, anche se non si tratta di persone che praticano il Budo (Arti Marziali).

Ringrazio con tutto me stesso il mio Maestro Raul Mungai, una persona davvero unica, capace di mostrarmi un percorso tanto illuminante da rendere unico chiunque lo percorra.

M°Milo Giovanelli

CAPITOLO 1: AVERE UN PERCHE'

La ricerca ci accomuna, ricerca di equilibrio e di benessere psicofisico ci avvicina a vari metodi per ottenerli, uno di questi sono le Arti Marziali, ma per far sì che queste portino ad un risultato occorre uno scopo forte, occorre un perché.

Il PERCHE' è fondamentale, senza un valido motivo che ci spinge alla ricerca di qualcosa non ci sarà mai un reale risultato, ma soltanto illusorie mutazioni del pensiero che si adatta a seconda della nostra convenienza. È come uno scultore che cerca la sua statua all'interno della roccia, solo se la sua visione sarà vera, chiara e fortemente sentita, la sua arte trasfigurerà la roccia in ciò che lui cercava, nel suo PERCHE'. Allo stesso modo solo se l'Arte che stiamo praticando deve rispondere a un bisogno vero e profondo e non a un superficiale capriccio del nostro orgoglio potremmo arrivare a cogliere l'essenza del nostro PERCHE', il quale altro non sarà che l'essenza di tutto ciò che ci circonda e comprende, ovvero quella che è chiamata limitatamente DO o TAO, la famosa Via....e che da qualche saggio è stata definita semplicemente il Vuoto.

Pratico Arti cinesi e giapponesi da 20 anni, come allora mi alleno e studio perché il motivo che mi spinge a farlo ha trovato nutrimento vero, in una pratica che ha ampliato continuamente la mia visione non solo delle Arti Marziali, ma della vita nel suo insieme; oggi come allora mi alleno in quanto il mio PERCHE' era saldo, reale, importante, era ed è tuttora qualcosa di cui non posso fare a meno.

A volte pensiamo che i bambini abbiano solo fantasie nella loro testa, ma in realtà spesso hanno una visione molto più chiara della nostra, soprattutto per quel che riguarda i loro bisogni; non essendo ancora completamente inquinati da molte delle paure e delle contraddizioni che affliggono il nostro vivere loro tendono

ad esprimere senza pudore ciò di cui necessitano, usando magari la fantasia e pensando di diventare dei supereroi, ma comunque sempre alla ricerca di un bisogno reale, cercando di dare risposta a quel senso di instabilità che istintivamente percepiscono di avere. Superare i miei limiti, questo il motivo che da bambino, al di là dei pensieri infantili da cui era naturalmente ricoperto, mi ha avvicinato al **BUDO** e questo è ciò che ogni giorno cerco di fare in ogni ambito della mia esistenza.

Non si dovrebbe mai dimenticare **PERCHE'** abbiamo cominciato questa pratica, la nostra comprensione e sensibilità dell'Arte ci porterà sicuramente a togliere il superfluo dal nostro scopo, ad avere una visione più chiara del nostro essere ed esistere in questo mondo, ma nel nostro percorso non dimentichiamoci mai il motivo profondo che ci ha spinti a intraprendere questo viaggio, portiamo sempre con noi quel bambino che ha davvero voglia di migliorarsi e di scoprire, senza mai pensare di essere arrivati; perché se tutto muta, è ovvio che non arriveremo mai...ed infondo sta proprio qui il bello della nostra esistenza, non esiste un vero arrivo, ma solo un cambio di percorso.

Si dice che le **ARTI MARZIALI** ti proteggono 3 volte.

Grazie ad una pratica costante rendono il tuo fisico robusto e in salute proteggendoti dalle malattie.

Ti proteggono da chi ti vuol fare del male insegnandoti a difendere te stesso. E grazie ad una riscoperta del tuo Io più profondo rafforzano l'equilibrio mentale proteggendoti dal nemico peggiore che tu possa incontrare, te stesso.

Se pensiamo alla pratica che oggi viene fatta da molti studiosi marziali ci rendiamo facilmente conto di quanto i primi due punti siano relativamente facili da raggiungere per ogni buon praticante, mentre il terzo rimane esclusiva di pochi.

Questo perché per raggiungere quest'ultimo punto bisogna avere a che fare con ciò che ci limita veramente in questa vita: L'EGO.

Essere un buon praticante significa avere il coraggio di rimettersi in discussione spesso, accettare di guardarsi nel profondo riconoscendo i propri difetti e iniziare un percorso che porti alla loro estinzione; senza arroccarsi su posizioni futili dovute alla paura di essere giudicati deboli dagli altri, che siano compagni di allenamento o allievi. È difficile da ammettere ma è sempre e comunque il giudizio degli altri che imprigiona la nostra pratica, lo stupido orgoglio di apparire meno forti di qualcuno, il pensiero che qualcuno possa ritenerci non degni del “titolo” che portiamo, la fissazione di dover dare sempre prova del nostro valore agli altri.

Ma se basiamo la nostra pratica marziale e la nostra vita sul giudizio di qualcuno esterno a noi, stiamo davvero praticando per migliorare noi stessi?!

CAPITOLO 2: TANTE STRADE UNA SOLA VIA

Qual è l'Arte Marziale migliore?

Ne esistono tante antiche, che portano sulle loro spalle migliaia di anni di esperienza, ed altre che rivedono alcune cose in chiave “moderna”, ma fra tutte queste quale funziona davvero? Quale può sovrastare tutte le altre?

Ve lo sarete chiesti di sicuro nel corso della vostra pratica.

Io nel corso della mia ho studiato e tuttora studio varie Arti Marziali, alcune ad occhio esterno molto diverse tra loro. Per avere un più ampio spettro di comprensione e trovare la giusta Arte adatta a me ho mantenuto la mia mente aperta a più strade..e la risposta che oggi mi sento di dare è che sicuramente la migliore Arte Marziale di tutte è quella che state praticando.

Non è un modo per eludere il discorso, ma la reale risposta che state cercando se riuscirete a fare vostra la tecnica che praticate.

Si dice che colui che diede inizio alla codificazione della prima forma di lotta in Oriente fosse il monaco Bodhidharma, dopo essere giunto al monastero di Shaolin in Cina.

Bodhidharma era un monaco indiano, fondatore del Buddismo Chan (Zen in Giapponese) che arrivato a Shaolin intorno al 500 A.C. trovò i monaci deboli e denutriti, del tutto inadatti a praticare la dura disciplina monacale. Così il saggio elaborò una serie di esercizi di respirazione e posizioni con lo scopo di rafforzare il corpo e lo spirito di chi li avesse praticati.

Eseguendo assiduamente gli esercizi che Da Mo (questo era il suo nome in cinese) aveva creato per loro i monaci divennero col tempo molto forti e siccome il Tempio era spesso soggetto a scorribande di predoni essi elaborarono, grazie alla conoscenza del corpo umano acquisita ed alla profonda comprensione delle leggi

della natura, una forma di pugilato che consentisse loro di difendersi e che trasformò Shaolin nella culla delle Arti Marziali, il luogo da cui si dice ogni forma di lotta orientale discenda. Di questo breve e volutamente non dettagliato racconto vorrei che si prestasse attenzione a un punto importante: **BODHIDHARMA ERA UN MONACO, NON UN GUERRIERO.**

Per quel che ci è dato sapere quello che viene considerato il fondatore delle Arti Marziali non ha mai combattuto, né ha mai codificato personalmente una forma di lotta, ma degli esercizi per rafforzare il corpo e la mente.

Le Arti Marziali sono state solo una conseguenza, rafforzandomi proteggo me stesso dalle intemperie e dalle malattie, dalla debolezza fisica, da quella mentale e se serve da chi cerca di farmi del male.

Ciò che spesso viene dimenticato è proprio questo aspetto importante, attraverso lo studio dei vari Budo (o Wushu in cinese) si deve giungere a qualcosa di molto più importante del mero combattere, essi sono un mezzo, non il fine.

Chi pratica un'Arte restando nella superficie esteriore della stessa non potrà mai carpirne l'essenza e se tutte le forme di lotta hanno un unico progenitore (o progenitori molto simili comunque) allora tutto deve portare alla profonda conoscenza di se stessi perché quello era lo scopo iniziale che ha dato vita a tutto. Cercare attraverso i movimenti esteriori del corpo di giungere alla comprensione interiore dello stesso, **CONOSCERSI**, ecco il vero obiettivo di ogni praticante.

Si, ma il combattimento?!

Qualcuno di voi andrebbe in guerra con un'arma senza sapere se ha il colpo in canna? O senza conoscerla affatto?

Sun Tzu diceva: "Conosci te stesso e conosci il tuo nemico se vuoi vincere".

Eppure nella maggior parte dei casi la pratica si sofferma alla parte esteriore dell'Arte, ci si limita a seguire delle regole senza

scoprirsì nel profondo, imitiamo chi riteniamo capace e attraverso l'imitazione crediamo di arrivare a capire davvero lo stile che studiamo. Quando poi veniamo messi di fronte a una tecnica che ha la meglio su di noi reagiamo dicendo che quello che ci hanno insegnato non funziona, già...perché il nostro Ego fatica a dire che semplicemente siamo stati superficiali nel comprendere il Budo e ammettere che il fallimento è stato nostro.

Per arrivare a fare nostra un'Arte dobbiamo scoprirci attraverso la stessa, questo perché essa deriva dallo studio profondo delle dinamiche del mondo e del corpo umano, quindi se prima non comprendiamo il Nostro corpo ciò che facciamo non potrà mai funzionare completamente.

Inoltre, dal momento che la matrice è la stessa, si deduce che tutte le Arti funzionano se capite davvero e che tutte portano a una comprensione vera e profonda del se.

Sta al praticante trarre il meglio da ciò che pratica, vi sono tantissime varianti che si adattano ad ogni tipologia di persona, nessuna di queste è superiore alle altre, la grandezza o la mediocrità di uno stile dipende sempre da chi lo pratica e da quanto questo lo ha capito, mai dallo stile stesso.

Un diamante con moltissime facce, tutte che riflettono un diverso colore ma tutte perfette, e tutte che ti permettono di guardare il medesimo centro della gemma, il medesimo vuoto, tante strade che convergono in un'unica Via, ecco cosa sono gli stili di Arti Marziali.

Non importa che stile praticate, importa come lo state praticando.

Se ora mettiamo da parte il Budo e vediamo tutta l'esistenza nel suo insieme, se abbiamo la mente aperta e comprensiva non è difficile accettare non solo che tutti gli stili convergono al medesimo risultato, ma che tutte le Arti convergono al medesimo risultato.

Le leggi del mondo non sono molte, è l'uomo che tende ad aggiungerne dapprima con l'intento di migliorare la propria qualità di vita, ma in molti casi finendo per complicarsela sotto altri aspetti. Faticiamo a dare a noi stessi risposte che sono già lì, a portata di mano; complichiamo i nostri ragionamenti finendo per confonderci ulteriormente.

Tutto ciò che ci circonda segue le leggi della natura, anche noi nonostante non vogliamo ammetterlo alla fine seguiamo queste leggi, tutto ciò è il senso esatto del Tao. Quindi non c'è cosa, arte, lavoro, azione che non conduca ad esso; non è solo una questione di Arti Marziali, noi praticandole usiamo quelle per giungere allo scopo, ma sono solo un mezzo come ho già detto e non sono il solo. Si può imparare da ogni cosa che ci circonda, da ogni persona che, rendendo un movimento automatico ed istintivo, l'ha fatto suo, esattamente come il correre, il saltare o il volare degli animali. Osservando un muratore esperto, o un boscaiolo o anche un semplice portantino si può intravedere l'Arte della sua azione, come egli riesce a renderla armoniosa e senza quasi sforzo rispetto alla fatica che facciamo noi compiendo lo stesso gesto.

Limitare la comprensione della Via alle ore di palestra o alla sola Arte che si pratica è non andare mai a fondo, restare superficiali ed eternamente inesperti. Il vero Tao deve permeare la nostra esistenza in ogni istante e ci deve aiutare a migliorare noi stessi sotto ogni aspetto della vita, solo così scopriremo il vero valore di ciò che stiamo praticando.

Solo allora diverremo artisti non in una specialità soltanto, ma bensì Artisti dell'Esistenza, tutto ciò che faremo sarà Arte e tutte le strade condurranno alla Via.

CAPITOLO 3: ESTERIORE E INTERIORE

Riflettendo sulla nostra esistenza, tendiamo molto spesso a creare divisioni; frammentare le cose sembra un modo semplice per affrontarle, ma in realtà si finisce col creare barriere mentali, col travisare la realtà senza mai arrivare a comprenderla davvero.

Se pensiamo al giorno ed alla notte e facciamo attenzione a come avverte queste due parti della giornata il nostro cervello noteremo che le interpreta in modo separato, come due cose che sono agli opposti e che non hanno a che fare l'uno con l'altra, due eventi separati. Sembra strano ma la nostra mente tende a dimenticarsi che il giorno e la notte sono indissolubilmente legate dall'alba e dal tramonto, unite in un unico evento; quindi non sono due cose distinte e divise ma semplicemente variazioni di un'unica giornata.

In esse non c'è alcuna divisione, alcuna separazione, siamo solo noi a crearle, abituati come sempre a sezionare e razionalizzare tutto ciò che ci circonda.

Le Arti Marziali, oltre che in numerosi stili, vengono divise in due grandi categorie; gli stili Esterni (Waijia in cinese) e gli stili Interni (Neijia).

Gli stili esterni, di cui fanno parte ad esempio lo Shaolinqun e numerosi stili di Wushu fino ad arrivare al Karate-Do (anch'esso di derivazione Shaolin), sono detti tali perché prediligerebbero l'uso più muscolare del corpo, allenando la forza fisica ed utilizzandola nei combattimenti.

Gli stili interni invece, di cui fanno parte il Taijiquan, il Baguazhang e lo Xinyiquan, non utilizzerebbero mai la forza fisica, ma anzi si limiterebbero allo sfruttare la forza

dell'avversario, tutto ciò in favore dello sviluppo dell'energia interna (CHI in cinese o KI in giapponese).

Uno studioso che però cerca di praticare in maniera profonda entrambi gli stili si può accorgere che le divisioni tra i due non sono così nette.

Se riflettiamo spesso nella nostra esistenza le distinzioni nette che creiamo per avere delle "certezze" finiscono col divenire un limite, se per proteggere la mia abitazione la devo trasformare in un bunker questa diviene infine una prigione per me che la devo abitare.

Se fossimo davvero ignoranti in materia e non avessimo modo di reperire informazioni, nel momento in cui ci venisse presentato uno stile, studiandolo senza che alcuno ci faccia presente che questo fa parte di uno o dell'altro metodo la cosa ci creerebbe problemi o scopriremmo infine che questo porta al controllo del corpo e alla scoperta della mente?

Quello che voglio dire è che spesso le divisioni nette tendono a creare confini alla crescita di uno studioso; ad esempio il praticante di Tai Chi mediocre tenderà ad allontanarsi completamente dalla forza convinto di dover solo cedere e non fare alcuna fatica, rendendo la propria arte più simile ad una ginnastica morbida che ad una reale Arte di combattimento, mentre il praticante di Karate agirà all'opposto studiando solo il combattimento e le tecniche predefinite con le applicazioni predefinite, ponendo un limite enorme sulla scoperta delle reali potenzialità del suo corpo e della sua mente.

Come già detto nel precedente capitolo tutte le Arti Marziali convergono ad un unico risultato, quindi è davvero possibile che siano così diversi questi modi di praticare, considerando che anche gli stili interni sembrerebbero discendere da Shaolin?

Sicuramente in principio sono due modi di praticare molto differenti, ma nel momento in cui si comprende davvero ciò che si pratica, nel momento in cui si inizia a percepire l'energia interna e si raggiunge quel famoso Vuoto di cui parlano entrambi i metodi

non ha più molto senso parlare di interiore ed esteriore, perché tutto giunge ad un unico metodo.

I Budo non sono che un mezzo, portato a termine il loro compito essi si unificano in un unico stile, quello di chi ha compreso il messaggio.

Oggi, dopo anni di pratica di stili interni ed esterni, non sono più in grado di accettare tale divisione, perché qualsiasi stile io pratici il mio corpo reagisce nella medesima maniera. Interiore ed Esteriore si sono uniti, non sono due metodi distinti, ma collaborano assieme, sono le due facce della stessa medaglia e una volta uniti, una volta compresi e fusi assieme non si è più in grado di scinderli; nel mio Tai Chi è presente il Karate-do e nel mio Karate-Do è presente il Tai Chi, ognuno dei due stili ha ampliato e migliorato l'altro, facendomi crescere e comprendere meglio quale fosse la Via e fondendosi assieme in un'unica realtà.

La cosa può sembrare strana ad occhi esterni, e lo è proprio perché sono esterni. Nello scalare una montagna si possono prendere diverse strade, utilizzare diverse pareti e diverse attrezzature, ma una volta arrivati alla vetta lo sguardo sull'orizzonte sarà il medesimo e la montagna sarà vista come una cosa sola.

Le divisioni nette tra i vari stili sono state anche opera dell'Ego; è molto difficile che chi pratica stili esterni riconosca che uno stile interno può portare al medesimo risultato, questo perché si vive sempre nel confronto, nel bisogno di dover dimostrare agli altri di essere i migliori, i più forti e di praticare qualcosa di eccezionale rispetto al resto. Quindi si finisce per stabilire regole nette, che separano gli stili, poi regole che separano le scuole di uno stile perché ogni Maestro vuole dimostrare di sapere più degli altri e separazioni fra allievi del Maestro che pensano di aver capito meglio o di aver avuto più informazioni dei propri compagni.

E in mezzo a questo mare di separazioni ci si chiude, si mettono su i paraocchi perché sicuramente noi siamo i migliori, il nostro stile è il migliore e tutto il resto non funziona. Tutto questo processo porta ad un'enorme chiusura mentale, ci si chiude

all'interno del proprio Dojo (palestra) per sentirsi forti e trovare protezione, ma in realtà ci si sta chiudendo in una prigione mentale da cui è difficile uscire e si dimostra enorme debolezza. Il dubbio di non essere i migliori, il pensiero che i propri allievi possano trovare qualcuno di più competente attanaglia la mente e si cerca sempre di dimostrare la propria forza, spesso denigrando l'operato degli altri Maestri senza mai confrontarsi davvero. Ma in tutto questo che fine ha fatto la conoscenza di se stessi? Se passo il tempo a preoccuparmi del confronto con un altro e a cercare di dimostrare la mia superiorità come posso occuparmi davvero di comprendermi nel profondo? E inoltre se davvero fossi sicuro di essere migliore o più forte di un altro che motivo avrei di sprecare il mio tempo a dimostrarlo? Il problema è che non ne sono affatto certo e questo dubbio affolla la mia mente non lasciando spazio allo studio e alla comprensione della Via. Questo è il vero pericolo che corre un praticante, le divisioni portano solo altre divisioni e più si frammenta la Via, più sarà impossibile coglierne l'essenza. Il vero studioso ha sempre la mente aperta, sempre alla scoperta di nuove sensazioni e del metodo migliore per cogliere il senso di ciò che pratica; non si chiude in prigioni mentali ma si apre all'esistenza.

NON C'E' PIU' INTERIORE ED ESTERIORE IN PRESENZA DELLA VIA, NEL VUOTO NON ESISTONO DIVISIONI.

CAPITOLO 4: ESSERE, NON SEMBRARE

Pensate alla regola.

Ogni regola a questo mondo ha lo scopo di indirizzarci verso una Via, verso un comportamento, verso un giusto modo di agire; le regole sono utili, ci insegnano come iniziare a muoverci in questo mondo, ma noi ne capiamo davvero il senso?

Lo scopo di una regola è semplicemente quello di essere ciecamente seguita?

Riflettete, da bambini ci viene insegnato che dobbiamo essere buoni, crescendo la società ci mostra (o dovrebbe farlo) che chi compie azioni cattive, azioni a danno di altri viene punito, quindi per coesistere in questa società dobbiamo seguire la regola del reciproco rispetto e non volendo essere antisociali anche nei momenti in cui vorremmo mandare al diavolo chi abbiamo davanti facciamo tutto il possibile per non mostrarlo al datore di lavoro, ai nostri amici, alla legge e agli estranei dimostrando di aver avuto un'adeguata educazione e di meritarcene di vivere assieme agli altri "buoni".

Ma siamo davvero buoni o semplicemente ci forziamo a seguire una convenzione adottata da tutti?

Ciò che facciamo parte da noi oppure lo facciamo perché è la regola?

Pensate a due individui, uno è **BUONO**, lo è perché la sua stessa natura fa sì che egli si comporti nella giusta maniera verso gli altri, non facendo alcuno sforzo né seguendo alcun dogma, egli non esercita la regola di essere buono ma lo è spontaneamente.

L'altro invece è buono perché fin da piccolo ha avuto un'educazione che gli ha imposto la bontà e crescendo ha pensato che sembrare buoni fa sì che gli altri pensino bene di te, quindi anche se in realtà dentro di sé vorrebbe arrabbiarsi verso chi lo fa agitare, egli tiene la rabbia dentro e mostra una facciata di bontà, per non rovinare la sua immagine verso chi lo circonda.

Ora, esternamente queste due persone sembrano identiche, tutte e due si comportano bene e sembrano buone, ma solo una lo è davvero, l'altra finge solo di esserlo, segue solo una regola!!

Qui sta la differenza, una regola, qualunque essa sia e in qualsiasi campo venga utilizzata, non è mai il fine ma un semplice mezzo; non basta seguirla per capirne l'essenza!

Non basta pregare per essere un vero religioso, né seguire un guru o un Maestro di qualsiasi cosa, anche di Arti Marziali, essere diligente, rispettoso e seguire lo schema che ci viene imposto per comprendere affondo ciò che facciamo. Quello è solo un modo per indirizzarci verso la direzione giusta, ma se non capiamo il senso profondo di quelle azioni e quel pensiero, se esso non provoca un cambiamento e non inizia ad agire da solo, istintivamente perché la nostra mente ha già compreso quanto questo ci fa stare meglio, se non avviene una vera fusione con quel pensiero e diventiamo una cosa sola con esso non saremo altro che imitatori, fotocopie di chi stiamo seguendo. Passeremo la vita sulla scia di qualcuno, con la sensazione di essere persi senza di esso e senza quell'idea, che adottiamo ma che sentiamo esterna a noi, non nostra e che quindi non ci sta aiutando davvero, non può darci ciò che cerchiamo perché rimane sempre in superficie, mentre la radice dei nostri mali è nel nostro io più profondo.

C'è un mondo da scoprire dietro il metodo che utilizziamo e noi invece tendiamo a seguirlo ciecamente pensando che esso si manifesterà solo perché siamo diligenti, così facendo rischiamo di passare la vita a fare una cosa senza mai trarne vero giovamento, senza mai averla davvero capita. È un po' come l'alfabeto, ti viene insegnato a scuola, si impara facilmente e dopo poco tempo si

ricordano tutte le lettere; ma tra scrivere le lettere dell'alfabeto e scrivere una poesia che tocchi l'animo di chi legge c'è un abisso incolmabile. Il mezzo è sempre lo stesso, le lettere, ma in un caso esse sono separate e non hanno senso, nell'altro c'è vera comprensione e padronanza dello scopo dell'alfabeto e si ottiene qualcosa che va ben oltre qualche lettera scritta su un foglio. La stessa cosa vale per tutto il resto in questa vita; conoscere a memoria ogni singola tecnica, forma o kata di uno stile di Arti Marziali non fa di voi un bravo Maestro ma solo uno che ha memoria; arrivare a padroneggiare un'Arte significa ESSERE! Essere un tutt'uno con essa, significa Essere l'Arte, non capire più dove finisce lei e dove iniziate voi e non semplicemente Sembrare all'esterno, a chi vi osserva, un bravo praticante. Ricordate che si possono ingannare molte persone mettendosi in una posizione tale da avere sempre le spalle coperte e salvando la faccia, ma non potete ingannare voi stessi e lo squilibrio, la debolezza dei vostri pensieri e delle vostre azioni vi logorerà da dentro, una parte di voi sarà sempre conscia che non siete altro che attori. Praticare un'Arte non significa semplicemente allenare la tecnica, così si diventa dei tecnici, non degli Artisti e non è un caso che quando si parla di discipline Marziali si utilizza il termine Arte.

L'ARTE E' L'ESPRESSIONE IRRAZIONALE DI UNA FILOSOFIA.

Ovvero il momento in cui tutto ciò che hai appreso traspare da te ed agisce in maniera naturale, senza alcuna costrizione, senza alcun pensiero, senza che nulla di razionale intervenga o elabori alcunché. In quel preciso istante, nel momento in cui l'Arte si manifesta, non sei più tu che pratichi qualcosa di appreso, di esterno a te, ma sei semplicemente tu, ogni tua azione è espressione del tuo Io più profondo. Il vero scopo di un praticante è riscoprire se stesso, non pensate alle Arti Marziali come a qualcosa da apprendere, ma bensì come a qualcosa da scoprire, qualcosa che è già dentro di voi.

NON C'E' NIENTE DA IMPARARE, E' GIA' TUTTO DENTRO DI VOI.

CAPITOLO 5: SPERIMENTAZIONE, SOVERTIRE IL CIELO

Si tende a seguire.

Da piccoli i nostri genitori, i nostri famigliari che ci insegnano come muoverci in questo mondo, crescendo le compagnie, gli amici, le religioni, i superiori, i datori di lavoro....e anche le Arti Marziali; durante la nostra esistenza siamo costantemente al seguito di qualcosa o di qualcuno.

È giusto che sia così?

Pensiamo alla cosa più equilibrata che conosciamo, la natura.

In natura la madre della maggior parte degli animali accudisce il cucciolo, lo sfama, poi gli insegna a cacciare o a procurarsi il cibo a sua volta; nel momento in cui il cucciolo diventa abbastanza grande da cavarsela da solo i due si separano.

La madre in realtà ha dato solo poche nozioni al piccolo, giusto quelle per riuscire a sopravvivere, per il resto lascia che sia lui a scoprire come muoversi nel mondo; saranno il suo istinto e la sua esperienza a guidarlo, esperienza dovuta a un fattore molto importante, la ***SPERIMENTAZIONE***.

Una volta apprese le poche e semplici regole che gli vengono insegnate l'animale le fa sue e attraverso quelle sviluppa altri modi di agire, sperimentati su se stesso, sulla propria esperienza di vita.

Il giovane animale lasciato solo dovrà scoprire soluzioni adeguate contando solamente sulle proprie forze. Eppure, se osserviamo due tigri, cresciute da due madri diverse e che si trovano in luoghi diversi, notiamo delle enormi differenze?

Esse sono molto simili negli atteggiamenti e nel modo di gestire la propria esistenza, come se un filo conduttore legasse le loro vite, così come le vite di ogni altro animale. Questo filo si chiama istinto.

Ora se ritorniamo alla nostra esistenza, noi quando apprendiamo qualcosa lo sperimentiamo mai davvero?

Tipicamente noi non accettiamo mai di essere lasciati soli, quando da grandi ci allontaniamo dalla famiglia cerchiamo costantemente delle madri surrogate che ci possano insegnare e insegnare ancora, sempre insicuri e costantemente alla ricerca di una guida.

La paura ci domina, l'insicurezza, il senso di non essere all'altezza della situazione ci porta a cercare all'esterno ciò che ci manca, un insegnamento che non abbiamo compreso; così ci affidiamo ad un'altra guida, ad un nuovo guru per cercare. Cercare sempre all'esterno e mai nell'unico posto dove davvero possiamo trovare le risposte e dove nessuno esterno a noi ci potrà mai guidare, dentro il nostro animo.

Questo accade anche nello studio delle Arti Marziali, noi apprendiamo un metodo, lo studiamo, lo replichiamo, ma non sperimentiamo mai su di esso, non apriamo mai la mente ad una visione tutta nostra dell'Arte in questione.

Ma perché dovremmo modificare una cosa che risulta già perfetta? Di solito è questa la domanda che ci attraversa quando tocchiamo questo argomento. Il fatto è che se i Budo sono arrivati fino a noi è stato grazie ad una costante evoluzione e ad una costante sperimentazione dei grandi Maestri che li hanno trasmessi.

Facendo delle ricerche accurate si scopre che gli studiosi di Arti Marziali nei secoli non hanno semplicemente trasmesso una cosa statica, ma hanno invece arricchito la stessa con le loro esperienze personali, adattandola alla loro fisicità ed ai loro modi di combattere.

Praticare significa anche questo, apprendere una regola e arrivare a sovvertirla per scoprire qualcosa di nuovo, qualcosa di proprio.

Questa cosa può apparirvi strana, soprattutto perché è difficile all'inizio liberarsi dai propri condizionamenti mentali e il pensiero di aver costantemente bisogno di una guida fa parte di questi. Inoltre è difficile per un Maestro ammettere che un allievo possa trovare una soluzione diversa da quella proposta ma altrettanto valida, ma se si vuole davvero praticare con sincerità bisogna lasciare spazio alla sperimentazione, anche sbagliando! L'errore è naturale, solo con esso si può giungere a un vero risultato, chi non ha mai incontrato la sconfitta è solo un illuso, o qualcuno che si è posto sotto una campana di vetro per non essere mai costretto ad affrontare la realtà.

Ho chiamato il mio modo di vivere il Wushu e il Budo **KAITEN**. Kaiten significa "che sovverte i cieli" e un tempo indicava una tecnica che portava alla vittoria quando la situazione era ormai disperata. Nella mia concezione questa parola ha un respiro più ampio, sovvertire il proprio cielo significa ribaltare la propria visione, la propria consapevolezza dell'esistenza per scoprirne una nuova. Avere il coraggio di mettersi costantemente in discussione senza ancorarsi alle certezze, ma anzi sperimentando costantemente nuove idee rischiando anche di demolire pensieri che seguiamo da tempo, ma che in realtà non sono altro che illusioni e legarsi alle illusioni col tempo porta solo dolore. Impariamo a vivere sperimentando legandoci all'unica realtà che conta, quella che abbiamo dentro di noi.

Spesso ci crediamo superiori agli altri abitanti di questo pianeta, ma sotto molti aspetti siamo identici e seguiamo le stesse regole e le stesse pulsioni (siamo per il 98,2% uguali alle grandi scimmie, sono più le cose che ci accomunano a loro di quelle che ci separano); come il cucciolo si allontana dalla madre anche noi dobbiamo prendere la nostra strada e cominciare a camminare con le nostre gambe.

ESISTERE NON SIGNIFICA IMITARE, MA ELABORARE SULLA BASE DELLE PROPRIE ESPERIENZE ED ESPRIMERSI SECONDO LA PROPRIA NATURA.

CAPITOLO 6: IMPARA E POI DIMENTICA

L'apprendimento è un fattore automatico, dipende dal numero di volte che si studia e si esegue qualcosa; basta tempo e pazienza, ripetere e ripetere una tecnica o una formula per far sì che essa venga appresa, in base all'impegno che gli dedichiamo.

Ma l'apprendimento non è comprensione.

La comprensione non dipende semplicemente dal numero di ripetizioni, ma da fattori più complessi, come la capacità di saper interpretare e rendere proprio il messaggio celato dietro una tecnica.

Nelle Arti marziali esistono moltissime tecniche, ognuna di esse non va semplicemente appresa, va compresa. Ogni tecnica è il mezzo di trasporto per un messaggio che deve arrivare direttamente alla parte istintiva del nostro cervello, se si studia semplicemente a memoria si replicherà esternamente in maniera precisa, ma senza aver fatto nostro il messaggio che viene trasportato, ovvero l'atteggiamento.

Per atteggiamento intendo la giusta reazione mentale di fronte ad un fattore esterno, come può essere un attacco. La tecnica migliore risulta nulla senza il giusto atteggiamento, difatti anche il combattente più tecnico del mondo può incorrere in quello che viene psicologicamente definito "Gelo Mentale", ovvero quella sensazione di paralisi che si prova nel momento in cui il cervello avverte un pericolo e non sapendo come affrontarlo "depone le

armi”; ognuno di ha provato almeno una volta nella vita questa sensazione, come ad esempio quando da ragazzi ci si affaccia su un dirupo, o sul bordo di un tetto senza protezione e qualcuno finge di spingerci giù, quel momento in cui vi si gela il sangue è il gelo mentale. Questa sensazione è ovviamente da evitare in un combattimento e l’unico modo per farlo è di essere abituati ad entrare nel giusto stato mentale, è a questo che realmente mirano le tecniche di Arti Marziali.

Se prestiamo attenzione ai filmati reperibili degli antichi Maestri, rispetto a una tecnica precisa e perfetta li troveremo un po’ “sgraziati”, come se non praticassero con precisione. Questo perché essi hanno abbandonato la tecnica e mantenuto il messaggio, infatti una volta compreso l’atteggiamento che sta dietro alla tecnica essa può essere dimenticata.

Dimenticare?!

Esatto, un antico detto cinese sul Wushu recita: “**IMPARA TUTTO E POI DIMENTICA**”.

Per una vera comprensione dell’Arte sono infatti indispensabili entrambe le cose.

Noi siamo soliti fermarci alla prima fase, lo facciamo per più motivi, in parte perché, come detto in precedenza, anche affezionarci a un kata o a un taolu (forma) è ricercare una madre surrogata, una sicurezza, una regola che ci guidi.

La regola però ha un limite, ovvero la regola stessa. Avendo lo scopo di regolamentare essa delimita l’azione, dapprima in modo molto utile, perché ci protegge, ma poi nel momento di vera crescita essa diviene un ostacolo, un muro che impedisce di vedere cosa c’è oltre; la regola per sua stessa natura non consente la libertà.

In sostanza all’interno di un metodo c’è molto più di quanto non si possa vedere e l’unico modo per scoprire cosa c’è è allenare moltissimo il metodo, dopodiché abbandonarlo mantenendo l’essenza. Noi studiamo una vita i kata senza mai volercene

liberare, senza mai provare ad andare oltre, essere padroni di una tecnica vuol dire essere in grado di utilizzarla ma anche di toglierla a nostro piacimento, se così non è allora siamo schiavi di quella tecnica, la subiamo, non è nostra.

SE CI CHIUDIAMO CIO' CHE CI PROTEGGE COL TEMPO DIVIENE LA NOSTRA PRIGIONE.

Attenzione, io non sto dicendo che la tecnica è inutile, anzi, senza che essa sia stata studiata in maniera profonda è più difficile arrivare allo stadio successivo con successo; ma se studiamo all'infinito una tecnica senza mai abbandonarla finiremo per bloccarci e non crescere di livello.

Che significa abbandonarla? Nel momento in cui la si è studiata davvero a fondo, nel momento in cui essa sembra non avere più niente da dirci, bisogna passare ad altro. Questo perché se davvero la tecnica è stata studiata in modo serio allora essa avrà lasciato un segno importante in voi, vi avrà cambiato; se ciò non è avvenuto semplicemente non l'avete studiata abbastanza.

Se avete combattuto conoscerete la situazione in cui di tantissime tecniche che conosciamo ci escono sempre le solite, siamo ripetitivi, tutto il resto della nostra conoscenza sembra essere svanito. Questo perché la parte istintiva dovendo occuparsi della sopravvivenza utilizzerà solo le tecniche in cui ha sicurezza, quindi se alcune cose che avete appreso non escono mai, è perché non le avete davvero comprese.

Ciò che i Budo devono fare è provocare un cambiamento in noi e per capire se è davvero avvenuto bisogna imparare e poi ritornare a noi, solo togliendo ciò che non è più necessario si arriva a compiere il percorso per cui essi sono stati concepiti.

SOLO TORNANDO A VOI CAPIRETE SE DAVVERO SIETE CRESCIUTI.

CAPITOLO 7: ESTRAPOLARE L'INFORMAZIONE

Noi siamo attirati dalle cose esteriori, ma è solo all'interno che troveremo le risposte.

Quando ci accingiamo a praticare una forma di Arti Marziali, eseguiamo un esercizio di memoria, la studiamo fino al punto di ricordarcela, ma questa sola cosa non può portare a nessun vantaggio. I grandi Maestri che hanno codificato dei kata, o taolu, non volevano semplicemente che eseguiamo le tecniche in sequenza al fine di ricordarle, ma bensì di arrivare ad ottenere un risultato reale, qualcosa che va oltre la forma stessa.

La forma è un mezzo, un attrezzo, un qualcosa atto a trasportare un'informazione, lo scopo di praticarla è appunto il cercare questa informazione, questo principio nascosto, mentre invece molto spesso ci si ferma in superficie e si presta attenzione all'estetica, a quanto ci piace il movimento ed è bello da vedere, plasmiamo noi stessi a servizio del kata e questo è profondamente sbagliato.

Non si tratta di imparare qualcosa di esterno a noi, ma di comprendere i meccanismi del nostro corpo e della nostra mente, è la forma che si deve plasmare su di noi e non il contrario!

Negli anni ho sentito varie teorie sulle Arti Marziali, spesso fatte da persone con una pratica che aveva dato loro poco risultato; una

di queste riguarda l'importanza delle forme, secondo questi personaggi non sono utili al fine pratico del combattimento. Questi soggetti dicono ciò semplicemente perché non hanno capito e non volendo ammettere la loro pochezza criticano l'Arte in sé.

Le forme sono il cuore del combattimento, sono la sua linfa vitale; esse vengono da tempi remoti e ci sono state tramandate non per tradizione ma per funzionalità, perché al loro interno contengono messaggi importantissimi.

E come si fa ad estrapolare questi messaggi?!

Il punto è proprio questo, i kata sono un insieme di atteggiamenti che contengono la vita di un maestro, tutto ciò che egli aveva da insegnare, sia a livello fisico che mentale (e i due aspetti bisognerebbe iniziare a considerarli come uno solo) non ci si può soffermare al fattore estetico, bisogna andare in profondità.

La prima cosa da fare è ascoltarsi, vivere la forma da dentro e non sentirla come un qualcosa di esterno, siamo noi a muoverci quindi siamo noi la forma; bisogna sentire come il nostro corpo si muove eseguendola e man mano spostare l'attenzione sempre più all'interno, quasi dimenticandosi degli arti e comprendendo come il movimento parta invece dall'interno del corpo.

Poi non si deve trattare ciò che eseguiamo con troppa riverenza; a volte questa è anche una scusa per non volersi addentrare ed impegnare troppo nell'allenamento. Come detto in precedenza qualunque kata o taolu è un attrezzo e come tale va trattato, a volte alcuni attrezzi vanno smontati per comprenderne il funzionamento e a volte rimontati in maniera differente se si è davvero compreso il principio che li muove, in sostanza sono vostri e solo sperimentando su di esse potrete trovare davvero tutto ciò che hanno da offrire e molto spesso è tanto diverso da quello che vi aspettavate da cambiare in maniera radicale la vostra pratica.

ANCHE IL KATA PIU' ELEMENTARE E' LA TESTIMONIANZA DI VITA DI UN GRANDE MAESTRO, NON PUO' ESSERE SOLO UN SEMPLICE ESERCIZIO, AL SUO INTERNO NASCONDE MOLTO DI PIU'.

CAPITOLO 8: MAESTRI DI SE STESSI

Molto spesso il termine Maestro è sopravvalutato. Il problema di acquisire un'onorificenza è che questa non dovrebbe mai avere peso sulla pratica, non si arriva mai, il più grande Maestro è umile e si considera sempre uno studioso. Detto ciò il mio consiglio è che ognuno impari a diventare prima di tutto Maestro di se stesso. Per quanto chi vi insegna possa essere bravo non avrà mai la capacità di entrare in voi e aiutarvi a cercare ciò che avete dentro, egli può solo indicare una strada che potrà agevolare la vostra ricerca, ma il resto spetta a voi. La realtà è che non ci si può affidare a qualcuno nella speranza che ci infonda la forza, questa va cercata e solo noi possiamo trovarla perché solo noi possiamo davvero guardarci dentro.

Voi siete l'Arte Marziale.
Voi siete la pratica.
Voi siete l'essenza.
Non cercate fuori, guardatevi dentro.

*DIVENTARE MAESTRO SIGNIFICA COMPRENDERE CHE IN
REALTA' IL MAESTRO NON ESISTE.*