

**Incontro con il monaco buddista Maestro Mitsutaka Koso.
Igea Marina (RM) – 29.08.2014**

Il M° Koso saluta tutti i presenti con un buon giorno e dice "sapete che l'occasione di questo incontro è voluta dal M° Shirai e deriva dalla sua profonda amicizia con il M° Kase".

Oggi il tema di cui vorrei parlare è: MAZU SONO KOKORO WO TADASE.

Questa frase significa semplicemente: per cominciare una qualsiasi cosa bisogna mettere a posto la sua mente e il suo cuore. Cosa significa questo nella pratica del karate? Il cuore e la mente non devono essere separati. Pensando ai dieci fondamenti del M° Shirai che abbiamo trattato nell'incontro scorso, vorrei spiegare il tema di oggi.

Mazu significa prima di tutto, l'origine. *Sono kokoro* si traduce con la persona che compie l'azione, quindi sé stesso. *Kokoro* è anche cuore e mente, amore, spirito e anima e quindi ancora mente. Normalmente nella lingua occidentale queste parole sono tra loro molto più distinte. In giapponese *kokoro* comprende tutto questo. *Kokoro* oltre che significare cuore ha il senso di passione, decisione, affetto, sentimento, conoscenza, principio ed essenza. Forse per un occidentale non è ricorrente interrogare il suo cuore (*kokoro*). In occidente generalmente prevale la ragione rispetto al sentimento o all'intuizione, mentre in Giappone è tutto un unico concetto. La ragione non è scissa dal sentimento. Mio padre spesso mi diceva "ancora non hai costruito il tuo cuore (*kokoro*)" per dirmi che non mi ero formato il carattere. Non ero ancora un uomo che poteva avere la pratica per capire il *kokoro*. Per spiegare meglio questo concetto vorrei parlarvi di alcuni *sutra*.

1. L'ignoranza e la ragione sono entrambi generati dalla mente e tutti i fenomeni derivano dall'attività della mente come oggetti che nascono per una magia. (*Lankāvatārasūtra*).
2. Non c'è limite alle attività dello spirito: lui stesso crea nell'ambiente innumerevoli vie. Una parte circonda le cose impure e lo spirito puro è circondato da cose pure. Tutto intorno a noi non ha alcun limite alle attività del nostro percorso. (*Avatamsaka-sūtra 2*).

3. In questo modo, il mondo della vita e della morte è creato dallo spirito, controllato da esso e governato dalla mente. È lo spirito che controlla ogni situazione. Il mondo della sofferenza nasce da uno spirito errante. (*AN 4-186 Ummagga - sūtra*).
4. Pertanto, tutto è controllato e governato prima dallo spirito; tutto viene dallo spirito. Come le ruote seguono il bue che tira il carro, la sofferenza segue lo spirito che si circonda di pensieri impuri e passioni mondane. (*Dhāmapada*).
5. Se qualcuno parla e agisce con uno spirito buono, la felicità lo segue come un'ombra. Quelli che fanno del male, si ricorderanno poi che hanno fatto qualcosa di sbagliato. (*Dhāmapada 1,2,17,18*).
6. Se lo spirito è impuro, la strada sarà difficile e dolorosa, e sarà facile inciampare con i piedi; ci saranno un sacco di cadute e di pene. Ma se lo spirito è puro, il percorso sarà fatto di viaggi tranquilli e distesi. (*SN 2-1-6, Laṅkāvatāra-sūtra*).

Tadase è traducibile come mettere a posto. Svuotare sé stessi per mettere nuovamente a fuoco. Prima di tutto è importante prepararsi spiritualmente. Quindi l'importante è fare affondare le proprie radici nei fondamenti trasferiti dal Maestro.

SHIN – AI – JIN – TOKU – GHI – CHU – KO – YU – JYO – NIN

Per quale motivo è importante praticare MAZU SONO KOKORO WO TADASE? L'obiettivo è creare un mondo migliore senza lotte, risse, guerre per un mondo più felice, armonioso, in pace e giusto. La pratica del karate può e deve avere questi valori, seguendo anche il *dojokun*. Per imparare la conoscenza e il sapere si va a scuola. Per migliorare e approfondire il proprio cuore non esiste alcuna istituzione. Il modo cambia velocemente, *internet* gli *smartphone* e la tecnologia l'hanno cambiato profondamente. Questi però sono solo strumenti che dipendono in ultimo da chi li usa. Alla fine è più importante approfondire e curare la ricchezza del proprio spirito. Noi sappiamo che bisogna mettere a posto il proprio cuore, ma è questo che non facile a farsi.

Il M° Koso fa un esempio. In Cina nel VII secolo viveva un uomo di nome *Haku Rakuten*. Lui era un famoso poeta. Da giovane aveva vinto un esame per diventare un alto funzionario amministrativo. Prima di morire ha lasciato 3.800 libri. Verso i 50 anni diventò governatore di una regione chiamata *Po Chü*. Un giorno decise di andare a visitare un luogo dove viveva un monaco chiamato *Dorin*. Il monaco abitava isolato dal resto della popolazione, in un territorio pericoloso. Incontrandolo *Haku Rakuten* gli disse: "Lei abita in un luogo veramente pericoloso". Il monaco rispose "io abito nella natura, è lei che abita in un luogo pericoloso!". *Haku Rakuten* rispose "io conosco tutto il territorio. Quale sarebbe il pericolo che incombe su di me? "io vedo in lei il fuoco della legna che arde, non mi sembra una persona tranquilla e quindi significa che vive in situazione di pericolo" gli rispose il monaco. Cosa voleva dire il monaco? *Haku Rakuten* mostrava il suo animo con passione quasi impulsiva. Egli comprese subito questo suo atteggiamento allora chiese al monaco qual'era l'insegnamento fondamentale del buddhismo. Il monaco gli rispose "non fare cose sbagliate o illegali. Fai solo ciò che è giusto". *Haku Rakuten* si mise a ridere "tutto qui l'insegnamento del buddhismo? Questa cosa la fanno già i bambini di tre anni. Io non sono venuto qui per sentire queste ovvietà!". Il monaco rispose "giusto, anche i bambini di tre anni sanno che non si devono compiere azioni sbagliate, ma fino a ottant'anni cadranno in errore". Dal quel giorno *Haku Rakuten* comprese il significato di quella risposta e da allora tornò a casa per approfondire l'insegnamento del monaco.

Un pensiero profondo passa per parole semplici, evitando la trappola delle apparenze e delle discriminazioni del pensiero stesso. Guardando il vostro allenamento di karate io credo che per esempio il *kata* si può eseguire solo pensando all'avversario. Aggiungendo l'applicazione del *kata* si entra nel pensiero della parte avversa, cominciando a migliorare la comprensione del compagno. Quando migliora il compagno si è felici. Aiutare a migliorare le persone che ci circondano aiuta a migliorare sé stessi. Devo dire che è un bel ambiente, in armonia. Questo tipo di allenamento visto da fuori è emozionante e commovente. Insieme con altre persone si crea la massima coesistenza. L'uomo non può crescere da solo. L'allenamento di karate può -mettere a posto- il proprio *kokoro*. Se si riesce a cambiare il proprio *kokoro*, allora è possibile cambiare la società che ci sta intorno.

Come ultima cosa vorrei raccontarvi dello *shitsuke*, l'educazione dei bambini. In Giappone diciamo che fino ai nove anni bisogna dare l'educazione ai bambini. Numerando da *itotsu* (primo anno), *futatsu*, *mittsu*, *yotstu*, *itsutsu*, *muttsu*, *nanatsu*, *yattsu*, *kokonotsu* (nono anno), si arriva a *tō* che perde lo *-tsu*. Quindi il decimo anno è fuori limite, troppo tardi. Tutta l'educazione deve essere completata nei primi nove anni. In questo periodo i tre insegnamenti per i bambini più importanti sono:

- Quando si è chiamati bisogna rispondere subito "HAI!".
- Salutare sempre, ringraziare e scusarsi: KONNICHIWA, SAYONARA, ... ARIGATO, SUMIMASEN. L'ultimo è importante per controllare i propri piedi! Cioè prima di criticare gli altri eseguire un bel esame di coscienza.
- Mettere a posto le scarpe.

Qui tra noi ci sono maestri e istruttori, ma anche padri e madri ai quali rivolgo l'invito di mettere a posto il proprio *kokoro* e attraverso la pratica del karate cercare di avere più comprensione e indulgenza.

Un ultimo esempio è quello del monaco *Ryōkan*. Lui sosteneva che è importantissimo ripetere le cose. Tutta la pratica si basa sul ripetere e quando sembra che tutto è finito, bisogna ricominciare da capo. Così è e deve essere la pratica del karate.

Ritrovando sé stessi cerchiamo di ritrovare la generosità nel profondo del cuore.

Grazie anche oggi per la vostra attenzione.

Gassho, M° Mitsutaka Koso.

– Traduzione M° Shuhei Matsuyama e Michele Gambolò –