

**Incontro con il monaco buddista Maestro Mitsutaka Koso.
Salsomaggiore (PR) – 22.04.2017**

Buonasera, sono contento di rincontrarvi anche quest'anno, sono molto contento di rivedere il M° Shirai e il nostro incontro mi rimanda con il pensiero al M° Kase. Quindi un pensiero va sempre e comunque a Lui.

Mi sono reso conto che questo incontro con voi sta segnando il tempo della mia vita e sento sempre più il significato delle parole *ichi go ichi e*. Vedo nelle vostre espressioni i progressi dell'allenamento e dentro di me ho un riscontro sulla mia crescita personale.

In giapponese *arigatai* si compone da due ideogrammi: *ari* significa essere, accadere e con *gatai* si indica una cosa difficilissima. Per cui *arigatai* vuole significare la gratitudine (il ringraziamento), perché accade qualcosa di quasi impossibile.

Siamo in piena primavera e mi viene in mente una poesia Zen. In primavera nascono tutte le erbe. L'universo si rigenera intorno a noi e noi riceviamo tutta la sua energia (amore). Anche noi ci sentiamo diversi, più gioiosi e in qualche modo percepiamo la grande energia della natura. A volte o forse frequentemente ci dimentichiamo di soffermarci su questo processo e ci sfugge che dobbiamo ringraziare la natura di tutto ciò. Perché dovremmo ringraziare qualcosa? E per che cosa? Si capisce la personalità dell'individuo che invece ha la sensibilità nel cogliere la potenza di ciò che gli accade intorno.

Ho letto di un medico che sostiene che il nostro benessere (circa il 70%) dipende dalla pressione atmosferica. Il sole perciò ha un ruolo fondamentale in tale equilibrio e da lui dipende il nostro stato.

Oggi vorrei riallacciarmi al racconto della <Tecnica Miracolosa del Gatto>, scritto *Issai Chozanshi* un esperto di arti marziali vissuto dal XVII al XVIII secolo. Questo è un nome d'arte, il suo vero nome è *Tanba Jurouemon Tadaaki*. Egli era un magistrato governatore del porto.

Un tempo visse un esperto di kendo e budoka, il suo nome era *Katsuken*. A casa sua c'era un grandissimo ratto che si aggirava per l'abitazione come se fosse il vero padrone. Un giorno *Katsuken* pensò di eliminarlo chiedendo a qualche vicino un gatto in prestito per uccidere il topo. Provò gatti diversi ma il topo li aggredì facendoli fuggire. Vedendo questo esito il M° *Katsuken* cercò altri gatti ancora più esperti, forti e feroci, ma ogni volta il ratto terribile e spaventoso aveva la meglio, facendo fuggire i felini.

Katsuken si arrabbiò ed entrò in casa con il *bokuto* (la spada di legno) ma, invece di uccidere, il ratto rovinò le pareti e le porte di carta di riso perché il topo si muoveva con rapidità e quasi cercò di aggredirlo.

Il M° *Katsuken* stanco, mentre si asciugava il sudore, si ricordò di avere sentito una volta c'era un gatto in un altro paese che era un famoso cacciatore. Si decise così a inviare una persona per chiedere in prestito questo felino. Quando vide arrivare il gatto da lontano, il M° *Katsuken* si scoraggiò: appariva poco credibile che potesse avere qualche successo. Comunque per la strada percorsa provò lo stesso a buttare in casa anche questo gatto. Inaspettatamente appena entrato il gatto in casa, il grande ratto si paralizzò e il gatto avvicinandosi piano, piano lo catturò uccidendolo. In un momento finì tutto il panico.

La sera stessa riunì tutti i gatti alla presenza di colui che aveva avuto successo sul topo. I gatti discussero dicendo che erano considerati esperti perché oltre al topo avevano catturato la lontra e la donnola. Quindi avevano sempre cercato di migliorare la loro caccia ma mai avevano trovato un topo come quello. Rivolgendosi al gatto vincitore gli chiesero d'insegnargli la sua tecnica miracolosa, considerandolo un maestro. Il gatto venuto da lontano rispose sorridendo ... "saluto tutti i gatti giovani presenti che hanno lavorato con molto impegno, ma forse non avete mai considerato un principio della natura e quindi è successo per voi qualcosa d'inaspettato. Vorrei sapere da voi quale tipo d'allenamento avete fatto fino ad oggi".

Un primo gatto nero giovane con la faccia minacciosa fece un passo avanti e disse "io sono nato da una famiglia di cacciatori di topo quindi mi sono allenato da piccolo a saltare un paravento di due metri, attraversare un piccolo buco, a muovermi veloce con tecnica acrobatica utilizzando anche la tecnica del fingermi

addormentato. Comunque non ho mai fallito la cattura di un topo. Oggi però non ho potuto fare nulla e quindi sono confuso su ciò che ho fatto sin d'ora".

Sentito il gatto nero rispose il gatto maestro: "quello che tu hai imparato fino oggi è l'abilità nel movimento e nella tecnica. Quindi il tuo pensiero è frettoloso perché rivolto solo all'esecuzione dei movimenti. Anticamente la tecnica era mostrata nel *kata*, il *kata* dimostrava i principi per essere gatto, per insegnare un comportamento. La tecnica è molto semplice ma il significato è molto profondo. Oggi devi cercare di migliorare la tecnica rendendola più spettacolare quasi come se fosse una gara per confrontarla con altre. Quando esaurirai tutto ciò che hai imparato con quella tecnica non puoi fare più nulla. Quando la strategia è basata solo sulla tecnica la capacità di cacciare si può esaurire. La caccia di un gatto basata sulla presunzione della tecnica senza principio diventa falsa e devia per una strada sbagliata. Migliorare sé stesso pensando in questo modo porta al contrario e quindi bisogna riflettere su questo".

Un secondo grosso gatto tigrato uscì dicendo "io penso che nelle arti marziali l'importante è la forza del *ki*. Ho cercato di migliorare e fortificare il mio *ki*. Oggi sono diventato fortissimo e con un solo *kyai* posso sopraffare il nemico riducendolo all'impotenza. Solo fissando con lo sguardo un topo che passa su una trave riesco a catturarlo. Contro quel topo oggi non ho potuto capire il suo movimento e non capisco il perché".

Il gatto maestro rispose dicendo che "quello che hai imparato con questo tipo di *ki* è detto *kekki*, sangue caldo trasportato dall'entusiasmo, la mia energia è superiore a quella degli altri. Questo non è un buon modo di pensare. Io voglio vincere con il mio *ki* ma anche l'altro può contrattaccare con il suo. Il tuo *ki* si può paragonare alla potenza dell'acqua di un'alluvione che però si esaurisce e non ha confronto con quella di un grande fiume che scorre costante. Se incontri un avversario con un'energia maggiore della tua come fai?

Un proverbio dice: <che un topo spaventato aggredisce il gatto>. In questo caso quel topo ha dimenticato il suo interesse se vincere o perdere, ha combattuto per sopravvivere e basta! In questa situazione il gatto non può combattere solo con il suo *ki*".

Un terzo gatto grigio, più anziano disse che "tutte le cose ho sentito dal gatto maestro sono giuste. Se si agisce con *kekki* lo si dimostra anche all'altro e quindi egli aveva pensato di non competere armonizzando con l'avversario. La mia tecnica l'ho basata cercando di essere come un telo che riceve i sassi lanciati dall'avversario assorbendoli e quindi demoralizzandolo perché la sua azione risulta inefficace. Ma il topo di oggi non ha ceduto con la sua forza e non si è lasciato coinvolgere dalla mia armonia, si atteggiava come un dio".

Il gatto maestro risponde, "la tua armonia è molto più profonda di *kekki* ma essa non è naturale, è intenzionale. Utilizzando questa tecnica l'avversario intuisce facilmente la strategia, hai cercato di fare in un modo sempre più armonioso che ha impedito di rispondere con naturalezza e quindi ha impedito un tuo movimento miracoloso. Se noi gatti ci muoviamo affidandoci all'istinto senza pensare di affidarci a qualche tecnica, nasce la vera tecnica profonda, non superficiale. Allora sì che diventa veramente naturale senza che possa essere letta dall'altra parte e la tua armonia diventa imbattibile.

Voi tre gatti che avete parlato rappresentate la tecnica, il *ki* e il *kokoro*. Io dico che quello che avete fatto fino a oggi non sia inutile. Tutte le cose vengono dalla propria esperienza, la tecnica deve basarsi sul principio come motivo d'utilizzo, se c'è un *ki* con attaccamento a qualcosa esso non può considerarsi libero. Un gran cuore potrebbe rispondere a qualsiasi tecnica. Nell'armonia un attimo di pensiero (la tattica) si sente e rompe l'efficacia. Bisogna essere disinteressati. Quello che ho detto fino a qui non riguarda la tecnica ideale che ancora non mi appartiene ed è sopra di me".

"Tempo fa un vicino di casa aveva un gatto che dormiva dalla mattina alla sera, sembrava di legno. Non gli ho mai visto catturare un topo, ma dove c'era lui non c'erano topi !!!

Per quattro volte gli ho chiesto il suo segreto e per quattro volte non mi ha risposto. Forse non perché non voleva ma perché non sapeva, sicuramente aveva il coraggio per combattere. Egli non combatte e non cattura, è in uno stato mentale elevatissimo. Io non sono ancora al suo livello."

Il M° *Katsuken* ascoltò questo dialogo tra gatti come se fosse un sogno e gli venne in mente di domandare al gatto maestro alcune cose. Si avvicinò salutandolo e dicendo "anch'io sto approfondendo la via della spada ma non sono arrivato a comprenderla a fondo. Sentivo prima la vostra conversazione e ho capito che è un discorso molto profondo, ma vorrei capire ulteriori segreti".

Il gatto maestro risponde dicendo "io sono un animale, il topo è il mio cibo. Io non conosco il pensiero delle persone ma ho sentito qualcosa sulla tecnica della spada che non è per vincere la persona, ma quando ci s'incontra in una situazione di vita o di morte la tecnica del *kenjutsu* è la tecnica di come sopravvivere. Il samurai deve coltivare sempre questo pensiero per scoprire la ragione della vita attraverso la tecnica. La cosa più importante è come vivere con il proprio scopo. Non deve essere scontroso, non deve avere dubbio, non si deve confondere, non deve essere e pensare superficiale, deve essere flessibile nel pensiero, deve essere calmo e tranquillo.

Se tutti questi principi diventano parte del proprio comportamento allora si può rispondere a qualsiasi situazione pericolosa. Diversamente se manca qualcosa o vi è un piccolo attaccamento o si sofferma sui propri pensieri, nasce il proprio ego, nasce il nemico dentro di sé. Inizia a combattere e a confrontarsi e alla fine è battaglia. In questa condizione non può più attuare il cambiamento della situazione. Questo pensiero diventa così pericoloso da non liberarsene e a quel punto si perde se stesso. Se per caso vince, quella è fortuna, non è normale nella forma della via della spada".

Quando dico "senza attaccamento, senza soffermarsi dico né io né il nemico; significa muoversi senza lasciare traccia. Conoscendo questo principio di pratica quotidiana la strada diventa vicina".

Il M° *Katsuken* domanda ancora "cosa vuol dire senza avversario, senza io?".

Il gatto maestro risponde "se dentro di me nasce attaccamento, nasce ego lì si forma l'avversario stesso. Se questo non avviene non nascerà mai il contrasto. Il mio cuore è limpido, il mondo è limpido, non sono separati. Tutte le cose nascono dal mio pensiero, dalla mia gioia e dal mio dolore. C'è pro e contro, tutte le cose nascono per interessamento del mio pensiero, non vi è un prima. Bisogna imparare ad approfondire e capire sé stesso".

È chiaro che in questo racconto il Gatto Maestro rappresenta la saggezza del cuore. Attraverso le esperienze e il pensiero dei tre giovani gatti sono espresse delle condizioni di pensieri incompiuti che devono ancora crescere. Ma il Gatto Maestro a sua volta racconta di un altro gatto ancora più esperto di lui che agisce con totale distacco da armonia, tecnica, spirito e saggezza.

Insisto ancora con l'argomento del "cuore". Buddha scrive "Figlie entrambe della mente l'ignoranza come l'illuminazione, tutti i fenomeni risultano quindi opera delle attività mentali" e ancora "Tutto viene creato dalla mente". La nostra mente si costruisce cose che addirittura non esistono è facile allora ingannare in nostro cuore. Non si deve diventare schiavo della mente ma padrone del proprio "cuore". Vi ho già detto che tutto questo è indicato nella cultura giapponese come *kokoro*, ma non si riesce a stabilire dove esso sia esattamente collocato, se si trova nel cuore, nella mente, nello stomaco o nell'intestino. È impossibile darne una precisa definizione.

Oggi spieghiamo l'esistenza del *kokoro* attraverso la percezione dei cinque sensi e la traduzione in sentimenti della trasformazione delle informazioni acquisite. Per esempio si può creare un pregiudizio verso qualcuno al primo incontro perché si sono ricevute informazioni precedenti. In questo modo c'è un'immagine costruita della persona che non è il risultato dell'esperienza diretta ma d'informazioni riferite. Quando accade questa dipendenza si chiama *ku*. Essere o non essere sono le possibilità che accada un qualcosa. Si tratta dello stesso ideogramma che compone il nostro *karatedo*.

Da bambini sarà capitato di sentire attraverso la carezza di un nonno o un genitore tutto il loro amore. Il pensiero si trasmette anche attraverso gesti. Dentro la tecnica di un pugno se eseguita in maniera reale dove si mette dentro tutto sé si dimostra il proprio *kokoro*.

Quando ero ragazzino giocavo a baseball. Poi ho trasmesso questa passione a mio figlio. Ho incominciato a insegnargli il *catch ball* (scambio della pallina da baseball attraverso lanci alternati e ricezioni con il guantone N.d.T.) come fondamentale. Ogni tanto ancora oggi ci troviamo a praticarlo. Sembra incredibile ma dal suo lancio della pallina riesco a capire il suo pensiero, lui si sta esprimendo e mi dice qualcosa. Da un semplice gesto di lanci della pallina si può capire lo stato d'animo. Il cuore può essere una cosa stranissima o può diventare un tesoro. Noi

possediamo i semi per fare crescere questo tesoro. Bisogna diventare padroni della propria saggezza. Questa saggezza è quella che conduce alla illuminazione, non serve fermarsi a valutare se vincere o perdere o a cosa si può guadagnare da una situazione.

Shin Gi Tai

Queste tre parole sono il frutto di un pensiero di saggezza. Stanno insieme e insieme vanno lette. Bisogna capire che queste tre componenti si coltivano attraverso la saggezza, senza trascurarne una a scapito della altre.

Kata (tecnica)

Voi continuate a ripetere i *kata*. Il Maestro Shirai lo fa da almeno sessant'anni. Sicuramente avete capito qualcosa, ma nel momento in doveste smettere, tutto si perde. Si deve ripetere il *kata* con la saggezza e continuare senza fermarsi.

Per esempio vi cito il pensiero del monaco Ryōkan (Echigo, 2 novembre 1758 – 18 febbraio 1831). Arriva un giorno una persona che vuole diventare suo discepolo. Ryōkan gli risponde "Devi contare *ichi, ni, san, shi, ...* e quando arrivi a dieci ricomincia". Per arrivare a un obiettivo bisogna passare dalla ripetizione.

Ki

Nella lingua giapponese esistono molte parole derivate da *ki*. Per esempio *kiai* che significa unione dell'energia. Oppure *genki desu ka?* *Genki* significa energia che sta al suo posto (in equilibrio), allora "come stai?" si dice chiedendo come sta la tua energia.

Kigachiru = distrazione; *kimochi* = sensazione, *feeling*; *kitsukai* = considerazione, interesse; *kigatsuku* = essere scrupoloso, essere informato; *kibun* = sentimento, sentire l'energia; *byouki* = malattia, disturbo.

Ci sono tante parole legate a *ki*. Il Gatto Maestro dice che non si deve avere *kekki* (vigore, ardore, aggressività), con questo atteggiamento l'altra parte lo intuisce subito e non potrà mai fiorire un rapporto di amicizia. Il gatto giovane non aveva ancora capito questo.

Wa no kokoro

Si traduce con armonia. Uno dei gatti giovani voleva avvicinare il topo per ucciderlo mostrando armonia, in pratica con l'inganno. Il topo l'ha intuito ed è fuggito.

L'ultimo esempio che vorrei portarvi è il racconto della zattera del quale vi avevo già parlato.

C'era un tempo un uomo che intraprese un lungo viaggio. Giunto in riva al fiume disse tra sé "Questa sponda è ardua e rischiosa ma l'altra mi sembra più facile e sicura da percorrere. Il fiume però come posso attraversarlo?". Si costruì una zattera con rami e giunchi ed arrivò sano e salvo sulla riva opposta. Allora si disse da solo "Questa zattera mi è stata di grande utilità nell'attraversare il fiume, invece di lasciarla marcire la porterò con me come ringraziamento". Finì così con il caricarsi il pesante fardello tutt'altro che necessario. Quest'uomo era forse saggio? La parabola suggerisce che anche una cosa buona, una volta divenuta un peso inutile, deve essere abbandonata alle nostre spalle; a maggior ragione poi una cosa cattiva! Il Buddha, di evitare le discussioni futili e vane, ne ha fatto una regola di vita.

S'interrompe l'assunzione di farmaci una volta guariti perché continuare avrebbe forse un effetto peggiore. Se anche l'esperienza di qualcosa che non serve più è meglio abbandonarla. Il gatto (illuminato?) non poteva rispondere perché ormai senza pensiero, come anche ricorderete il decimo stato del *jūgyūzu*.

L'anticorpo non ha una configurazione precisa, si adatta alla forma del virus che arriva perché sa come rispondere, io lo paragonerei al motto *karate ni sente nashi*.

Prima di morire a ottant'anni il Buddha disse "io nella vita ho dato tutto a voi, ho cercato d'insegnare tutte le cose che sapevo senza segreti interni, voi cercate di camminare da soli nella ricerca della vostra luce". Quando c'è la fioritura non si può dire chi è più bello o più brutto. I fiori sono tutti belli diversamente.

Guardando il Maestro Shirai mi sembra che lui stia dando tutto ciò che ha dentro di lui, tutto il suo pensiero.

Vorrei aggiungere in ultimo un pensiero. In questi tempi si sta parlando tanto della partecipazione del karate ai giochi olimpici. Io credo che ci sia il rischio che si pensi solo a vincere o perdere. Fare tornare lo spirito originale del karate è una caratteristica che vedo solo nel karate della FIKTA. Continuate su questa strada

Grazie per la vostra attenzione.

Gassho, M° Mitsutaka Koso.

– Traduzione M° Shuhei Matsuyama e Michele Gambolò –