

Stefano Bresciani

BUSHIDOKAI

Enciclopedia del moderno Samurai



SPIRITO

Stefano Bresciani

BUSHIDOKAI

SPIRITO

Titolo

BUSHIDOKAI - SPIRITO

Autore

Stefano Bresciani

Edizione

Novembre 2008

Sito internet

www.BSGT.it



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le nozioni e gli esercizi riportati in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommarrio

Introduzione	pag. 5
Capitolo 1: Cenni storici	pag. 7
Capitolo 2: Cenni filosofici	pag. 13
Capitolo 3: Cenni psicologici	pag. 33
Capitolo 4: Lo stato mentale	pag. 63
Capitolo 5: La seconda casa	pag. 69
Capitolo 6: Lo stile di vita	pag. 76
Capitolo 7: Praticare Religione	pag. 81
Capitolo 8: Praticare Meditazione	pag. 99
Capitolo 9: Praticare Tiro con l'arco	pag. 137
Conclusione	pag. 142

Introduzione

Bushidokai è un'enciclopedia rivolta a chi s'interessa di Oriente.

Il termine “Bushi” indica guerriero, “do” viene tradotto come “via” mentre “kai” vuol dire scuola: il termine Bushidokai significa quindi “la casa (dove s'insegna) la via del Samurai”.

Non si tratta di una serie di manuali o quaderni puramente tecnici, ma è un compendio di nozioni teorico-pratiche, efficaci nella loro semplicità, sia per coloro che praticano arti marziali, sia per chi desidera avvicinarsi (o già segue) corsi di arti orientali e viene attratto dal “do”, lo stile di vita da seguire che traspira dalle pagine di quest'opera.

Questo eBook, intitolato “Spirito”, oltre a riportare frammenti storici inerenti le arti marziali orientali, studi filosofici, psicologici e strategici nel campo della difesa personale, ti accompagna nella ricerca dell'equilibrio interiore: dal tipo di meditazione a te più congeniale al significato dei mudra e dei mantra, dalle regole di etichetta ai codici “marziali”.

Essi sono utili a chiunque pratichi un'arte marziale finalizzata all'autodisciplina e al rafforzamento del carattere.

Infine ti rivela gli aspetti teorici e pratici se vuoi conoscere meglio le principali religioni orientali e il tuo modo di essere, attraverso la pratica di discipline “spiritualmente complete” quali il tiro con l'arco.

Lasciandoti in compagnia di una pillola di saggezza del filosofo cinese Lin-Chi - che riassume il mio concetto di spirito - ti auguro buona lettura !

Stefano

“Quando cammini, cammina e basta.

Quando siedi, siedì e basta.

Sii te stesso nella vita normale,

senza preoccuparti di cercare la natura del Buddha.

Quando sei stanco riposa.

Lo sciocco ti deriderà, ma il saggio capirà.”

CAPITOLO 1:

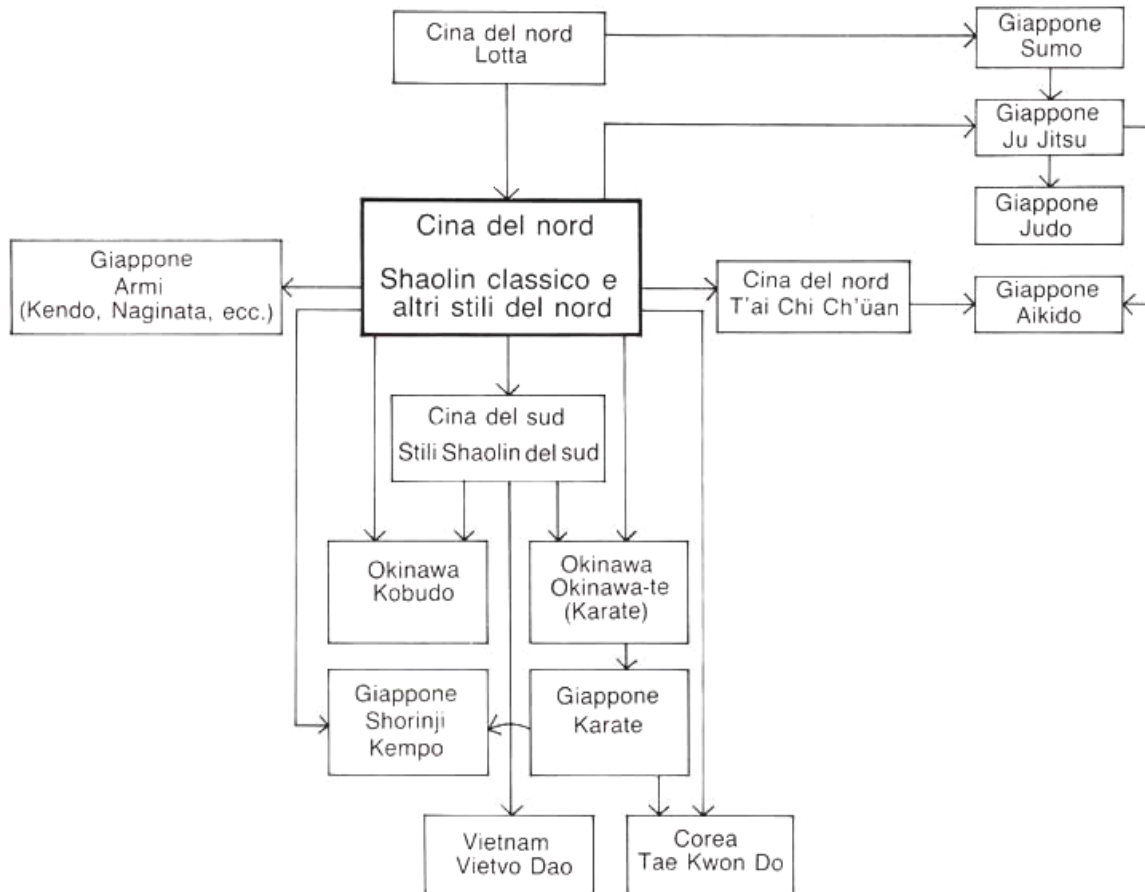
Cenni storici

Conoscere le origini

La storia delle Arti Marziali è legata indubbiamente alla storia cinese, molto difficile da tracciare poiché non esistono documenti storici sufficientemente attendibili sull'argomento.

Quasi tutte le informazioni pervenute sino ad oggi sono state tramandate oralmente attraverso le generazioni, nell'ambito delle varie scuole ed è assai difficile, tra le notizie che sono state pubblicate, distinguere quelle vere da quelle leggendarie o di pura fantasia.

Il diagramma illustrato nella pagina seguente indica le discendenze marziali dalle arti tradizionali cinesi.



Come possiamo osservare, le arti marziali a mani nude giapponesi (Sumo, Karate, JuJitsu) e coreane (Tae Kwon Do), derivano dalla Cina del nord, principalmente dallo stile Shaolin classico.

Le arti marziali che impiegano armi, invece, discendono in parte dal nord, come il Kendo (via della spada), il Naginata (lancia lunga usata dalle donne dei Samurai) e il Kobudo (dove si utilizzano

armi quali Nunchaku, Tonfa, Sai e il bastone lungo chiamato Bo), anche se in realtà quest'ultimo è collegato agli stili del sud, che hanno originato lo Viet Vo Dao vietnamita e il Karate, sviluppatosi inizialmente nell'isola giapponese Okinawa.

Lo Judo e l'Aikido, seppure indirettamente, derivano dalla Cina, poiché sono nate dalle discipline Ju-Jitsu (che abbiamo visto derivante dallo Shaolin) e T'ai Chi Ch'uan, altra branca marziale storica sorta nella Cina del Nord.

Conoscere i Samurai

La parola giapponese samurai deriva da un verbo, “saburau”, che significa servire o tenersi a lato e indica un guerriero del Giappone feudale.

Un termine più appropriato sarebbe “bushi” (guerriero), che risale all'epoca Edo (1603-1867). Attualmente il termine viene usato per indicare la nobiltà guerriera.

I samurai che non servivano un “daimyō” (signore) perché era morto o perché ne avevano perso il favore, erano chiamati “rōnin”.

I samurai costituivano una classe colta che, accanto alle arti marziali, direttamente connesse con la loro professione, praticava arti zen come il “sado” (via del thè) e lo “shodo” (calligrafia).

Col tempo, durante l'era Tokugawa o periodo Edo (1603-1867) persero gradualmente la loro funzione militare. Verso la fine i samurai erano essenzialmente burocrati dello “shōgun” (supremo capo militare) e il loro “katana” (spada lunga) veniva usato soltanto per scopi cerimoniali. Con la riforma Meiji (tardo XIX secolo) la classe dei samurai fu abolita in favore di un esercito nazionale in stile occidentale. Ciò nonostante, il “bushidō”, rigido codice d'onore dei samurai, è sopravvissuto ed è nella società giapponese odierna un nucleo di principi morali e di comportamento che, nelle società occidentali, è costituito da principi etici di derivazione religiosa.

Durante l'era di più grande potere dei samurai, anche il termine “yumitori” (arciere) veniva usato come titolo onorario per un guerriero, anche quando l'arte della spada divenne la più importante.

I samurai usavano una grande varietà di armi. Nel periodo Tokugawa si diffuse l'idea che l'anima di un samurai risiede nel

katana che porta con sé, a seguito dell'influenza dello Zen sul bujutsu; a volte i samurai vengono descritti come se dipendessero esclusivamente dalla spada per combattere.

Raggiunti i tredici anni, in una cerimonia chiamata “Genpuku”, ai ragazzi della classe militare veniva dato un “wakizashi” (spada corta) e un nome da adulto, per diventare così vassalli, cioè samurai a tutti gli effetti. Questo dava loro il diritto di portare un katana, sebbene tale spada venisse spesso assicurata e chiusa con dei lacci per evitare sfoderamenti immotivati o accidentali.

La prima arma ausiliaria dei samurai fu l'arco e non fu modificata per secoli, fino all'introduzione della polvere da sparo e del moschetto nel XVI secolo. Un arco giapponese era un'arma molto potente: le sue dimensioni permettevano di lanciare con precisione vari tipi di proiettili (come frecce infuocate o frecce di segnalazione) alla distanza di 100 metri, arrivando fino a 200 metri quando non era necessaria precisione. Veniva usato solitamente a piedi, dietro un “tedate”, un largo scudo di legno, ma poteva essere usato anche a cavallo.

Nel XV secolo, anche la “yari” (lancia) divenne un'arma popolare.

Il “sakura” (ciliegio) rappresenta per il samurai la bellezza e la caducità della vita: esso, durante la fioritura, mostra uno spettacolo incantevole nel quale il samurai vedeva riflessa la grandiosità della propria figura avvolta nell'armatura, ma è sufficiente un improvviso temporale perché tutti i fiori cadano a terra, proprio come il samurai può cadere per un colpo di spada infertogli dal nemico.

Celebre la frase impiegata per paragonare il samurai al fiore di ciliegio: “*Hana wa sakura, hito wa bushi*” che significa “come il fiore del ciliegio è il più bello fra i fiori così il guerriero è il più bello fra gli uomini”.

Spunti di riflessione:

E tu, che immagine visualizzi con la parola “Samurai” ?

Qual è l’aspetto che ti affascina di più del “Bushi”?

CAPITOLO 2:

Cenni filosofici

Conoscere il libro dei mutamenti

Il "libro dei mutamenti", in cinese I-Ching, è senza dubbio uno dei più grandi capolavori della letteratura mondiale. Pur avendo origini molto antiche conserva sino ai nostri giorni una notevole attrattiva per studiosi sia orientali che occidentali. È stato portato in Europa nel 1600 dai padri gesuiti, ma ha potuto essere tradotto in un linguaggio comprensibile solo 300 anni dopo da Richard Wilhelm, un esperto sinologo tedesco, con la collaborazione dello psicologo Carl Gustav Jung.

Il libro dei mutamenti è un'opera maturata organicamente nel lento corso dei millenni. È nato inizialmente come oracolo, basandosi sul principio della corrispondenza esistente tra micro e macrocosmo. I 64 diversi esagrammi che compongono il libro riassumono la totalità dell'esperienza umana, mettendola in rapporto a situazioni corrispondenti sul piano cosmico.

Il loro commento si è arricchito attraverso i secoli con interpretazioni, sentenze e consigli di tutti i più grandi esponenti del pensiero cinese. I-Ching è, allo stesso tempo, un libro di saggezza e divinazione.

Si esprime attraverso simboli composti da linee intere e spezzate che rappresentano le due polarità del mondo manifesto, la forza chiara, celeste, attiva (yang) e quella oscura, terrena, ricettiva (yin).

L'idea fondamentale dell'I-Ching è quella del continuo mutamento, che avviene nell'ambito di leggi eterne e immutabili. Gli esagrammi sono composti da sei linee e rappresentano gli stati del mutamento. Ogni esagramma è la raffigurazione di una reale situazione sul piano cosmico, sempre sottilmente connessa con la realtà individuale.

È proprio sulla profonda corrispondenza esistente tra il visibile e l'invisibile che è basata la funzione divinatoria dell'I-Ching. La consultazione attiva l'intelligenza intuitiva, permettendo di penetrare nelle profondità della natura e dello spirito. I responsi offrono spunti di riflessione e forniscono le indicazioni necessarie per agire conformemente alle esigenze della situazione.

Sarà la persona stessa ad avere la responsabilità di cogliere il messaggio nella sua essenza e utilizzarlo per promuovere la crescita e il cambiamento nella propria vita e per accedere a una più profonda comprensione della dimensione spirituale.

I-Ching è formato da 64 esagrammi, cioè da 64 segni composti ciascuno da sei linee. Ciascun esagramma è diviso in due parti, ciascuna di tre righe, quindi da due trigrammi.

Il trigramma superiore è composto dalle tre righe soprastanti ed il trigramma inferiore è composto dalle tre righe sottostanti. I 64 esagrammi sono quindi formati dalle diverse combinazioni di 8 trigrammi diversi.

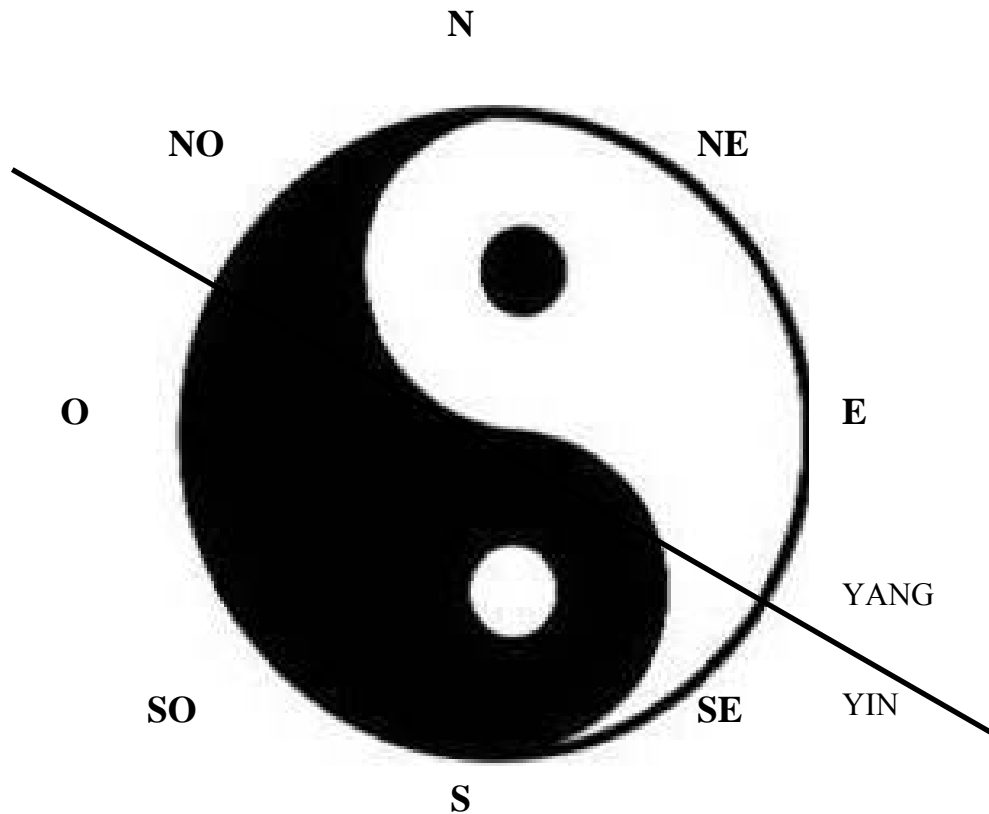
Gli 8 trigrammi fondamentali sono:

- 1) Cielo (Qian), polo Yang e punto cardinale Nord Ovest
- 2) Tuono (Zhen), polo Yang e punto cardinale Est
- 3) Acqua (K'an), polo Yang e punto cardinale Nord
- 4) Montagna (Ghen), polo Yang e punto cardinale Nord Est
- 5) Terra (K'un), polo Yin e punto cardinale Sud Ovest
- 6) Vento (Xun), polo Yin e punto cardinale Sud Est
- 7) Fuoco (Lin), polo Yin e punto cardinale Sud
- 8) Palude (Dui), polo Yin e punto cardinale Ovest

Nella scuola Bushidokai ShinGiTai, ad esempio, ho studiato le fasi di una lezione in base agli 8 trigrammi, fulcro del libro dei mutamenti (I-Ching) e quindi all'origine primordiale della strategia e della storia delle arti marziali, del benessere e della spiritualità.

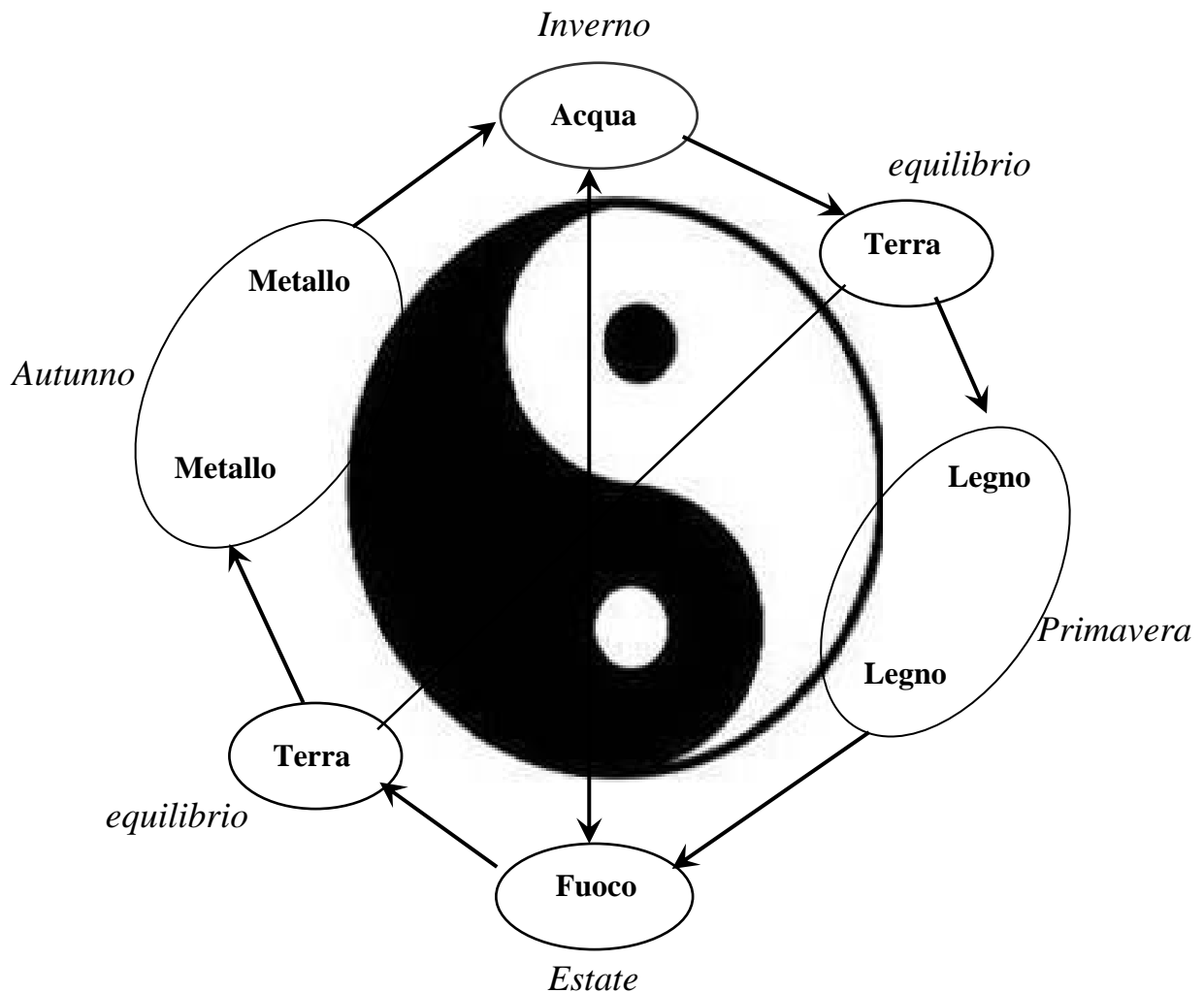
La prima rappresentazione è stata individuata in base ai punti cardinali, ruotando il simbolo "Tai Ji" che rappresenta lo Yin (nero) e lo Yang (bianco), in base al posizionamento di questi ultimi.

Facendo passare una linea obliqua per il centro, con partenza tra Nord Ovest e Ovest e arrivo tra Sud Est ed Est, il simbolo viene diviso in due parti perfettamente uguali, per rappresentare al meglio la distinzione tra il polo Yin e quello Yang.

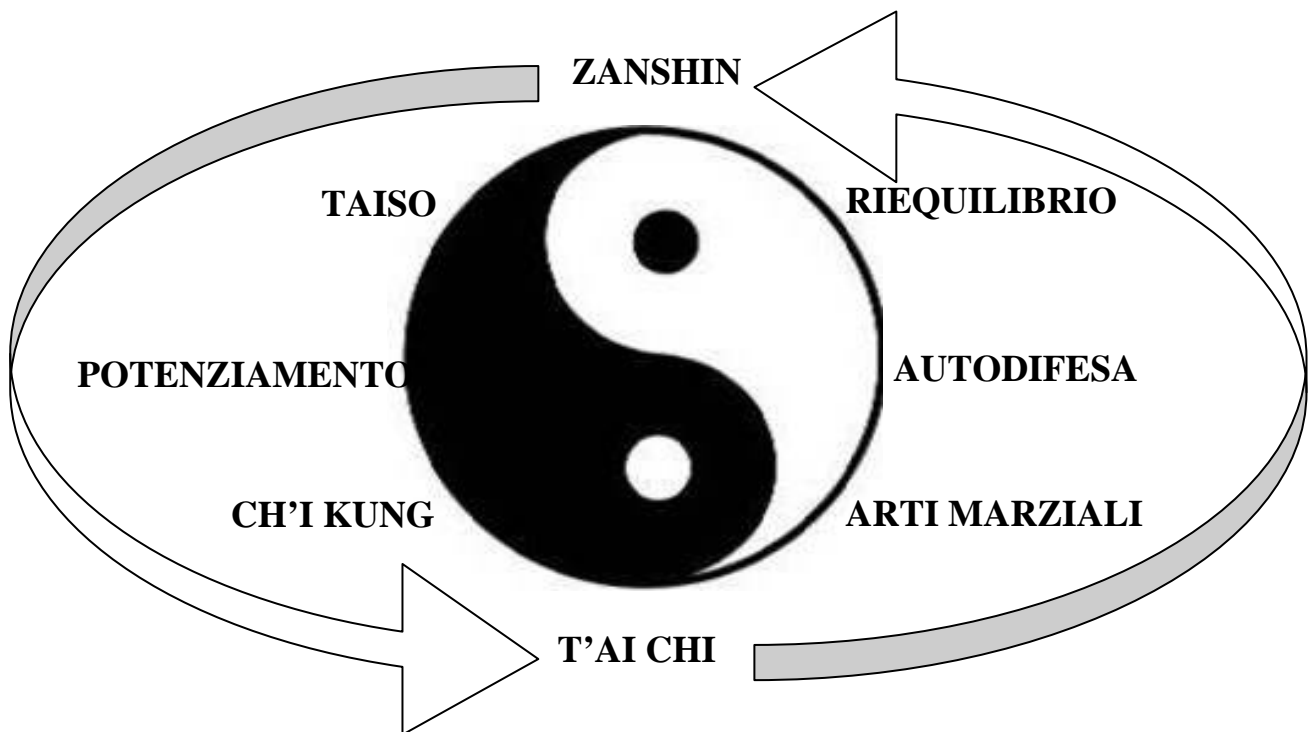


Se prendiamo in esame la polarità relativa ad ogni punto cardinale menzionata nell'I-Ching corrispondente agli otto trigrammi, o che l'Ovest, il Sud Ovest, il Sud e il Sud Est sono Yin mentre il Nord Ovest, il Nord, il Nord Est e l'Est sono Yang.

Nella seconda rappresentazione, mettiamo in relazione tra loro i cinque elementi della medicina tradizionale cinese, che rappresentano le stagioni e che trovano valide applicazioni anche in campo marziale.



Nell'ultima rappresentazione inseriamo le fasi in cui viene suddivisa ogni lezione, mettendole in stretta relazione tra loro e seguendo in senso antiorario il simbolo Tai Ji, invertendo il senso in cui viene solitamente raffigurato, come per i cinque elementi.



Anche facendo corrispondere queste fasi nell'ottica giapponese, ovvero nel principio Shin, Gi e Tai (Spirito, Tecnica e Corpo), abbiamo la medesima rappresentazione, divisa però in 3 fasi.



Dopo lo Zanshin iniziale, cuore dello spirito (“Shin”), si passa al Taiso per giungere al Potenziamento e al Ch’i Kung fondamentalmente legati al corpo (“Tai”); il T’ai Chi unisce la tecnica al corpo attraverso tecniche eseguite lentamente col respiro, mentre nell’ultima fase, quella tecnica (“Gi”), vi sono le Arti Marziali ed eventuali applicazioni di Autodifesa; per tornare alla fase dello spirito utilizziamo esercizi di rilassamento e meditazione che riequilibrano il tutto, come enunciato dal principio Yin-Yang.

Conoscere la teoria Yin-Yang

Il linguaggio, come la scrittura, non può che esprimere un pensiero alla volta. Ora, il simbolo riesce, indirizzandosi nello stesso tempo a molteplici registri dello spirito umano, a legarne gli aspetti più diversi e permettere un'impressione d'insieme. E questo simbolo è giunto fino a noi nella forma del TAI JI o più comunemente conosciuto come il simbolo del DAO (TAO) o dello Yin-Yang.

La sua semplicità è disarmante, la sua ricchezza di stimoli è stupefacente. Questa immagine è capace di rispondere semplicemente a domande semplici e in modo complesso a domande più complesse. È lo strumento che puoi utilizzare quando ti occorre una risposta o una conferma.



Fermati a osservarlo, in silenzio, e la risposta arriva. Certo non è l'oracolo, ma riuscirà a portarti verso il Centro e quando siamo sul nostro centro troveremo le risposte. Analizza la sua forma.

Spogliati del materialismo occidentale, non che questo sia deleterio, anche se in cinquecento anni ci ha portato alla bomba

atomica e alle modificazioni genetiche, ma potrebbe essere ingombrante e fuorviante. Avvicinati con la sana e semplice mentalità di un contadino di 2000 anni fa che per seminare aspetta la luna buona, che per sapere che tempo farà guarda il tramonto e le stelle.

È circolare, come l'orizzonte, come lo è ogni simbolo che sia legato al Cielo e a ciò che è spirituale e divino, di ciò che è ciclico e ripetitivo. Circolare come ciò che esprime i concetti umani di perfezione, infinito e intangibilità. Non ha inizio né fine, né direzione né orientamento.

Circolare come lo sono il sole e la luna, come tutti i pianeti e le stelle (nell'astronomia tradizionale un cerchio con il centro segnato è il simbolo del sole, in alchimia è il simbolo del metallo analogo, l'oro).

Nel Buddismo Zen il cerchio indica l'illuminazione, la perfezione dell'uomo in sintonia con il principio originario. Spesso dei cerchi disegnati concentricamente raffigurano l'intera tappa del perfezionamento interiore, l'acquisizione dell'armonia dello spirito. *"Allontanandosi dal centro, tutto si divide e si moltiplica, al centro tutto coesiste ed è contenuto in un punto, l'unità, la perfezione."*

Paragonandolo ai pianeti dell'universo abbiamo introdotto un'altra sua caratteristica: ha un volume, dunque è sferico. La sfera è l'evoluzione diretta del cerchio verso la completezza e la totalità, fornisce a quest'ultimo la terza dimensione, la superficie sulla quale l'uomo rappresenta il tempo e l'eterno riprodursi di tutte le cose. Una zona è più chiara e sale, l'altra è più scura e scende. Una è dunque più leggera e l'altra è più pesante.

"Compatto e sottile si formano l'uno dall'altro - Alto e basso si girano uno verso l'altro. (Capitolo Due del Tao Te Ching)". Come due pesci che si rincorrono nello stagno non sai chi insegue chi. Yang e Yin, i due principi, si fondono l'uno nell'altro senza che nessuno dei due perda la sua identità.

Come il giorno e la notte, la luce e l'ombra, uno non esiste senza l'altro. *"Ognuno nel mondo decide il Bello - Ed ecco venire il Brutto - Ognuno nel mondo decide il Bene - Ed ecco venire il Male (Capitolo Due del Tao Te Ching)".* Bene e Male: non dobbiamo cadere nella mistificazione occidentale dove lo Yin è puramente e semplicemente "malvagio" e lo Yang privo di cattiveria. Nessun taoista ha mai insegnato tutto ciò. Si tratta di una deformazione che non ha nessun rapporto con il pensiero, la filosofia, la tradizione

cinese... e meno ancora con il Dao. "*La Via smussa le loro punte* (Capitolo Quattro del Tao Te Ching)"

Riportiamo lo sguardo sul TAI JI. Se lo Yang sale e lo Yin scende, dunque lo Yang ha la sua origine in basso e lo Yin in alto. I due cerchi più piccoli, gli occhi dei due "pesci", uno chiaro in campo scuro e uno scuro in campo chiaro, confermano questa asserzione.

La radice dello Yin è nel cuore della massima espansione dello Yang e viceversa. Come se la "radice" dello Yin sostenesse la capacità di evolvere e di espandersi dello Yang, fa sì che raggiunga la sua sublimazione, senza che quest'ultimo, lo Yang, pervenga alla sua distruzione, ma mantenga la capacità di ritornare alle sue radici ("*il movimento del DAO è il ritorno*").

Nello stesso tempo la "radice" dello Yang controlla che la prerogativa dello Yin di concentrarsi non lo porti al collasso, ma bensì diventi la spinta del proprio incremento. Come la trave maestra che sostiene il tetto e lo stesso tetto protegge la trave dalle intemperie che potrebbero danneggiarla.

Una delle caratteristiche del pensiero analitico e razionale occidentale consiste nell'incasellare ogni evento e situazione all'interno di un ruolo ben definito. E uno degli errori commessi più frequentemente quando si parla di Yin e Yang risulta proprio nel pensare che essi abbiano una valenza univoca, un ruolo a sé stante, tendendo a confonderli come due fenomeni di un unico momento, piuttosto che comprenderli come due momenti di un unico fenomeno.

Yin e Yang non sono altro che caratteristiche che si apprestano a descrivere come le cose funzionano in relazione l'uno all'altra e al mondo circostante. Nulla può essere visto come un qualcosa di assoluto ma allo stesso tempo il tutto deve essere sempre vagliato, in relazione al momento e al luogo a cui si fa riferimento.

La teoria dello Yin e Yang è stata stilizzata graficamente in diverse forme particolari dalla cultura intuitiva cinese, ma la grafica che più li rappresenta è sicuramente il cerchio diviso in due da un'onda, con i due puntini di colori alternati (bianco e nero) alle sue estremità.

Lo Yang è associato all'estroversione, al caldo, all'uomo, alla dinamicità. Infatti l'uomo è legato al cielo, è razionale e ha organi sessuali protesi verso l'esterno. Ma questi non sono valori assoluti poiché è vero che la donna è Yin rispetto all'uomo Yang, tuttavia una donna anziana sarà più Yin in relazione ad una giovane che sarà più Yang.

Possiamo anche dire che il giorno è Yang rispetto alla notte che è Yin, tuttavia il mezzogiorno sarà più Yin rispetto alla mattina che sarà più Yang e alla stessa maniera la notte sarà più Yin relazionata alla sera che sarà più Yang.

Sono Yang: fuoco, estate, sole, giorno, primavera, alto, sud, movimento, attività, esterno, veloce, tempo, razionalità, luce, cielo, energia, dispari, sinistra.

Le caratteristiche principali della persona Yang sono:

- la dinamicità e il movimento
- parlare e stare in compagnia
- sviluppare la parte alta del corpo
- occhi vivi e ravvicinati
- addome piatto

- ombelico piccolo e profondo
- colore del viso tendente al rosso
- voce molto forte
- amare i cibi freddi
- amare i sapori piccanti
- avere un grosso appetito
- essere voraci nel mangiare
- aver bisogno di dormire poco.

Le parti Yang del corpo umano sono:

- la schiena
- la pelle (in superficie)
- la parte sinistra
- le mani e le braccia
- la testa e la zona cervicale.

La teoria Yin-Yang è assai antica e i filosofi cinesi se ne servivano per spiegare l'origine dell'universo.

Yang indicava originariamente lo splendore del sole, Yin l'assenza di splendore ossia l'ombra. Successivamente Yang e Yin furono

considerati due principi o forze naturali: Yang il principio maschile, positivo, Yin il principio femminile, negativo.

Secondo il pensiero cinese tutti i fenomeni dell'universo sono la risultante della combinazione e dell'interazione di Yin con Yang. Yin non può esistere senza Yang e Yang non può esistere senza Yin. I due principi sono inseparabili come il polo positivo e quello negativo di una pila elettrica.

Lo Yin viene associato all'introspezione, al freddo, alla donna, alla staticità.

Inoltre sono classificate come Yin: acqua, inverno, luna, notte, autunno, basso, nord, freddo, riposo, interno, ricettività, lento, spazio, intuizione, oscurità, terra, materia, pari, destra.

Le caratteristiche principali della persona Yin sono:

- la tendenza all'obesità
- sviluppare la parte inferiore del corpo
- avere le borse sotto gli occhi
- occhi più spenti e fissi con lo sguardo
- ombelico poco profondo e largo

- essere freddoloso
- voce debole profonda e bassa
- essere taciturno
- sentirsi gonfio quando si beve
- dormire tanto ed essere tendenzialmente stanco
- amare i dolci
- avere tendenza alla diarrea
- soffrire di problemi intestinali
- non amare la luce.

Le parti Yin del corpo umano sono:

- il torace e addome
- gli organi (in profondità)
- la parte destra
- i piedi e le gambe
- i glutei e la zona sacrale.

Spunti di riflessione:

E tu, sei una persona maggiormente Yin o Yang ?

Osserva le caratteristiche e trova quelle che ti appartengono.

Conoscere i cinque elementi

I cinque elementi formano un ciclo energetico che deve essere equilibrato e armonizzato all'interno del nostro ambiente, in base al nostro elemento dominante. La teoria venne sviluppata dopo quella dello Yin Yang e si unì ad essa completandola. Gli elementi collegati erano quelli osservati in tutte le discipline orientali: fuoco, legno, acqua, terra e metallo.

I cinque elementi sono uniti tra loro ciclicamente in modo creativo e distruttivo, creano un alternarsi di forze che possono regolare la vita, gli eventi e la salute individuale. Le stagioni sono il primo esempio esterno delle 5 forze che si alternano ciclicamente sulla natura: in inverno (acqua) la vita si ritrae in sé, in primavera (legno) tutto inizia a crescere, in estate (fuoco) tutto fiorisce, nella tarda estate (terra) tutto matura; in autunno (metallo) le forze tornano alla terra.

La teoria dello Yin Yang è stata indubbiamente completata da quella dei cinque elementi avvalendosi di una più profonda comprensione di come corpo, mente e spirito interagiscono.

Il microcosmo del corpo è legato all'universo e viene influenzato dai cicli giornalieri e stagionali di madre-natura. L'individuo e il mondo circostante sono in continuo cambiamento in quanto seguono i cicli eterni.

Il continuo avvicinarsi di questi cicli fa parte della natura e contribuisce a mantenerne l'equilibrio. Lo stesso anche nel corpo: le cellule crescono per poi morire e lasciare spazio a nuove cellule. Gli esseri viventi dipendono da questi cicli che coinvolgono la mente, il fisico e lo spirito, condizionandone la salute e i flussi energetici che si alterneranno durante la vita.

I cinque elementi e gli effetti della teoria dei cicli Yin Yang, oltre ad avere risposdenze nella natura (cicli stagionali), hanno relazioni con i colori, le emozioni, il gusto e gli organi umani.

Questi legami indicano, oltre al tipo di massaggio shiatsu, anche la scelta di cibi ed erbe curative, metodi e punti di agopuntura.

Senza entrare troppo nello specifico, dato che esistono numerose pubblicazioni e pagine web molto interessanti sui cinque elementi, mi limito a sintetizzare quanto ho appreso dalla loro conoscenza:

stagione elemento	fase Yin-Yang	organo Yin	organo Yang	colore emozione	gusto
Inverno Acqua	Yin pieno	rene	apparato urinario	grigio scuro paura	salato
Primavera Legno	Yang nuovo	fegato	cistifellea	verde ira, stizza	acido
Estate Fuoco	Yang pieno	cuore	intestino tenue	rosso gioia	amaro
tarda Estate Terra	equilibrio Yin/Yang	milza	stomaco	giallo preoccupato, inquieto	dolce
Autunno Metallo	Yin nuovo	polmoni	intestino	grigio chiaro tristezza, angoscia	acro

Collegandoci con la rappresentazione di pagina 18, osserviamo le corrispondenze della teoria Yin-Yang con quella dei cinque elementi.

Spunti di riflessione:

Quale è la tua stagione preferita ?

Prova a riflettere sulle fasi e le caratteristiche di ogni stagione.

CAPITOLO 3:

Cenni psicologici

Conoscere le strategie di aggressione

Con il termine “screening” s’intende l’insieme di strategie volte allo studio del profilo psicologico di un aggressore, per poter valutare nel minor tempo possibile il grado di pericolosità della situazione e le tecniche più efficaci da adottare per neutralizzarla.

Gran parte della strategia suggerita dalle tecniche di screening sono date dall’esperienza e dalla raccolta e l’analisi statistica delle varie tipologie d’aggressione.

Questa branca della scienza applicata alla psicologia suddivide le aggressioni in quattro categorie:

- aggressioni da parte di malviventi abituali
- aggressioni da parte di teppisti
- aggressioni conseguenti a liti
- aggressioni da parte di soggetti in stato di alterazione mentale.

In una situazione di diverbio che può portare ad una reazione violenta, la differenza principale tra una persona esperta di autodifesa professionale (non di combattimento, sono due cose diverse) e una persona "normale", è che quest'ultima cederà immediatamente alla violenza in maniera istintiva, o quasi.

Il professionista valuta la violenza come prima opzione, ma la tiene come ultima scelta. Se si esaminano la maggior parte delle liti che si scatenano fra due persone è facile suddividere gli eventi in corso in varie fasi:

1. Innesco (provocazione)
2. Escalation (insulti, spintoni)
3. Conclusione (lite).

L'innesco è la fase in cui il diverbio muta in una situazione che non permette ai due individui di interrompere l'evento in corso. Segue immediatamente l'escalation, più che altro una questione di conflitti di Ego tra i contendenti.

In questa fase il professionista e la persona saggia riesce verbalmente a sedare la situazione e a bloccare lo sbocco alla violenza, che è una conclusione più che auspicabile, sempre.

Altrimenti l'altra conclusione è ovviamente l'uso della violenza. Chi scatta per primo dei due individui è colui che sente l'impulso di dimostrare che "ha ragione".

Deve dimostrare al proprio Ego e ad eventuali persone che assistono al litigio che deve "vincere".

Di solito il non-professionista cede all'opzione della violenza per uno o più dei seguenti motivi:

- non ha valutato le conseguenze che la reazione violenta può portare (fisiche e morali)
- è certo che non si ferirà nello scontro
- è convinto che è il modo migliore per impartire una "lezione" a qualcuno
- è in preda agli effetti di sostanze stupefacenti e/o alterazioni psichiche.

In compenso il professionista deve sapere riconoscere sempre per tempo i segnali premonitori di uno scontro e una volta coinvolto deve reagire nella maniera più rapida e definitiva possibile; non tanto per applicare la logica del "vincere" e "dimostrare" qualcosa a qualcuno, ma per limitare al massimo i danni dello scontro.

In generale lo screening ci suggerisce che quando siamo in piena escalation l'individuo non-professionista prima di scattare all'attacco aumenta il ritmo respiratorio e ha un brivido, un tremito, più o meno ampio su tutto il corpo, oppure limitato agli arti superiori o inferiori.

A questa categoria di segnali appartengono le persone che non sono abituati alla violenza, ma stanno sfogando una grande collera. Telegrafando in maniera così vistosa le loro intenzioni, sono gli individui relativamente più semplici da gestire.

Una situazione un po' più ostica la possono creare coloro che sono abituati all'opzione violenza, anche se non sono dei combattenti professionisti, in quanto hanno imparato il concetto di non "trasmettere" le proprie intenzioni, ma piuttosto, prima di attaccare, tendono ad appiattare le loro emozioni. In ogni caso la reazione chimica della adrenalina nel corpo di chi ha deciso di attaccare è spesso evidente: aumento del respiro, cambiamento di colore repentino del viso, e il già citato tremore corporeo.

L'esperto sarà in grado di mascherare in maniera efficace uno o più di questi segnali in modo da sfruttare al massimo la sorpresa.

La reazione di massima efficacia si ha quando, avendo interpretato correttamente il linguaggio del corpo, si riesce ad eseguire una tecnica di anticipo.

Il concetto è espresso nelle arti marziali giapponesi (come Judo e Karate) con il termine “sen-no-sen”, che significa “giocare d’anticipo” e si intende una tecnica mirata a bloccare l’arto che si carica per sferrare un attacco. Essendo in fase di caricamento il colpo non ha ancora espresso la massima forza, quindi le possibilità di immobilizzazione e di reazione sono molto alte.

Un altro dettaglio da esaminare in questa fase è il fatto che il non-professionista, nel suo attacco (per quanto pericoloso che sia), sicuramente dimentica di proteggere alcune parti del suo corpo.

Il corpo umano si può suddividere in quattro settori (alto destra, alto sinistra, basso destra, basso sinistra). Avendo solo due braccia possiamo coprire solo due settori alla volta. L’inesperto non si preoccuperà di coprirne nemmeno una in maniera efficace. Ecco che quando scatta l’attacco, probabilmente si è in grado, se non si riesce ad anticiparlo, almeno ad evitarlo e ad eseguire una tecnica percuotente su un settore scoperto.

Queste che seguono sono situazioni di base che hanno origini e moventi diversi e che di conseguenza determinano strategie di reazione differenziate.

Aggressioni da parte di malviventi abituali

Potenzialmente sono le aggressioni più pericolose e che potrebbero necessitare la reazione più decisa. L'individuo in questione fa uso di tre componenti fondamentali per portare a termine il suo scopo: sorpresa, decisione, abilità.

Bisogna sempre considerare la peggiore delle ipotesi tattiche nel caso che si abbia a che fare con aggressori armati (ad esempio di coltello), ovvero che siano degli esperti, e che sono abituati a questo tipo di azioni. Valutare sempre se le richieste del malvivente (ad esempio una rapina) siano tali da giustificare una reazione.

Per esempio non è il caso di rischiare delle lesioni permanenti per pochi contanti. Il più delle volte, in caso di rapina, l'aggressore non cerca e rifiuta lo scontro fisico, anche se bisogna sempre pensare che sia in grado di sostenerlo.

Nel caso in cui l'aggressione sia rivolta ad intaccare la nostra incolumità (ad esempio uno stupro) bisogna solo aspettare il momento giusto per la reazione più decisa e definitiva possibile.

Regola numero 1: darsi sempre alla fuga dopo uno scontro con un malvivente, per cercare aiuto.

Aggressione da parte di teppisti

È il caso di due o più individui che attaccano una persona per motivi futili, più che altro per dimostrare qualcosa: minaccia di alta pericolosità.

Un approccio verbale potrebbe essere tentato, con le stesse regole applicate alla potenziale lite con sconosciuti, ma appena si valuta che questo non ha effetto allontanarsi immediatamente e/o attirare l'attenzione per aiuto.

In caso di mancanza di opzioni reagire con lo scopo di ferire in maniera permanente, in quanto se il gruppo è numeroso, non ci si può permettere di perdere tempo per controllare un assalitore quando gli altri attaccano.

Aggressione conseguente a liti

Si dividono in due categorie: liti tra conoscenti e tra sconosciuti. Il primo caso difficilmente si presenta.

Di solito tra conoscenti (familiari e amici) le discussioni si possono sedare dimostrando di scendere a compromessi e a dimostrare la propria volontà a non voler far degenerare la situazione. È semplicemente una questione di scendere a patti con il proprio orgoglio.

Nel caso di diverbi con sconosciuti la situazione è di maggiore pericolosità. In questo caso, di solito, ci troviamo di fronte ad aggressioni di tipo psichico. Se l'agredito si sente colpito ed offeso potrebbe reagire senza coerenza. Rispondere a tono, con urla e offese fa perdere la calma e lo fa passare immediatamente dalla parte del torto, il che giustifica l'eventuale reazione violenta dell'aggressore.

Quindi mai cedere a questi comportamenti perché:

- a. non sappiamo con chi abbiamo a che fare
- b. non sappiamo a priori le reali intenzioni dell'interlocutore nei nostri confronti.

L'unica via è un dialogo che dimostri la nostra determinazione, ma non la nostra volontà di ricorrere alla violenza. In questi casi NON bisogna alzare la voce o accelerare il ritmo delle parole, entrambi sintomi di debolezza che potrebbero essere sfruttati dallo sconosciuto per innescare una colluttazione. Più passa il tempo e più le possibilità d'innescare dello scontro diminuiscono, se la questione in gioco è irrilevante.

Ricordare che in questi casi violenza richiama solo violenza. Occorre possedere una precisa autoscienza di sé stessi e dei propri diritti e del concetto del rispetto di sé stessi e del prossimo.

Aggressione da parte di soggetti in stato di alterazione mentale

Situazione di estrema pericolosità.

L'individuo soggetto all'influenza di sostanze stupefacenti e/o alcool è da considerare estremamente violento e non risponde alle tecniche di dialogo che sono state illustrate precedentemente. Inoltre la sua percezione del dolore è distorta dalle sostanze che ha assunto, quindi normali tecniche di autodifesa rivolte al solo controllo dell'avversario potrebbero non essere efficaci.

L'unica cosa che potrebbe andare a vantaggio di chi si difende è la possibile mancanza di coordinazione ed equilibrio dell'aggressore, se ha abusato parecchio di certe sostanze.

Nel caso di persone psicolabili, e quindi con il pieno possesso delle proprie capacità motorie, bisogna sempre valutare la fuga, oppure in mancanza di altre opzioni di una difesa con tutti i mezzi possibili.

Tratterò ora il delicato tema delle sostanze stupefacenti ed alcool. Al giorno d'oggi, la reperibilità e la società rendono l'uso di sostanze stupefacenti molto più semplice di anni addietro. Per questo motivo, la possibilità di doversi difendere da un aggressore sotto l'uso di sostanze stupefacenti, è aumentata a tal punto da dover essere presa in considerazione come nozione di difesa personale.

Gli stupefacenti sono sostanze di natura sintetica o naturale in grado di alterare una o più funzioni dell'organismo umano.

Gli stupefacenti possono dare o meno dipendenza fisica, questo fatto è importante in quanto una sindrome da astinenza provoca sintomi inversi rispetto agli effetti che induce la droga usata.

Questo ci permette di sfruttare la nostra conoscenza per ritorcere la suddetta crisi contro l'aggressore stesso.

Ecco le principali classi di stupefacenti suddivise per azione:

- Psico-depressive (danno dipendenza fisica e psichica)
 - o Alcool etilico
 - o Sedativi (sonniferi e barbiturici)
 - o Oppiacei (morfina, eroina, codeina)
 - o Narcotici sintetici (metadone)
- Psico-stimolanti (solo dipendenza psichica)
 - o Anfetamine
 - o Cocaina
- Psico-alteranti o Allucinogeni (dipendenza psichica)
 - o LSD
 - o Mescalina
 - o Psilocibina
 - o Derivati dalla canapa indiana (marijuana o hashish).

Possiamo ora esaminare i vari tipi di sostanze stupefacenti per conoscerne gli effetti psichici e caratteristiche fondamentali.

Morfina: provoca sul sistema nervoso centrale effetti di analgesia, torpore mentale, ottundimento delle sensazioni dolorose,

depressione del riflesso della tosse, depressione dei centri respiratori, vomito, vasodilatazione periferica da liberazione d'istamina. Gli effetti psichici sono invece: benessere diffuso, senso di tranquillità ed euforia, vivace flusso delle idee, stato di torpore e di sonnolenza. Se assunta in vena provoca un accentuato effetto flash con perdita di realtà.

Eroina: dopo l'assunzione, che avviene per via endovenosa, intramuscolare o inalatoria, ha un effetto che perdura per 4-6 ore.

La sua potenza analgesica è tripla della morfina, provoca quindi stati di euforia, ideazione fluida, la realtà esterna è vissuta con distacco emotivo e attenuazione delle sensazioni dolorose. È quindi da tenere in forte considerazione per quanto riguarda la metodologia di comportamento e di difesa, in quanto una semplice percussione dolorosa non potrebbe dare nessun effetto. Sarà quindi il caso di orientarsi su un comportamento inabilitante alle articolazioni o una percussione tale da provocare una perdita di conoscenza.

Cocaina: via d'assunzione nasale o endovenosa. Ha una potente azione stimolante su tutte le strutture cerebro-spinali. A livello psichico provoca euforia, aumento dell'attività mentale, stato di

benessere e diminuzione della sensazione di fatica. A dosaggi superiori insorgono anche tremori, convulsioni, stimolazione del centro respiratorio, del centro termoregolatore e del centro ematico, in alcuni casi anche di allucinazioni. I soggetti in questione saranno quindi riconoscibili per sbalzi di colorito al viso, fiatone e mancanza di equilibrio.

Anfetamine: assunzione per via orale o endovenosa. Provocano aumenti di vigilanza, aumento del morale, riduzione della sensazione di fatica, aumento della capacità di concentrazione e sopportazione di sforzi fisici e mentali prolungati. Per un uso prolungato compaiono cefalee, idee deliranti, allucinazioni, tremori e ansia.

Marijuana e hashish: gli effetti compaiono dopo pochi minuti dall'inalazione dopo una mezz'ora dall'assunzione per via orale. Consistono in senso di benessere fisico, rilassamento, euforia, stato sognante, alterazione del tempo e dello spazio, ideazioni accelerate ed incoerenti, flusso incontrollato di pensieri. Per dosaggi elevati, la fantasia e la realtà si fondono con un'accentuazione dei colori, allucinazioni visive, acustiche, alterazione dello schema corporeo, stati d'angoscia.

LSD: dopo pochi minuti dall'assunzione determina: tachicardia, salivazione, alterazioni della sfera emotiva, stati euforici, allucinazioni, alterazioni corporee come senso di allungamento degli arti, senso di leggerezza o pesantezza del corpo. Lo stato di introspezione indotto dall'uso può far arrivare al suicidio facendo emergere problemi dell'inconscio che appaiono al soggetto di estrema gravità.

Alcool: è la sostanza più comune che provoca alterazioni psicomotorie. L'alcool è categorizzato come un depressore del sistema nervoso centrale. Questo significa che i suoi effetti sono presenti a livello sia fisico che comportamentale. L'assunzione di alcool provoca sempre un'intossicazione all'organismo, la gravità di questa è determinata dalla concentrazione sanguigna che questo raggiunge. Il livello di tollerabilità dell'alcool dipende dal sesso e dalla massa corporea dell'individuo.

Sono stati definite 4 fasi d'intossicazione da alcool:

1) Alterazione avvertibile del comportamento

Appena l'alcool inizia ad interessare la fisiologia dell'organismo di una persona a livello chimico, questa potrebbe iniziare a perdere le proprie inibizioni.

C'è chi reagisce diversamente alle intossicazioni leggere da alcool. Manifestazioni incontrollabili di emozioni, improvvisi cambi d'umore, propensione ad aperture con estranei, comportamento mediatondo, disinteresse, comportamento anti-sociale, comportamento chiassoso, comportamento irritante, immaturità, scadimento del linguaggio, desiderio di attirare l'attenzione.

2) Comportamento temporaneo dissociato

Come la concentrazione specifica d'alcool cresce nel sangue dell'individuo, più il suo pensiero razionale diminuisce. Chi è bevitore abituale solo in questa fase presenta i sintomi illustrati nella fase precedente. Inoltre si aggiungono i seguenti sintomi: diminuzione dell'allerta, incapacità di fare semplici comparazioni tra situazioni e oggetti, aumento del desiderio di continuare a bere, perdita di memoria a breve termine, ripetizione di concetti appena espressi, affermazioni incoerenti, aggressività, predisposizione alla violenza, comportamento di sfida verbale.

3) Perdita parziale delle normali funzioni cerebrali

L'alcool induce un'alterazione del peso specifico del liquido contenuto nell'orecchio a livello medio. Questo liquido viene

utilizzato dal corpo per determinare in che posizione si trova nelle tre dimensioni. La sua alterazione porta al cervello informazioni sbagliate sulla posizione della testa, gambe e busto. Questa situazione porta alla perdita totale o parziale dell'equilibrio nell'individuo, nonché al manifestarsi di vertigini più o meno violente.

4) Perdita totale di coordinazione e di controllo muscolare

In questa fase l'alcool inizia ad influenzare in maniera pesante il sistema nervoso centrale e a questo punto anche semplici movimenti di coordinazione risultano difficili. Inoltre porta difficoltà ad articolare le parole, all'impossibilità di camminare. Questa è la fase precedente al coma etilico. E' da notare che gli effetti dell'alcool si intensificano fino al 25% nell'ora successiva all'ultimo bicchiere bevuto. Quindi una persona può essere nella "fase due" di intossicazione da alcool e smettere di bere ed entro un'ora finire perfettamente nella fase successiva.

La fase più pericolosa, a livello di aggressione, è la seconda, dove l'individuo ha relativamente il controllo dal proprio corpo, ma sta perdendo gradualmente le proprie inibizioni.

Qui il rischio di violenza è piuttosto alto, specialmente quando il soggetto fa uso di alcool intenzionalmente per liberare la propria carica aggressiva.

I 4 tipi di violenza

Tutti i vari comportamenti violenti che portano ad uno scontro fisico sono stati raccolti in 4 categorie:

1) Paura

Violenza sprigionata dalla persona che si sente minacciata da una situazione, da un gruppo di persone e/o singolo. È di solito una reazione a degli stimoli neuro-chimici che mandano la persona in panico e cerca con la violenza di togliersi dalla minaccia. Persone in questo stato reagiranno sempre e comunque con la massima violenza.

Come affrontare la situazione: la tecnica per gestire questa situazione è di mimare il panico della persona in oggetto, convincendola che noi siamo esattamente spaventati come essa, quindi non siamo una minaccia. È controproducente atteggiarsi in maniera autoritaria, bisogna semplicemente mettersi allo stesso livello emotivo della persona in panico e calmarla.

2) Delirio

Violenza di chi non percepisce limiti di alcuna natura (fisica, morale, sociale). In questa sezione rientrano chi è sotto l'effetto di sostanze stupefacenti e/o alcool.

Come affrontare la situazione: dare alla persona degli stimoli che by-passano il loro processo interno di auto-esaltazione.

Per riportarlo alla realtà bisogna far focalizzare la sua attenzione su qualsiasi cosa che non sia lui stesso. Voce convinta ed autoritaria e impossibilità di dare opzioni di scelta al soggetto. Spesso basta un approccio verbale per fare desistere i propositi violenti di persone ubriache, magari assecondandole il più possibile nei loro ragionamenti.

3) Capriccio irragionevole

Violenza basata su comportamento irragionevole auto-alimentante (possibile sindrome psicotica di rabbia cronica da manifestare all'esterno).

Come affrontare la situazione: il soggetto in questo caso intenzionalmente vuole provocare la violenza per sfogarsi di qualcosa. È la situazione più difficile da maneggiare. Bisogna affrontare la situazione con due azioni contemporanee: togliere

"l'innescò emotivo" alla persona (per esempio non dando importanza alle sue richieste) e fargli capire che il suo comportamento/richieste non verranno più tollerate e soddisfatte.

Spesso queste persone sembrano a tutti i costi di cercare lo scontro (più che altro verbale), ma difficilmente accettano il rischio dello scontro fisico vero e proprio.

4) Criminale

Violenza usata a livello coercitivo per ottenere qualcosa da qualcuno (soldi, potere...).

Come affrontare la situazione: la risposta può essere incredibilmente semplice. Il criminale vuole qualcosa da noi, di tutto, tranne che una sfida con una persona pronta a combattere per difendersi. Uno scontro fisico, se fatto in pubblico attira troppa attenzione. Il soggetto criminale si basa sul binomio Predatore/Preda, e per lui è territorio sconosciuto quando ci sono possibilità che la situazione venga stravolta.

Dobbiamo dimostrare, a seconda delle circostanze naturalmente (siamo disarmati contro una persona armata? Siamo di fronte ad un professionista?), di trasmettere all'aggressore il seguente messaggio: *“se tu mi attacchi, io dovrò reagire e farti male”*.

Conoscere la strategia cinese sulla guerra

Una strategia è una serie di linee guida generali usate per impostare le successive azioni concrete, tese a raggiungere lo scopo, in modo da coordinarle e dare loro la massima efficacia. La strategia si applica a tutti i campi in cui per raggiungere lo scopo sono necessarie una serie di operazioni separate, la cui scelta non è unica e il cui esito è incerto, quindi non possono essere pianificate a priori ma devono essere decise di volta in volta.

La strategia viene spesso confusa con la tattica che ha invece lo scopo di pianificare al meglio la singola azione all'interno della strategia. In realtà, soprattutto in campo militare, non c'è un confine netto fra le due, ma accade piuttosto che allargando o restringendo il campo d'azione considerato, la strategia preceda l'altra. Quando questo non avviene, si ha una focalizzazione del particolare a detrimento della visione generale dell'obiettivo.

Il primo trattato di strategia si può con certezza far risalire a Sun Tzu, o Sunzi secondo il metodo di traslitterazione ufficiale (Pinyin) dei caratteri cinesi, nel periodo Zhanguo o degli Stati Combattenti, in Cina dal 450-320 a.C., intitolato "L'arte della guerra".

Viene ancora tenuto come testo base per l'apprendimento della strategia in ogni campo dell'azione umana.

Sun Tzu è un appellativo che significa Maestro Sun. Secondo il sistema di trascrizione fonetica pinyin ufficialmente adottato alla Repubblica Popolare Cinese, l'antico nome Sun Wu viene trascritto Sunzi. Le fonti delle notizie relative al presunto autore sono scarse e inattendibili e ruotano essenzialmente attorno ad un aneddoto chiamato “l'esperimento di Wu”.

Sun Tzu nacque nello Stato della Cina Settentrionale di Qi e fu attivo nei territori sud-orientali dell'imperatore Wu, verso la fine del VI secolo a.C. L'unica certezza storica dell'effettiva esistenza di questo generale è la sua sepoltura che si trova nello Stato di Yue e che riporta la notizia della sua nascita e della sua attività. L'opera di Sun Tzu viene citata in molti testi della Cina Antica e a lui attribuita, ma queste citazioni non sono valide ai fini di attribuire con certezza il testo “l'arte della guerra” a lui o a qualche altro autore. A causa del fatto che tutti i capitoli del libro si aprono con la formula, Sun Tzu disse, potrebbe significare che Sun Tzu non lo scrisse in prima persona, però anche questo è opinabile in quanto avrebbe potuto parlare in terza persona per non sembrar arrogante.

L'arte della guerra è un compendio i cui consigli si possono applicare, al pari di altre opere della cultura Sino-Giapponese, a molti aspetti della vita, oltre che alla strategia militare.

Ad esempio all'economia e alla conduzione degli affari, cosa in cui eccellevano i giapponesi prima di entrare nella crisi pluriennale della loro economia.

Unendone la lettura al complementare studio delle filosofie orientali, è possibile se non comprendere appieno, almeno intuire alcuni aspetti di culture le quali, per chi vi si accosta la prima volta, sembrano del tutto aliene. Alcuni estratti:

- *Il più grande condottiero è colui che vince senza combattere*
- *In ogni conflitto le manovre regolari portano allo scontro, e quelle imprevedibili alla vittoria*
- *Se sei inattivo mostra movimento, se sei attivo mostrati immobile*
- *Chi è prudente ed aspetta con pazienza chi non lo è, sarà vittorioso*
- *Quando muovi sii rapido come il vento, maestoso come la foresta, avido come il fuoco, incrollabile come la montagna*

Altro famoso testo cinese di strategia militare, “I 36 Stratagemmi”, offre numerosi suggerimenti per un approccio "orientale" al problem-solving e quindi come superare psicologicamente alcuni ostacoli nella vita, non solo un'aggressione.

Stratagemmi per vincere:

I “Attraversare il mare ingannando il cielo”: è lo spostare l'attenzione dell'avversario su particolari poco rilevanti.

II “Assediare Wei per salvare Zhao”: è più saggio sferrare un attacco quando le forze nemiche sono disperse.

III “Uccidere con una spada presa a prestito”: indurre un nostro alleato ad attaccare il nemico, per mantenere la propria energia.

IV “Attendere riposati l'avversario affaticato”: attendere, in difesa, lo scoramento del nemico.

V “Approfittare dell'incendio per darsi al saccheggio”: attaccare direttamente il nemico, quando si trova in un momento critico.

VI “Clamore a Oriente, attacco a Occidente”: attaccare quando il nemico perde il controllo ed è nella confusione.

Stratagemmi per il contrattacco:

VII “Creare qualcosa dal nulla”: indurre nel nemico una credenza non corrispondente alla realtà, che possa produrre in lui angoscia e paura riguardo all’esito della battaglia.

VIII “Avanzare di nascosto verso Chenchang”: attaccare di sorpresa, di soppiatto.

IX “Osservare l’incendio sulla riva opposta”: aspettare tranquillamente quando un conflitto interno è in atto nella fazione opposta e prepararsi per il vantaggio che ne deriverà.

X “Celare un pugnale dietro un sorriso”: abbassare la guardia del nemico, tramite finte dimostrazioni di benevolenza nei suoi confronti e conseguentemente attaccarlo.

XI “Far appassire il prugno al posto del pesco”: sacrificare una parte a favore del tutto, quando la sconfitta è inevitabile.

XII “Portar via la pecora che capita sotto mano”: trasformare qualsiasi pur piccola negligenza del nemico in proprio vantaggio.

Stratagemmi per l'attacco:

XIII “Battere l'erba per spaventare i serpenti”: far muovere prima l'avversario, per capirne la tattica.

XIV “Prendere a prestito un cadavere per rifondervi lo spirito”: sfruttare tutte le forze, anche i deboli, sfruttando il fatto che essi hanno più bisogno di te di quanto tu non lo abbia di loro.

XV “Snidare la tigre dalla montagna”: usare le circostanze naturali sfavorevoli per intrappolare il nemico in una posizione difficile, usando poi l'inganno nel farlo uscire dalla sua stessa gabbia, per attaccarlo.

XVI “Allentare la presa per serrarla”: non colpire troppo duramente le forze nemiche; esse risponderanno ferocemente. Ritardare attentamente l'attacco.

XVII “Lanciare un mattone per ottenere una giada”: usare un'esca per stanare il nemico e attaccarlo.

XVIII “Catturare i banditi agguantandone il leader”. Colpendo il loro capo, i nemici cederanno.

Stratagemmi per confondere:

XIX “Togliere l'erba da sotto il pentolone”: evitare lo scontro diretto con un nemico più forte, cercandone invece il punto debole.

XX “Intorbidire l'acqua per catturare i pesci”: creare confusione per lasciare l'avversario senza punti di riferimento.

XXI “La cicala dorata abbandona il guscio”: far credere al nemico di non essere in una posizione precedente all'attacco.

XXII “Chiudere le porte per catturare il ladro”: davanti al nemico debole, circondarlo e distruggerlo. Non lasciarlo ritirarsi, mettendo se stessi così in una posizione sfavorevole nel ricorrerlo.

XXIII “Allearsi ai lontani per attaccare i vicini”: è più facile conquistare i nemici vicini che i lontani. E per far questo ci si può alleare temporaneamente con i nemici lontani.

XXIV “Fingersi di passaggio per occupare Guo”: aiutare, con le proprie truppe, chi è minacciato dai propri nemici, per allargare la propria sfera di influenza.

Stratagemmi per l'avanzamento:

XXV “Rubare la trave, sostituire la colonna”: fiaccare la resistenza principale della truppa nemica, inducendo frequenti cambiamenti nella sua formazione di battaglia.

XXVI “Additare il gelso per maledire la sofora”: il potente che chiede una prestazione forzata al debole lo provoca per attirarlo in trappola. Il forte è al centro e trova chi gli tiene testa. Compie un atto pericoloso ma trova obbedienza.

XXVII “Fingersi stolti ma non pazzi”: meglio fingersi stupidi, nascondendo la propria forza all’avversario.

XXVIII “Far salire sul tetto e portar via la scala”: dare a credere al nemico l’esistenza di alcuni fittizi punti di debolezza propri, per farlo entrare attraverso di essi e così intrappolarlo.

XXIX “Far spuntare i fiori sull'albero”: usare apparenze ingannevoli per fare apparire la propria truppa più potente di quanto non sia.

XXX “Mutarsi da ospite in padrone di casa”: estendere abilmente la propria influenza nel nemico, mettendolo finalmente sotto il vostro controllo.

Stratagemmi nella perdita:

XXXI “Stratagemma della bellezza femminile”: sottomettere il comandante della truppa avversa, giocando sulle sue debolezze riguardo ai piaceri sensuali.

XXXII “Stratagemma della città vuota”: quando siete in inferiorità, scegliete deliberatamente una tattica di non difesa per confondere il nemico.

XXXIII “Stratagemma della spia che torna sui propri passi”: usare la spia del nemico, dandole a credere falsi progetti di strategie future.

XXXIV “Stratagemma dell'autolesionismo”: dare prova agli occhi del nemico di essere stati vinti da lui, dimostrandogli genuinità e ingenuità.

XXXV “La concatenazione degli stratagemmi”: un nemico con molti comandanti e stuoli di soldati non si può affrontare. Si faccia in modo che si impacci da solo, onde ridurne la potenza. Grazie alla protezione del drago celeste, il comandante ha fortuna con il suo esercito.

XXXVI “La fuga è lo stratagemma migliore”: quando il nemico è troppo potente, ritirarsi.

Quello che interessa a un praticante di arti marziali, in merito alla parte psicologica, è capire che le nozioni principali che si sono tramandate nel corso dei millenni sin dall'antica Cina e giunte ai giorni nostri sono ancora estremamente valide, così come il codice del Bushido è valido ancora oggi. L'importanza strategica di un testo militare, riconducibile a fatti della vita moderna, è rilevante.

In caso di guerra, ovvero di aggressione o lite, l'importante è vincere e vince solo chi sa programmare cosicché quando scende in campo ottiene il massimo profitto nel minor tempo possibile, meglio se senza combattere o col minimo dei danni, utilizzando anche le risorse del nemico per difendersi (eventuali armi).

La programmazione, intesa come buon senso, serve per valutare come evitare le situazioni svantaggiose, per variare in modo inesauribile i piani, applicando manovre irregolari e imprevedibili, avvalendosi di stratagemmi per dare al nemico informazioni sbagliate (ad esempio, mostrare di essere deboli per poi coglierlo di sorpresa), che lo inducano a valutazioni ingannevoli e lo confondano.

Il tutto applicato con la massima velocità, per non essere più sul luogo, nel caso arrivassero eventuali rinforzi.

Così veloce per esempio era il corpo scelto di 500 uomini a cavallo del generale romano Giulio Cesare, con i quali avanzava e si attestava in prima persona, resistendo finché non arrivava il grosso dell'esercito. Esempi moderni di applicazione di questa tattica sono riportati nei resoconti delle azioni belliche di Mao Tse Tung. In epoca moderna in Italia troviamo le istruzioni di Giuseppe Mazzini e le virtù garibaldine, di rapidità e decisione si sono così impresse nella memoria popolare che ancora oggi si dice “andare veloce come un garibaldino”.

Le teorie esposte sono considerate ancora attuali da molti strateghi militari. Inoltre, dato che vi sono moltissimi spunti di natura psicologica, sul comportamento dei militari in guerra, vengono considerati come modelli di comportamento più in generale, come uno stile di vita e quindi studiato oltre che dai moderni psicologi militari, anche da teorici nel campo delle strategie economico manageriali, dando spunto a produzioni cinematografiche come ad esempio il film “Wall Street” di Oliver Stone del 1987.

CAPITOLO 4:

Lo stato mentale

Come utilizzare lo Zanshin

Il termine giapponese “zanshin” significa letteralmente “stare in guardia”: restare nella guardia è lo stato mentale di allerta che si deve tenere durante la pratica di un’arte marziale, sia esso un esercizio formale (“kata”) o un esercizio a coppie, da mantenere anche una volta terminato, prima di tornare nello stato mentale dello “yoi no kisin”, altro fondamentale parametro. Dopo aver ottenuto un perfetto zanshin ci si rilassa e si effettua il “rei” (saluto).

La guardia e lo stato mentale sono le due condizioni principali in cui un praticante, così come lo era per i samurai in tempo di guerra, deve calarsi nel momento che affronta un esercizio; è il classico stato di concentrazione simile a quello di un cacciatore in una foresta di animali feroci, la concentrazione mentale che l'individuo assume quando si sente attaccato.

Nelle arti marziali di “collaborazione” con il partner (come ad esempio l’Aikido) lo zanshin viene inteso come lo stato di consapevolezza e concentrazione che va mantenuto dal saluto iniziale al compagno fino a quello finale, attraverso il quale lo si ringrazia per aver collaborato nell’esercizio.

In altri termini è il "passare attraverso" di una tecnica; è il persistere del legame con il partner anche dopo una proiezione, attraverso un ininterrotto flusso di “ki” (energia), pronti a ricevere un qualsiasi nuovo attacco.

In altre discipline individuali, come ad esempio il Kyudo, la parola zanshin ha un doppio significato: "corpo immobile" o "spirito immobile". Il tiro non termina con il rilascio della freccia, termina invece con lo zanshin (vedi Capitolo 9).

Entrambe le definizioni sono usate per spiegare il periodo che segue il rilascio della freccia, durante il quale l’arciere deve mantenere la posizione e spingere in avanti il suo spirito interiore, anche dopo che la freccia ha raggiunto il bersaglio.

Esercizi:

- 1) Fissa dritto negli occhi una persona posta di fronte a te e immagina che questa persona sia pronta ad ucciderti

- 2) Fissa dritto negli occhi una persona posta di fronte a te e immagina di volerla uccidere

In entrambi gli esercizi il tempo può variare dai due a dieci minuti, senza bisogno di andare oltre, per evitare “di perdersi” negli occhi del partner e rischiando quindi di entrare in uno stato di “ipnosi”.

Rispettare la cerimonia del saluto

Conoscere le forme cerimoniali del saluto è fondamentale per un praticante di arti marziali giapponesi, non solo tradizionali.

Vi sono due tipi di saluto, scuola giapponese: quello in posizione eretta (ritsu rei) e quello in ginocchio (za rei).

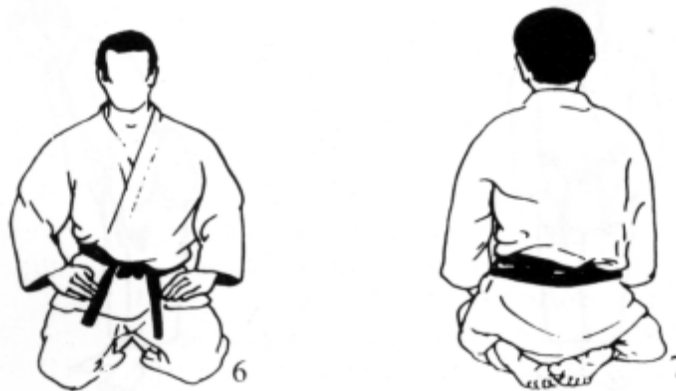
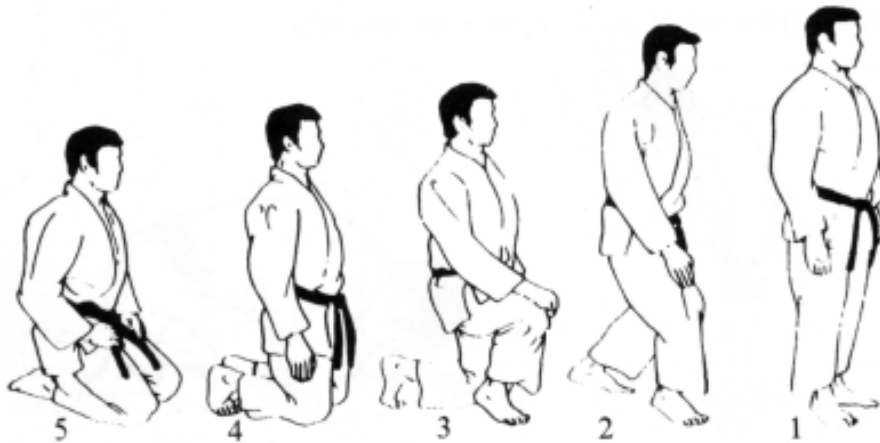
1) Il saluto in posizione eretta (ritsu rei):

- assumi la posizione naturale frontale (shizen tai)
- con calma piega il busto in avanti, di 30° circa
- la testa segue il movimento e lo sguardo è fisso davanti a te
- le mani vanno appoggiate appena al di sopra delle ginocchia
- le gambe rimangono tese
- le punte dei piedi sono divaricate mentre i talloni uniti.



2) Il saluto in ginocchio (za rei):

- inizia dalla posizione frontale naturale (fig. 1)
- indietreggia il piede sinistro (fig. 2) per appoggiare il ginocchio a terra (fig. 3)
- scendi con il ginocchio destro per ritrovarti nella posizione in ginocchio ma sollevata dai talloni (fig. 4)
- gira le dita dei piedi e siediti sui talloni (fig. 5).



Per eseguire il saluto appoggia le mani con le dita girate leggermente verso l'interno (fig. 8) e piegati in avanti, senza appoggiare la fronte o sollevare le anche e guarda, sottocchio, chi ti sta di fronte ma senza sollevare la testa (fig. 9).



Nella scuola Bushidokai, dalla posizione 7 e prima di fare l'inchino, il maestro (sensei) incita gli allievi a dire:

“SHIKIN HARAMITSU DAIKOMYO”

che significa “OGNI PERSONA CHE INCONTRO POTREBBE DARMI LA CHIAVE PER LA MIA ILLUMINAZIONE“ e subito si battono le mani due volte.

Si procede poi con l'inchino (fig. 8-9) e rialzando il busto (sempre in seiza) si battono le mani ancora una volta. Al termine ci si rialza in piedi partendo dal maestro, poi dagli allievi più anziani verso i novizi, eseguendo i movimenti a ritroso dalla fig. 5 alla fig. 1.

CAPITOLO 5:

La seconda casa

Come vivere nel dojo

Il dojo è l'ambiente dove s'insegna e si pratica un'arte marziale. Il termine "do" significa via e il termine "jo" designa un luogo preciso: "dojo" dunque si può tradurre come "il luogo in cui s'insegna e si pratica la via".

È un termine di provenienza buddista: la sala di meditazione di certi templi si chiama "dojo", ed è anche il nome della palestra in cui si studia un'arte marziale giapponese. Idealmente è un ambiente vasto il cui suolo è ricoperto di "tatami" (stuoie di paglia o di materiale plastico), i muri sono spogli e in genere di colore chiaro.

Al centro del muro di fronte all'entrata sono fissati uno o più elementi simbolici: il fiore del ciliegio, un katana da samurai, la

fotografia del maestro fondatore oppure un “kakemono” (pittura giapponese che si avvolge su un bambù).

Dall'insieme si sprigiona un clima di austerità, di pace profonda, un ambiente favorevole allo studio e alla ricerca.

Il giusto comportamento è alla base di qualsiasi arte marziale. La maniera di comportarsi in un dojo segue delle regole ben precise che è importante seguire fin dall'inizio. Non è, infatti, solo una questione di etichetta (come spesso appare agli occhi di un profano), bensì un atteggiamento del corpo e della mente indispensabili per una corretta pratica.

Lo spirito con il quale si sta in un dojo è ben diverso da quello che si ha nella vita di tutti i giorni: la frenesia alla quale siamo quotidianamente abituati è sicuramente d'intralcio alla giusta pratica, che necessita invece di una certa calma, di una serenità del corpo e dello spirito.

Ma come fare per ottenerle? Si deve necessariamente cambiare il proprio stato mentale, e lo si può fare concentrandosi su tanti piccoli gesti.

Già nello spogliatoio, per esempio, la maniera corretta di svestirsi dei panni civili per indossare il “kimono” (termine usato erroneamente per indicare la veste d’allenamento, che in realtà si chiama “budogi”) prepara la mente ad assumere il corretto atteggiamento, sistemare con cura i propri indumenti, piegandoli e mettendoli nella borsa è il primo passo che si fa verso il raggiungimento della giusta coscienza; salendo sul tatami, poi, è importante il modo con cui si lasciano gli “zoori” (ciabatte di paglia): la vera pratica inizia in questo momento.

Concentrazione che aumenta poi con il “rei” (saluto), che è una delle prime cose che viene insegnata e praticata nel dojo, in piedi oppure stando seduti sui talloni in “seiza”.

Come seguire l’etichetta

Il dojo è un luogo di pratica fatto di persone, le persone creano l’ambiente e l’atmosfera per la pratica pertanto è importante sottolineare qualche piccola e importante regola.

Ad esempio:

1. Fare il saluto quando si entra ed esce dal dojo (significa prendere coscienza del fatto che entriamo ed usciamo da quella particolare atmosfera)
2. Mantenere un contegno nel comportamento evitando di parlare a voce alta e lasciarsi andare ad atteggiamenti eccessivamente rilassati (si rischia di ammosciare la pratica senza neppure accorgersene)
3. Salendo sul tatami ci si deve assicurare di essere puliti e deodorati, di avere unghie di mani e piedi corte e curate (per evitare di ferire i compagni accidentalmente) e di avere il “budogi” (veste d’allenamento) in ordine e possibilmente sempre lavato. L'arte marziale solitamente si pratica in due ed è una grave forma di mancanza di rispetto non curare la propria igiene
4. Invitando il compagno a praticare è bene rivolgersi con il saluto "Onegaishimasu" e a fine pratica ringraziare dicendo "ArogatooGozaimashita"
5. È facile risponderci da soli alla domanda *"ho praticato bene ?"* se quello che sentiamo a fine lezione è un sincero e vero sentimento di amicizia verso i propri compagni di dojo, allora vuol dire che ho praticato bene l'arte marziale.

In alcune scuole viene scelto di estendere tale etica attraverso una più ampia gamma di regole interne:

- ❖ bisogna salutare nel momento in cui si entra o si esce dal dojo
- ❖ chi è in ritardo deve fare il saluto e attendere in seiza il permesso di entrare
- ❖ non si può assistere alle lezioni ma si può provare partecipandovi
- ❖ quando si fa il saluto si deve attendere che l'allievo più anziano, ossia quello alla vostra destra, abbia iniziato il suo saluto
- ❖ quando l'insegnante mostra una tecnica (da solo o con un atleta) si deve rimanere in seiza o, per chi ha problemi fisici, seduti a gambe incrociate
- ❖ se per qualche motivo si deve fare una domanda all'insegnante, bisogna alzare la mano senza chiamarlo o perlomeno chiamandolo Maestro o Sensei
- ❖ quando l'insegnante vi mostra direttamente una tecnica salutatelo in piedi facendo un inchino
- ❖ chi discute, litiga o urla nel dojo viene allontanato
- ❖ chi manca di rispetto a un suo compagno o al Maestro/Sensei viene allontanato

- ❖ bisogna parlare il meno possibile nel dojo, in particolare quando si lavora
- ❖ bisogna indossare correttamente il “gi” (giacca e pantaloni) e la “obi” (cintura)
- ❖ bisogna tenere sempre i capelli in ordine (per le donne è sufficiente legarli)
- ❖ bisogna tenere le unghie delle mani e dei piedi corte e pulite
- ❖ non è permesso bere o assentarsi senza il consenso dell’insegnante
- ❖ non è permesso mangiare, fumare o masticare nel dojo
- ❖ non è permesso indossare gioielli (orologi, braccialetti, collanine, orecchini)
- ❖ chi pratica non deve imporre le proprie idee agli altri, per di più al Maestro/Sensei
- ❖ si entra nel dojo per imparare e per praticare, non per passatempo
- ❖ bisogna conoscere e rispettare le 5 regole del “Dojo Kun”, perno filosofico del Karate-do, ma idonee a qualsiasi altra arte marziale

In particolare, le regole del “Dojo Kun” sono così enunciate:

1. cerca di perfezionare la tua anima
2. cerca di fare cose giuste al servizio del bene
3. cerca di allenarti con grande volontà
4. cerca di comportarti con lealtà
5. cerca di non reagire anche se sei provocato.

Spunti di riflessione:

E tu, quali regole segui nel dojo o, se ancora non pratici, saresti disposto a seguire ciecamente ?

CAPITOLO 6:

Lo stile di vita

Raggiungere l'obiettivo del Do

Il concetto di “do” (giapponese), “tao” o “dao” (cinese) può avere i seguenti significati:

- insegnamento, arte, pratica, metodo
- stile di vita
- legge di natura che regola tempi e trasformazioni dei fenomeni
- via in senso fisico, rotta, orbita, percorso preferenziale
- manifestazione del volere divino
- ordine in senso lato
- origine non manifesta di tutti i fenomeni.

Le prime occorrenze di questo termine riguardano il suo significato più imminente di "via" e, per estensione, "comportamento, stile di vita". Questo è il senso in cui viene usato dai confuciani (praticanti del Dao).

Do o dao assumerà anche connotazioni metafisiche, come principio primo di tutta la creazione e al contempo ordine naturale dei fenomeni: questo è il senso in cui verrà usato soprattutto dai “taoisti” (praticanti del Tao).

Nei dialoghi di Confucio il termine “dao” non è mai pronunciato con riferimento all’ordine della natura, solo con il senso di "via" e "insegnamento" quindi in riferimento alla condotta umana e all’organizzazione dello stato.

“Se nel mondo c’è il dao, allora i riti, la musica, le spedizioni punitive e gli attacchi dipendono dal figlio del cielo (l’imperatore)”.

“Se nel mondo non c’è dao allora riti, musica, spedizioni punitive e attacchi dipendono dai signori feudali”.

Si trova anche come verbo nel senso di "guidare", "governare". In altri contesti di matrice confuciana, il termine dao sta a significare “stile di vita” oppure “dottrina/insegnamento”.

I maestri di oggi hanno ognuno il proprio dao, gli uomini hanno diverse dottrine e ognuna delle scuole filosofiche ha una posizione diversa e si distingue dalle altre per le idee che insegna.

L'ideogramma giapponese del do, predominante nelle arti marziali (judo, karate-do, kendo, aikido) e in altre forme artistiche (shodo, sado, bonsaido, ecc.) viene letteralmente tradotto come via o mezzo per raggiungere un obiettivo. Il suo significato è molto più profondo e lo si riscontra nello stesso ideogramma, che nella lingua giapponese viene pronunciato come “do” e in quella cinese, da cui ha origine, come “tao” (termine forse più conosciuto), il senso risulta essere sempre lo stesso.

Il termine “do” esprime il concetto di movimenti ordinati della vita, la vita trascendente, l'innominabile, l'insondabile; è la via secondo cui va l'Universo, qualcosa che ci avvicina a Dio.

Capire l'antico codice del Samurai

1. non ho genitori: cielo e terra sono i miei genitori
2. non ho potere divino: la lealtà è il mio potere
3. non ho mezzi: l'obbedienza è il mio mezzo
4. non ho potere magico: la forza interiore è la mia magia
5. non ho né vita né morte: l'eterno (assoluto) è la mia vita e la mia morte
6. non ho corpo: la forza è il mio corpo
7. non ho occhi: i miei occhi sono la luce del lampo
8. non ho orecchie: le mie orecchie sono la sensibilità
9. non ho membra: le mie membra sono la prontezza
10. non ho progetti: i miei progetti sono l'occasione
11. non ho miracoli: i miei miracoli sono la legge universale
12. non ho principi: i miei principi sono l'adattamento
13. non ho amici: i miei amici sono il mio spirito
14. non ho nemici: i miei nemici sono l'imprudenza
15. non ho corazza: buona volontà e rettitudine sono la mia corazza
16. non ho castello: lo spirito impassibile (incrollabile) è il mio castello
17. non ho katana (spada): il sonno dello spirito è il mio katana

Applicare il codice moderno del “Bushi”

1. i miei genitori solo il mio cielo e la mia terra
2. i miei compagni e la lealtà verso di loro sono il mio potere.
Con loro cresco e insieme progrediamo
3. il coraggio è il mio mezzo
4. la forza di volontà che vince la paura è il mio potere magico
5. nella mia vita tutto scorre fluido come l'acqua nel fiume
6. la fede nel mio istinto è il mio katana
7. posso essere cedevole come il giunco e resistente come la roccia, inafferrabile come il vento e dirompente come il fuoco
8. nel silenzio della mente sento la voce dello spirito
9. ogni persona che incontro potrebbe darmi la chiave per la mia illuminazione

Spunti di riflessione:

Prova a immaginare cosa potevano significare almeno due dei 17 antichi codici che un Samurai doveva rigidamente rispettare ?

E quali invece, del codice moderno, sei in grado di applicare nella tua pratica marziale oppure nella vita quotidiana ?

CAPITOLO 7:

Praticare Religione

Praticare per credere o credere di praticare ?

Vita eterna o reincarnazione ? Monoteista, politeista o ateo ?
Queste e molte altre domande devi porti se desideri avvicinarti alle culture, alle tradizioni e, perché no, alle religioni orientali.

La religione per eccellenza del Samurai è stata lo Shintoismo, anche se molti praticavano parallelamente il Buddhismo, nella scuola zen con la meditazione. Per quanto riguarda il Samurai moderno ogni credo è importante, sia orientale sia occidentale, quello che conta è il peso che dai alla pratica, interiore (attraverso la meditazione o la preghiera) o esteriore (andando in Chiesa piuttosto che in tempio) ed essere soprattutto certo che la via religiosa intrapresa rispecchi i tuoi ideali di vita, altrimenti stai solo fingendo, perché prosegui un cammino sulla strada che ti ha indicato qualcuno (genitori, catechisti, insegnanti) ma senza sapere realmente dove vuoi andare !

Questo perché, per scarsità di tempo (ma quello si trova sempre), magari non ti sei realmente avvicinato ai principi sui quali ruotano le principali religioni orientali.

Prima di cercare le tue risposte, vedrò di sintetizzarti al meglio le grandi religioni sviluppatesi prevalentemente tra i popoli cinese, indiano e giapponese.

Religione	Divinità	Profeti	Testi sacri
INDUISMO	circa 33 milioni di Dei	-	Veda (il principale è la Bhagavadgita)
BUDDHISMO (BUDDISMO)	Buddha	Siddharta Gautama	Sutra e Dhammapada
SHINTOISMO	Nessuna (culto dei defunti)	-	-
JAINISMO (GIAINISMO)	Dio è concepito come l'insieme dei tratti immutabili dell'anima	Mahavira	Tattvartha sutra (Libro delle realtà)
TEOSOFIA	Esiste un unico Dio	Gesù Siddharta Maometto Ghandi	Tutti

Induismo

La religione indù, ossia l'induismo, è una tra le più grandi del mondo, antica di circa 4000 anni, frutto di un'evoluzione graduale e della ricerca personale di molti saggi e maestri vissuti in India lungo i secoli. Essa si presenta non come una religione semplice, dettata dall'alto da una divinità, per cui non presentano tale figura, ma come un mosaico religioso composto da numerose sette e scuole appartenenti ad ogni livello di sviluppo, sia a livello semplice sia a livello sublime, riuscendo ad adattarsi ad ogni categoria di uomini.

Il fulcro dell'insegnamento induista potrebbe essere visto in un codice elementare di condotta cui si deve aggiungere l'amore verso tutte le creature, la generosità e l'indifferenza per ciò che è apparenza. Una loro credenza, secondo la quale la divinità trascendente interviene direttamente e attivamente nella vita e nella storia dei popoli, ha permesso loro di appropriarsi di divinità a loro estranee. Questa divinità s'incarna in esseri detti "avatara" (discesa), alcuni dei quali si conoscono come Krishna, Buddha e Gandhi.

La vita dell'uomo sulla terra può essere sintetizzata con tre parole: “samsara” (ciclo di morte e rinascita), “kama”, (raggiungimento del benessere e felicità) e “karma” (che descriverò meglio in seguito).

L'indù possiede varie vie per arrivare alla salvezza: le opere; la conoscenza fonte della filosofia indù; la donazione totale alla divinità o “bhakti”. Ciascuna di queste vie corrisponde ad ognuna delle tre caste.

L'etica indù possiede due note essenziali:

- 1) compimento delle azioni in spirito di totale distacco dal mondo, ovvero senza “samsara”;
- 2) sforzo di adeguamento dei doveri etici alle diverse circostanze concrete di ciascuno.

Oltre i doveri di virtù specifici di ogni casta ve ne sono alcuni comuni a tutti gli uomini: la non-violenza, cioè non danneggiare nessun essere vivente, razionale o meno; il dominio di sé; la sincerità; l'osservanza delle prescrizioni rituali. Solo così si può raggiungere il “dharma”, la legge morale, l'ordine sociale e

cosmico. La credenza nella trasmigrazione delle anime è così diffusa e permea tutta la realtà induista che, spesso, viene vissuta più come una realtà evidente che come un oggetto di fede. Da questa concezione nasce la passività di fronte alla discriminazione delle caste.

Ogni anima si reincarna come spinta dal peso d'inerzia del "karma" e riceve esattamente la ricompensa o il castigo adeguato; pertanto non si può dire ingiustizia o discriminazione nella suddivisione in caste.

Al contrario ogni reincarnazione è:

- un'esigenza di giustizia;
- un'espiazione delle mancanze anteriori;
- una progressiva purificazione.

Buddhismo

Buddha (o Gautama Buddha), fondatore del Buddhismo (o Buddismo), è considerato da secoli una delle più importanti figure spirituali e religiose dell'Asia. Gautama Buddha visse approssimativamente tra il 558 a.C. e il 478 a.C.

Sulla sua nascita esistono centinaia di racconti e leggende che hanno l'obiettivo di evidenziare la straordinarietà dell'avvenimento: miracoli che ne annunciano il concepimento, chiari segnali che il bimbo che stava per venire al mondo sarebbe stato un Buddha. Si tratta ovviamente di storie non verificabili, analoghe a quelle che, in tutte le religioni, annunciano eventi catartici; alcune di queste rivestono tuttavia un interesse storico e filosofico.

Siddhartha Gautama proveniva da una famiglia ricca e nobile della tribù degli “Sakya” da cui anche l'appellativo di “Sakyamuni”, si sposò all'età di 16 anni e a 22 anni lasciò il palazzo nel quale viveva, abbandonando con esso tutti i lussi e le comodità di cui fino ad allora aveva goduto, per raggiungere il completo risveglio. Il cosiddetto "Buddha sorridente", immagine iconografica diffusa soprattutto in Cina, rappresenta in realtà un monaco leggendario, saggio e caritatevole, con una grossa bisaccia da cui egli stesso prese il nome.

Prima di raggiungere l'Illuminazione o Risveglio e intraprendere la predicazione del “dharma” (dottrina), Gautama intraprese per

sei anni (così tramandano le fonti) varie forme anche estreme di asceti (forme arcaiche di meditazione e yoga).

Questo periodo della sua vita segnò un punto importante per il suo insegnamento: il Buddha visse tutte le esperienze umane possibili: l'asceti, il potere, la mortificazione del corpo, la fame, la povertà, la solitudine e l'amore.

Il Buddha predicò una dottrina volta all'affinamento della conoscenza e della consapevolezza fino all'estinzione, che si discosta dagli eccessi sensuali così come dall'ascetismo esasperato che ottunde la mente e nuoce al corpo. La sua predicazione segnò sotto molti aspetti un punto di rottura con la dottrina del bramanesimo (che diverrà induismo) e dell'ortodossia religiosa indiana dell'epoca. Infatti il suo insegnamento non riconosce esclusivamente alla casta bramantica l'ufficio della religione e la conoscenza della verità, bensì a tutte le creature che vi aspirino praticando il “dharma” (dottrina).

Gli anni successivi al “nirvana” (lo stato in cui ottiene la liberazione dal dolore) Buddha si dedicò alla predicazione e fondò un ordine di monaci. Molto frequentemente, alcuni monaci

chiedevano al loro maestro che spiegasse meglio alcuni punti, soprattutto che sciogliesse alcune questioni filosofiche circa l'eternità dell'universo, la differenza o identità fra corpo e anima. Buddha si rifiutò sempre di affrontare argomenti metafisici e astratti, considerandoli influenti davanti allo scopo finale del suo insegnamento: il raggiungimento della tranquillità per il “nirvana”. Per queste ragioni - è quanto si sostiene da più parti - esistono tantissime correnti di pensiero associate al buddismo e mille maniere di interpretare l'insegnamento stesso di Gautama.

Shintoismo

Lo shintoismo è praticato quasi esclusivamente in Giappone. È molto difficile stimare il numero complessivo degli shintoisti in quanto si può essere contemporaneamente anche buddisti. Secondo alcune fonti vi sono circa cento milioni di giapponesi che praticano una combinazione di shintoismo e buddismo.

Lo shintoismo è la religione autoctona del Giappone e non ha fondatore. In origine, era il frutto della mescolanza di riti, miti, credenze, tecniche divinatorie, usi e costumi profondamente radicati nella vita quotidiana del popolo giapponese.

Dapprima tale complesso di pratiche e di credenze non portava nessun nome, e soltanto con l'avvento del buddismo in Giappone (nel VI secolo) venne a essere distinto con il nome di “shinto” (che significa via degli dei). Dal VI all'VIII secolo lo shintoismo e il buddismo coesistettero pacificamente in Giappone, ma poi lo stato di simbiosi si tramutò addirittura in fusione. Nel XII secolo, lo shintoismo si combinò anche con il confucianesimo. Separato dagli altri culti a scopo politico, nel 1868 lo shintoismo divenne praticamente la religione di Stato.

Nel Giappone contemporaneo non gode più di tale posizione privilegiata, in quanto l'attuale Costituzione garantisce a tutti i giapponesi l'assoluta libertà religiosa.

Sebbene lo shintoismo non abbia dei veri e propri testi sacri, vi sono alcuni libri che raccolgono i miti e le tradizioni religiose del popolo giapponese.

Tra questi, i principali sono il “*kojiki*” (memorie degli avvenimenti dell'antichità) e il “*nihon shoki*” (annali del Giappone), scritti nell'VIII secolo, in cui si trova la storia del

Giappone dalla sua creazione - per opera della coppia divina, “izanagi” (maschio) e “izanami” (femmina) - all'anno 697.

La filosofia di vita shintoista ruota intorno all'idea che vi sia un'armonia profonda tra gli esseri umani, la natura e le numerose divinità che popolano l'universo.

Gli esseri divini si chiamano “kami”, sono generalmente benigni e proteggono coloro che si rivolgono a essi. I “kami” si identificano con numerosi oggetti naturali (montagne, ruscelli, animali, alberi, ecc.), con alcuni personaggi mitici o storici e con gli antenati.

Secondo la mitologia shintoista del “kojiki” e del “nihon shoki”, la famiglia imperiale (il cui primo imperatore è ritenuto Jimmu Tenno) discende direttamente dalla dea del sole “Amaterasu”, considerata come capostipite.

Lo shintoismo convive facilmente con le altre religioni, ma non incoraggia il proselitismo poiché è considerata inadatta ai popoli non giapponesi.

Jainismo

Il giainismo (o jainismo), tradizionalmente noto come Jaina Dharma, è un'antica religione inizialmente documentata come una fede a sé stante e una filosofia.

È basata sugli insegnamenti di Mahavira (599-527 a.C.). Secondo la dottrina, la filosofia giainista è un modo di comprendere e codificare le verità eterne e universali che occasionalmente si manifestavano fra l'umanità e che più tardi riapparirono negli insegnamenti degli uomini che avevano raggiunto l'illuminazione o onniscienza. I fedeli ritengono che nella parte dell'universo in cui ci troviamo e nel presente ciclo temporale, la filosofia sia stata comunicata all'umanità da Rishabha.

Prove risalenti alla civilizzazione della valle dell'Indo (ca. 3000-1500 a.C.) sembrano attestarne l'esistenza, grazie a sigilli e artefatti dissepoliti sin dalla scoperta di questa civiltà nel 1921.

“Vivi e lascia vivere. Ama tutti. Servi tutti.” Questa è la fondamentale proposizione dottrinale jainista.

La spiritualità jainista si basa sulla regola aurea dell'Ahimsa, il rispetto attivo nei confronti di ogni singola vita, animale o vegetale, che è divina e sacra e contiene un'anima individuale eterna, potenzialmente perfetta e santa, che aspira a liberarsi dai vincoli con la materia. Ne deriva che la condotta del Jaina sia estremamente rigorosa nell'osservanza del Vegetarismo, del pacifismo, della tolleranza, della protezione della creazione e delle creature, dell'altruismo.

Nel Jainismo non vi sono sacerdoti, gerarchie, un organismo centrale, un papa, né si trovano dogmi o intermediari. Il fatto che qui non vi sia la possibilità di delegare le proprie responsabilità e le proprie mancanze a un confessionale, a un intermediario, o a un qualunque rituale religioso, sottende un impegno nella condotta e nella fede rigoroso, tutto personale, individuale, in prima linea con sé stessi e con la propria coscienza.

Il Jainismo è una Dottrina spirituale ateista, nel senso che rifiuta scientificamente ed empaticamente l'idea di un creatore increato, di un primo motore immobile, ritenendola illogica e inutile per il progresso spirituale. Ognuno può aspirare alla deità: il Jainismo riconosce infatti numerosissimi Dei, intesi come esseri umani

autoliberatinsi grazie ai propri sforzi personali. Il divino, il sacro, è nella vita, anzi è la vita stessa. Ovunque vi sia un'espressione vivente, animale o vegetale, così come anche la terra, l'acqua, il vento, la rugiada, lì si trova il sacro, senza bisogno di cercarlo.

La metafisica jainista attribuisce grande importanza alla logica sul piano cognitivo; viene data una spiegazione scientifica, codificata nei minimi particolari, dell'origine e del divenire degli universi, eterni e increati, in cui si dimostra che l'anima non nasce e non muore, ma migra di corpo in corpo fino alla Liberazione, che può essere ottenuta soltanto disgregando i frutti dei propri karma (sia i karma auspicali che i karma nefasti) emancipandosi in modo autentico dagli attaccamenti e dalle avversioni.

Oltre all' "Ahimsa" altre due regole fondamentali per i Jaina sono: la Dottrina del "Non-assolutismo" e della molteplicità dei punti di vista ("Anekantavada" e "Syadvada") e la "Costante Vigilanza".

La prescrizione della "Costante Vigilanza", richiede al Jaina di non allentare mai la propria attenzione nei confronti del rispetto per le altre vite e nei confronti dell'applicazione dell'Ahimsa. È detto che un individuo costantemente vigile è sempre non-violento, anche quando, per una circostanza imponderabile, causa una violenza.

Teosofia

È una parola di origine greca composta da Theos = Dio e Sophia = Sapienza, usata dagli antichi autori per indicare una sapienza derivante dall'ispirazione o intuizione diretta della verità.

Il termine venne usato da S. Paolo nella prima epistola ai Corinti, che risale all'anno 50 d.C., dove dice: "...parliamo della sapienza di Dio nel mistero ("lumen theosophias en mysterio"), preordinata da Dio, prima dei secoli..." con evidente allusione alla sapienza dei concetti di Platone (427-347 a.C.) secondo il quale, dietro il mondo in perpetuo cambiamento, esiste il mondo immutabile delle Idee o Principi esistenti nella Mente Divina, che si possono cogliere mediante l'intuizione intellettuale o nell'estasi mistica. Il termine "Teosofia" era di uso corrente tra i neoplatonici, da Giamblico nell'opera "De Mysteriis" a Dionigi nella "Theologia Mystica" che ebbe tanta influenza nel pensiero medievale a cui si ispirarono teologi, mistici e filosofi per secoli, come pure i Sufi, mistici islamici di chiara origine neoplatonica.

I promotori della Società Teosofica, la cui fondatrice è Helena Petrovna Blavatsky, nello scegliere il nome e il programma dell'Associazione si sono ispirati al significato della Teosofia,

come risulta dalla storia della filosofia e in particolare dalle fonti neoplatoniche. Infatti la parola "Teosofia" non è un'invenzione moderna, ma risale ai primi secoli della nostra era.

La Teosofia è quell'insieme di verità che formano la base di tutte le religioni e che non possono essere arrogate da nessuna come proprietà esclusiva. Presenta una filosofia che rende intelligibile la vita e dimostra che giustizia e amore ne dirigono l'evoluzione. Mette la morte al posto che le spetta, quello cioè di un incidente ricorrente in una vita senza fine, il quale dischiude le porte a una più completa e più radiosa esistenza. Rende al mondo la scienza dello Spirito, insegnando a riconoscere lo Spirito come il suo vero Io, e la mente e il corpo come suoi servi. Illumina le Sacre Scritture e le dottrine delle religioni, svelandone i sensi nascosti, e le giustifica al tribunale dell'intelligenza, come sono sempre giustificate agli occhi dell'intuizione.

I membri della Società Teosofica studiano queste verità, e i Teosofi cercano di viverle. Essenza della Teosofia è il fatto che l'uomo, essendo divino, può conoscere la Divinità della cui vita è partecipe. Corollario inevitabile di questa suprema verità è il fatto

della Fratellanza umana. La Vita divina è lo Spirito in tutto ciò che esiste, dall'atomo all'Arcangelo, il granello di sabbia non potrebbe esistere se Dio non fosse in esso. L'immanenza di Dio, la solidarietà umana: tali sono le verità fondamentali della Teosofia.

I suoi insegnamenti secondari sono quelli comuni a tutte le religioni, viventi o morte: l'unità di Dio; la triplicità della sua natura in manifestazione; la discesa dello Spirito nella materia e quindi le gerarchie di intelligenze spirituali, una delle quali è l'umanità; lo sviluppo dell'umanità mediante lo svolgersi della coscienza e l'evoluzione dei corpi, cioè la reincarnazione; il progresso di questo sviluppo sotto il benefico dominio di una legge inviolabile, la legge di causalità, cioè il karma; l'ambiente di questo sviluppo, vale a dire i tre mondi, fisico, emozionale e mentale, ossia terra, mondo intermedio e cielo; l'esistenza di Istruttori divini, uomini sovrumani, i Fratelli Maggiori dell'umanità, costituenti quella che spesso viene chiamata la Fratellanza Bianca.

Tutte le religioni insegnano o hanno insegnato queste verità; e se di tempo in tempo l'uno o l'altro di questi insegnamenti cade

temporaneamente in disuso, tuttavia ricompare sempre, come la dottrina della reincarnazione nel Cristianesimo ecclesiastico, che per molto tempo fu sommersa, ma oggi inizia a riaffiorare.

Le religioni contengono le medesime verità fondamentali e differiscono soltanto nei particolari. La Società Teosofica ha la missione di spargere queste verità in ogni Paese; a ogni membro è lasciata assoluta libertà di studiare, di accettare o di rifiutare.

In fatto di etica la Teosofia fonda i suoi insegnamenti sull'unità, e vede in tutte le forme l'espressione di una Vita comune, per cui il danno di uno è il danno di tutti. Fare il male, cioè mettere del veleno nel fluido vitale dell'umanità, è un delitto contro l'unità. Presenta ai suoi studiosi i sublimi insegnamenti morali di tutte le religioni, di tutte le fedi del mondo. La Società Teosofica non ha alcun codice da imporre, ma cerca di innalzare i suoi membri al disopra del livello ordinario presentando costantemente i più alti ideali e con l'infondere in loro le più sublimi aspirazioni. Essa tralascia la legge di Mosè per camminare nello spirito del Buddha e del Cristo.

Si dice sovente che la Teosofia in sé non è una religione, ma le verità sulle quali sono basate tutte le religioni. Ciò è vero; ma da

un altro punto di vista si può dire che essa è filosofia, religione e scienza. È filosofia, perché presenta una lucida spiegazione del processo evolutivo, tanto delle anime che dei corpi degli esseri contenuti nel nostro sistema solare. È religione, in quanto, avendo mostrato il corso dell'evoluzione normale, raccomanda un metodo per accelerare questa evoluzione, per avvicinarsi più direttamente alla meta. È scienza, perché tratta questi argomenti come materia non di credenza teologica, ma di conoscenza diretta ottenibile mediante lo studio e l'investigazione. Essa asserisce che l'uomo non ha alcun bisogno di affidarsi alla fede cieca, perché dentro di sé ha dei poteri latenti che una volta destati gli consentono di vedere e di esaminare per conto proprio, e quindi procede indicando il modo con cui questi poteri possono essere risvegliati.

La Teosofia è il risultato del risveglio di tali poteri nell'uomo, perché gli insegnamenti che offre sono basati sulle osservazioni dirette fatte nel passato e rese possibili da questo sviluppo: tali insegnamenti possono essere comprovati nuovamente da chiunque lo voglia, abbia il coraggio e la costanza di intraprendere il lavoro necessario per sviluppare le sue facoltà superiori.

CAPITOLO 8:

Praticare Meditazione

Quante forme di meditazione esistono ?

La meditazione è una pratica fondamentale del cammino spirituale e ha lo scopo di metterci in contatto con la nostra natura divina, di farci realizzare che siamo una cosa sola con l'Amore infinito che pervade tutto l'Universo. Attraverso la pratica regolare della meditazione, si sperimenta un senso di pace interiore e di benessere generale, che rende la nostra vita più viva.

È importante però capire che i primi tempi la pratica della meditazione tende a rimuovere i blocchi interiori causati dalle paure, dalla rabbia repressa e dai complessi psicologici che impediscono all'anima di manifestare la sua luce nella mente. Quindi può accadere che nei primi mesi di pratica il nostro umore e i nostri stati emotivi abbiano degli sbalzi; ciò è causato da questo processo di purificazione mentale indotto dalla meditazione.

La meditazione non è una tecnica di rilassamento, ma un potente mezzo per espandere la nostra mente e liberarla dalle paure. Quando non c'è più paura si sperimenta l'Amore verso ogni cosa.

Esistono numerose tecniche di meditazione, praticate in diversi contesti culturali e spesso legate a pratiche religiose; è consigliabile scegliere il tipo di meditazione più congeniale al proprio temperamento, agli interessi personali e alle caratteristiche psicologiche, al cammino spirituale intrapreso e al livello di evoluzione raggiunto.

Le principali forme praticate in Occidente sono:

- Meditazione Yoga: la posizione classica è quella del “loto” (gambe incrociate una sull'altra), che permette un'attenta percezione del corpo entrando in contatto con se stessi. Per svuotare la mente bisogna concentrarsi sulla respirazione, ripetendo un Mantra a ogni espirazione. Si procede attraverso tre fasi: “Pratyara” si avvale di esercizi di distacco dagli stimoli sensoriali, come la visualizzazione di forme o colori; “Dharana” si concentra su immagini esterne (Mandala); “Dhyana” è lo stadio superiore, più profondo, di contemplazione, in cui la mente si è completamente svuotata

- Meditazione Zen: il buddismo zen ha sviluppato nei secoli una tecnica semplice che, attraverso un particolare addestramento del corpo e della mente, conduce a una sensazione di armonia interiore, di beatitudine e di unione col Tutto, fino alla possibilità di sperimentare il “Satori” (illuminazione). Per poter raggiungere questo stato di armonia, bisogna mettere in pratica un severo addestramento fisico, basato su tre aspetti essenziali: l'acquisizione e il mantenimento di una corretta postura (seduti col busto eretto, pollici uniti, mani una sopra l'altra appoggiate a livello del “dan tien”, centro energetico situato all'interno dell'addome e circa 3 cm sotto l'ombelico), la regolazione del respiro e lo svuotamento della mente

- Meditazione Trascendentale (MT): insegnata e divulgata da un maestro indiano fondatore di numerose università vediche e ayurvediche in vari paesi, la MT è un'antica tecnica mentale di sviluppo personale. Basata sulla ripetizione di un Mantra, si pratica comodamente seduti a occhi chiusi con la mente che s'acquieta inducendo uno stato di profondo riposo, dove stress e fatica si dissolvono.

Per ottenere una meditazione soddisfacente, la corretta postura del corpo è molto importante, poiché permette una regolare circolazione delle energie sottili in tutto il nostro aggregato psicofisico, facilitando in tal modo il rilassamento e la concentrazione.

In particolare nel Buddhismo, ma anche in altre discipline quali lo Yoga, viene utilizzata la posizione del “Loto Completo” o del “Semiloto” (vedi descrizione nelle pagine seguenti).

In alternativa, per coloro che hanno problemi alle gambe, anche la posizione seduta su una sedia può andare bene.

In ogni caso è veramente sconsigliato sdraiarsi per terra, poiché il rilassamento conseguito può facilmente indurre il sonno.

Così ha ben definito il saggio/filosofo indiano J. Krishnamurti:
“La meditazione non è un mezzo per raggiungere un fine. È insieme il mezzo e il fine.”

Esercizio:

- 1) Scegli un luogo pulito, silenzioso e confortevole
- 2) Profuma eventualmente l'ambiente con un bastoncino di incenso al sandalo (il sandalo favorisce la meditazione)
- 3) Togliti le scarpe e le calze
- 4) Indossa indumenti comodi e larghi (meglio di lino o di cotone) che non stringano soprattutto a livello del bacino.
- 5) Togli orologi, braccialetti, collane e quant'altro possa impedire la circolazione del sangue
- 6) Togli eventuali portafogli dalla tasca posteriore dei pantaloni.

Puoi scegliere liberamente una delle due posizioni di seguito descritte:

- a) loto completo o semiloto
- b) seduto su una sedia.

a) Posizione del Loto Completo e del Semiloto:

- 1) Procurati un cuscino non troppo morbido (tipo "Zafu") avente un'altezza pari al pugno e larghezza di circa 30 cm, quindi posizionalo sopra un materassino di gommapiuma oppure sopra una coperta
- 2) Siediti su circa metà del cuscino in modo da permettere alle gambe di incrociarsi facilmente
- 3) Incrocia le gambe ponendo il piede destro sopra alla coscia sinistra e viceversa poni il piede sinistro sopra alla coscia destra (Loto Completo). Oppure lascia il piede sinistro semplicemente appoggiato sul materassino (Semiloto)
- 4) Le ginocchia devono possibilmente toccare terra
- 5) Mantieni la schiena diritta ma non rigida e perpendicolare al pavimento
- 6) Appoggia il dorso della mano sinistra sui piedi, circa 3 cm sotto l'ombelico, quindi poni il dorso della mano destra sul palmo della mano sinistra con i due pollici che si toccano lievemente (in alternativa appoggia le mani sulle ginocchia); i gomiti non devono essere né troppo distanti al busto, né troppo vicini; spalle e bacino devono essere completamente rilassati

- 7) Mantieni il capo il linea con la colonna vertebrale e cerca di ritrarre di poco il mento verso la gola
- 8) Tieni gli occhi socchiusi, che fissano la punta del naso, o un punto immaginario sul pavimento a circa 1 metro e ½ davanti a te
- 9) Mantieni la bocca socchiusa con la punta della lingua che tocca il palato, per impedire un'eccessiva salivazione.

b) Posizione seduta su una sedia:

Siediti su una sedia cercando di non appoggiarti allo schienale e mantieni la schiena diritta. Le gambe devono restare parallele, ne troppo vicine ne troppo lontane. Le mani possono anche essere appoggiate sulle gambe. Per il resto valgono i punti precedenti.

Pratica sul Respiro:

- 1) Una volta assunta la postura, correggi eventuali errori con movimenti lenti e armoniosi
- 2) Predisponiti mentalmente a praticare la meditazione in modo serio. Assumi mentalmente un atteggiamento dignitoso e disciplinato

- 3) Fai 3 inspirazioni profonde, espirando l'aria molto lentamente
- 4) Rilassati completamente cercando di prendere in rassegna tutte le parti del corpo per vedere se ci sono eventuali tensioni muscolari e quindi scioglierle. Ripeti più volte questo esercizio, prendendo in esame anche gli organi interni del corpo
- 5) Una volta conseguito un certo rilassamento (dopo circa 5 minuti), concentrati sul respiro puntando l'attenzione sull'addome che si alza e si abbassa, oppure sull'aria che entra ed esce dalle narici. Non controllare assolutamente il respiro ma lascialo naturale
- 6) Cerca di non giudicare i pensieri e le sensazioni che inevitabilmente sorgono. Non bisogna in alcun modo reprimere con la forza tali pensieri, ma chiaramente nemmeno seguirli con l'attenzione. Cerca una via di mezzo.
- 7) Mantieni un atteggiamento che semplicemente "osserva" i pensieri senza alcun attaccamento o avversione, per poi lasciarli andare.
- 8) Ritorna continuamente sul respiro

- 9) Sia che la meditazione stia procedendo bene oppure male, evita in ogni caso di giudicare te stesso come un valido o scadente “meditatore”
- 10) Non avere alcuna aspettativa dalla meditazione
- 11) Non pensare di voler ottenere, né eliminare qualcosa di te stesso
- 12) Se sorgono brevi istanti di pace profonda, non attaccarti ad essi sperando che durino a lungo, ma ritorna costantemente al respiro
- 13) Rimani nel “Qui ed Ora”, cioè presente nel momento in cui vivi e nel luogo nel quale ti trovi.

Alcuni segreti:

- 1) Se la mente è particolarmente agitata e devia continuamente dal proprio oggetto, rinnova l’interesse riflettendo sulla motivazione per la quale stai facendo tale meditazione, quindi torna sul respiro
- 2) Se la mente è presa dal torpore, visualizza per alcuni secondi una luce intensa situata tra gli occhi, quindi ritorna sul respiro

- 3) Sviluppa la “Memoria” che ti permette di ricordare continuamente l’oggetto dell’attenzione
- 4) Sviluppa il fattore mentale della “Vigilanza” che si accorge quando la mente si distrae.

Cos’è la meditazione secondo Osho

Fin dalla sua prima infanzia in India, Osho era uno spirito ribelle e indipendente, che insisteva nello sperimentare la verità da solo piuttosto che acquisire conoscenze e credenze da altri.

All’età di 21 anni - il 21 marzo 1953 - Osho si è illuminato.

Egli ha così commentato l’evento: *“Adesso non cerco altro. L’esistenza mi ha aperto tutte le porte... quando un fiore sboccia, anch’io sboccio. Quando il sole sorge, io sorgo con lui. Il mio corpo è parte della natura, il mio essere è parte del tutto”*. Osho completò i suoi studi di filosofia all’Università di Sagar, laureandosi con il massimo dei voti e conquistando il primo posto al campionato nazionale di eloquenza. Terminati gli studi, continuò come docente di filosofia all’Università di Jabalpur (India).

Al contempo, viaggiò per tutta l'India per tenere conferenze, sfidando leader religiosi ortodossi, mettendo in dubbio concezioni tradizionali e incontrando persone appartenenti a tutti gli strati sociali.

Si dedicò intensamente alla lettura di qualsiasi testo potesse consentirgli di ampliare la sua comprensione dei sistemi di credenze e della psicologia dell'uomo contemporaneo. Dopo nove anni come professore, diede le dimissioni per dedicarsi a tempo pieno ai suoi impegni di conferenziere e per raccogliere intorno a sé le persone in grado di comprendere il suo messaggio.

Verso la fine degli anni '60, Osho aveva cominciato a sviluppare le sue originali tecniche di Meditazione Dinamica. Disse: *“L'uomo moderno è così gravato da tradizioni obsolete e dalle ansietà del vivere contemporaneo che deve attraversare un processo di profonda pulizia, prima di poter sperare di conoscere la dimensione meditativa”*.

Durante il suo lavoro, Osho ha affrontato praticamente ogni aspetto dello sviluppo della consapevolezza umana: da Sigmund Freud a Lao Tzu, da Gesù a Gautama Buddha, Osho ha distillato l'essenza di quanto è significativo per le aspirazioni spirituali.

Non appartiene ad alcuna tradizione: *“Io rappresento l’inizio di una consapevolezza religiosa totalmente nuova”* dice. *“Vi prego di non collegarmi al passato, non vale neppure la pena di ricordarlo.”*. I suoi discorsi a discepoli e ricercatori del vero, provenienti da tutto il mondo sono stati pubblicati in più di 650 volumi e sono stati tradotti in oltre 40 lingue.

Egli dice anche *“Il mio messaggio non è una dottrina, non è una filosofia. Il mio messaggio rappresenta una forma di alchimia, una scienza della trasformazione, cosicché solo coloro che sono pronti a morire nella loro condizione attuale e a rinascere in una dimensione così nuova che non riescono neppure ad immaginarla in questo momento... solo queste poche persone coraggiose saranno pronte ad ascoltare”*.

Osho ha lasciato il corpo il 19 gennaio 1990. Solo alcune settimane prima, gli era stato chiesto cosa sarebbe accaduto al suo lavoro quando se ne fosse andato. *“La mia fiducia nell’esistenza è assoluta. Se esiste una qualsiasi verità in quanto sono andato dicendo, essa vivrà. Coloro che sono interessati al mio lavoro ne terranno viva la fiamma”*.

Esercizio:

Prova a utilizzare alcune tra queste definizioni durante la forma di meditazione o nella vita di tutti i giorni; semplicemente osserva:

- 1) GIOCO: il primo passo sta nell'essere giocoso. Mentre mediti gioca, la meditazione è una canzone da cantare, una danza da danzare. S'impara solo una cosa, come gioire nella vita.
- 2) CREATIVA: ogni volta che hai due cose davanti a te, scegli quella nuova, la più difficile, quella in cui è necessaria una maggiore consapevolezza. Sii meno efficiente e più creativo.
- 3) ATTENZIONE: qualunque cosa fai, falla con grande attenzione, allora anche le cose piccole diventano sacre (es. pulire il pavimento). Lascia la candela della consapevolezza accesa.
- 4) LA TUA NATURA: la meditazione comincia dove la mente finisce. Non deve essere raggiunta, deve essere solo riconosciuta, ricordata.
- 5) NON-FARE: con la fretta nessuno può riuscire a conoscersi.
- 6) ESSERE TESTIMONE: osservare è la chiave della meditazione. Osserva la tua mente. Meditazione è un altro nome per guardare, essere testimone, osservare, senza giudizio, senza valutazione.

- 7) FARE UN SALTO: è illogica, irrazionale. Quando la mente non funziona, sei un testimone e allora sei consapevole.
- 8) SCIENTIFICA: un ateo può meditare, perché la meditazione è un metodo per guardare dentro di sé.
- 9) UN ESPERIMENTO: addentrati nel tuo essere più profondo. Coltiva la fiducia e sperimenta.
- 10) SILENZIO: sé vuol dire silenzio. Il silenzio è meditazione.
- 11) IL PARADISO: è uno stato naturale dell'essere, uno stato che abbiamo perduto. Guarda negli occhi dei bambini, e vedrai un silenzio e un'innocenza straordinari. Quando incontri la meditazione ti stupisci perché hai la sensazione di averla già conosciuta.
- 12) RICORDARSI DI SÉ: ovunque tu sia, ricordati di te stesso, che esisti. Non c'è mai bisogno di chiedere scusa, non c'è bisogno di dare nessuna spiegazione. Sei quello che sei.
- 13) LIBERTÀ: la meditazione è introversione. È essere congiunti all'esistenza in eterno. La felicità è eterna.
- 14) SENSIBILITÀ: il significato della vita si è perso perché hai perso la strada per trovarlo e la strada per trovarlo è la consapevolezza.

- 15) CRESCERE: meditare significa fermare sia il tempo che la mente e d'un tratto cominci a elevarti nell'eternità. L'eternità è un'esperienza.
- 16) NON FUGGIRE: qualsiasi cosa arrivi è sempre qui e ora. Solo chi medita non fugge, sono tutti gli altri a farlo. Meditazione significa uscire dal desiderio, uscire dai pensieri, uscire dalla mente.
- 17) UN TRUCCO: sii e osserva, semplicemente. Essere è non-fare, anche osservare è non-fare. Meditazione non è una scienza, non è arte, è un trucco. Un osservatore non ha pregiudizi e non giudica.
- 18) CHIAREZZA: è chiarezza di visione, assoluta. Non puoi pensarci. Devi smettere di pensare.
- 19) VUOTO: sei in sintonia con il vuoto, che non è solo vuoto, è pienezza di cui non eri cosciente.
- 20) INTELLIGENZA: cerca ogni momento la giusta motivazione. Fai qualcosa di nuovo ogni giorno.
- 21) RESPONSABILITÀ: quando fai qualcosa bisogna farlo “totalmente”. Essere responsabile significa lavorare con coscienza, con amore. Devi essere vivo in ogni momento.

- 22) UNA FIORITURA: la meditazione ti porterà sempre più intelligenza, un'intelligenza radiosa. Ti renderà più vitale e sensibile; la tua vita diventerà più ricca.
- 23) CONSAPEVOLEZZA: ogni situazione deve diventare un'opportunità per meditare. Diventare consapevole di quello che fai, di ciò che ti succede.
- 24) DIVERTIMENTO: una persona meditativa è vivace, la vita per lei è divertimento, un gioco. Da essa ricava grande gioia. Non è una persona seria, è una persona rilassata.
- 25) COMPrensIONE: la meditazione non ha bisogno di tecniche. È solo comprensione. La meditazione trasforma.
- 26) DELIZIA: la meditazione è semplicemente il sentirsi deliziati della propria presenza. Esistere.
- 27) RILASSAMENTO: non bisogna essere seri riguardo alla meditazione. Lascia perdere le attività futili.
- 28) CALMA: chi medita non è più alla ricerca della felicità, è a suo agio, non corre... è molto calmo.
- 29) SENTIRSI INTEGRATI: il sesso è un polo (quello inconscio), la meditazione è l'altro polo (quello consapevole).
- 30) RICREAZIONE: il sesso è la chiave per ricrearsi. Non è solo riproduzione, è ricreazione.

- 31) RIPOSO: quando non hai bisogno di usare la mente, mettila da parte e sii, semplicemente.
- 32) PADRONANZA DI SÉ: meditare significa diventare padrone dei meccanismi della mente.
- 33) NELL'INTERVALLO: due parole o note non potrebbero essere due se non ci fosse l'intervallo. Ascolta le pause.
- 34) NEL PRESENTE: non puoi agire seguendo i pregiudizi, classificando le persone.
- 35) ACCADE: quando sei in grado di stare seduto, senza far niente, permetti alla meditazione di accadere.
- 36) TRASFORMAZIONE: la meditazione è un tentativo di ripulire il tuo essere, di diventare giovane e fresco.
- 37) LA TUA CASA: sii nel mondo, ma non essere del mondo. Non permettergli di entrare in te.
- 38) VIVERE CON GIOIA: la vita è pura gioia, allegria, divertimento, riso. La vita è un fine in sé.

La prima volta che mi sono esercitato con i metodi di Osho, sperimentando proprio l'ultima di queste definizioni, ho provato un'emozione indescrivibile quando, durante una crociera sul Nilo, mi sono fermato a osservare dei bambini che facevano il bagno... e mi sono messo a piangere per la gioia che leggevo nei loro occhi !

Sperimentare la Meditazione Zen

Ecco la sequenza completa per meditare secondo lo “zen”, seguila passo passo e sperimentala.

1) Gassho

Unisci i palmi e le dita appena al di sotto il mento. Gassho è un'espressione del rispetto, della fede e della devozione allo zazen. Le due mani (dualità) unite rappresentano l'unità di pensiero.



2) Shashu

Metti il pollice della mano sinistra nel mezzo del palmo e forma un pugno intorno ad esso. Disponi il pugno davanti al torace. Copri il pugno con la destra in modo da formare con gli avambracci anteriori una linea retta. Mantieni le mani leggermente distanti dal corpo.



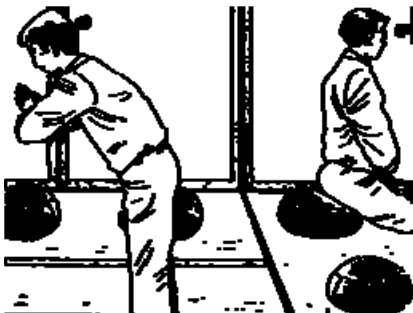
3) Rin'i-monjin

Per prima cosa, vicino al tuo cuscino, fai un inchino rivolto al lato principale della stanza (dove magari appendi un bel quadro).



4) Taiza-monjin

Voltati con il saluto verso il lato opposto, ruotando lentamente.



5) Kekka-fuza

Siediti sul cuscino e incrocia le gambe come nella figura, con il piede sinistro incrociato sopra al destro.



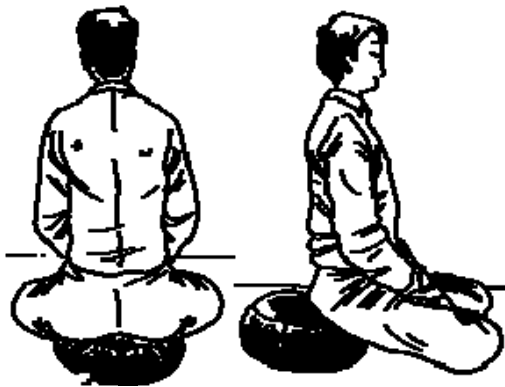
6) Hanka-huza

Se non riesci a prendere questa posizione poiché sei all'inizio e il corpo insieme alla mente non é rilassato, assumi la posizione più semplice con il piede sinistro appoggiato sopra al destro.



7) Sedersi sullo Zafu

Siediti appoggiandoti sul cuscino in modo da avere la schiena perpendicolare al suolo. Stai diritto e non spostarti a sinistra o a destra.



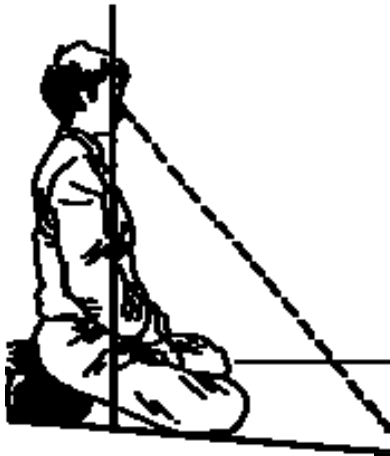
8) Hokkai-jouin

Assumi ora la posizione di base delle mani: le dita della destra sotto quelle della sinistra. I due pollici in linea retta si sfiorano con le punte. Le tue braccia sono rilassate.



9) Lo sguardo

Mantieni gli occhi rilassati, socchiusi. Porta lo sguardo verso il pavimento assumendo un angolo ideale di 45°. Non focalizzarti su nulla, mantieni la visione ampia sulla stanza. Se i tuoi occhi durante l'esercizio si chiudono allora potrai entrare in un sonno leggero.



10) Kanki-issoku

La respirazione. Espira completamente e prendi un bel respiro. Fai lente respirazioni. Apri leggermente la bocca ed espira lentamente. Cerca di spingere fuori l'aria comprimendo gli addominali e la pancia. Chiudi poi la bocca ed inspira lentamente tramite il naso. Durante l'inspirazione con il naso appoggia la lingua sul palato e tieni la bocca chiusa.



11) Sayu-youshin

Lascia il tuo centro (la spina dorsale) sulla metà del cuscino (“zafu”). Oscilla ora lentamente a destra e sinistra più volte. La prima volta parti con un’oscillazione massima poi nelle volte successive riduci l’angolo sino a ritornare immobile sul centro.



12) Consapevolezza (Kakusoku)

La tua mente non si deve concentrare su alcun oggetto particolare e non deve tentare di gestire o guidare il tuo pensiero.

Quando assumi una posizione adeguata e la respirazione è profonda, la tua volontà si rilassa naturalmente. Quando i vari pensieri si presentano nella tua mente in questi momenti non sentire il bisogno di affrontarli, seguirli o lottare con loro. Lasciali solo affiorare e quindi allontanare, dimenticali. La cosa più essenziale nel fare “zazen” è raggiungere la consapevolezza (Kakusoku) da uno stato di pensiero distratto dalle preoccupazioni e ottuso nell'affrontare ciò che affiora nella mente.

L'insegnamento della postura, che è trasmissione dell'essenza dello zen, ha luogo in un dojo (luogo dove si pratica il Do o Via). Esso è impartito da un maestro, iniziato tradizionalmente, nella linea dei patriarchi e del Buddha. La pratica dello “za-zen” è di grande efficacia per la salute del corpo e della mente, che essa conduce verso la loro condizione normale.

Lo zen non può essere racchiuso in un concetto, né reso attraverso il pensiero, chiede di essere praticato: è essenzialmente un'esperienza. L'intelligenza non è sottovalutata, soltanto si ricerca una più alta dimensione della coscienza non stagnante su una visione unilaterale degli esseri e delle cose.

Il soggetto é nell'oggetto e il soggetto contiene l'oggetto. Si tratta di realizzare, attraverso la pratica, il superamento di tutte le contraddizioni, di tutte le forme di pensiero.

L'espressione filosofica del Buddismo Zen non ha dunque nulla di un sistema di pensiero costrittivo e rigido, é la trasmissione di concetti formati da un'esperienza millenaria e sempre nuova allo stesso tempo, quella del risveglio.

Qualche formula-forza, qualche parola-chiave polarizzano e ordinano il campo del vissuto. Le parole si rispondono, comunicano, senza alterare la continuità, l'insaziabile fluidità del reale, che aiutano ad accerchiare, illuminano l'esistenza quotidiana, presa alla sua radice.

“Qui e ora” è la nozione-chiave; l'importante é il presente. La maggior parte di noi ha la tendenza a pensare ansiosamente al passato o all'avvenire, invece di essere completamente attenti agli atti, parole e pensieri del momento.

Conviene essere completamente presente in ogni gesto: concentrarsi e vivere qui e ora, questa é la lezione dello zen.

Utilizzare i Mantra

In India viene tramandata da millenni la scienza del Mantra, o “Mantra Vidhya”.

Il termine Mantra deriva da due radici sanscrite, “Man”, che è correlato al pensare e alla creatura pensante che è l'uomo, e “Tra”, che significa strumento: dunque il Mantra è lo strumento del mentale. Tutto il mondo manifesto è fatto di forme e di nomi. Le forme, cioè la materia, sono in continua evoluzione, mentre l'energia sorgente, che è la causa di tutto, è immutabile.

Non si può negare, per il solo fatto di non poter essere percepita dai nostri cinque sensi, che l'energia non sia ancora più reale della sua emanazione (la materia) che ne rappresenta uno stato temporaneo. Da sempre l'uomo ha percepito l'esistenza della realtà ultima, causa prima di tutta la vita universale.

Colui che vuole liberarsi e raggiungere la vetta della conoscenza vera e del suo potere reale deve supportare la sua ricerca, il suo cammino, servendosi di ciò che esiste in modo palese sul suo stesso piano energetico: forma e nome.

Il nome (cioè il suono) è, in ogni cultura del mondo, associato allo spirito, all'anima, alla psiche.

Il simbolo del suono primordiale, della vibrazione originaria, è il Mantra OM.

OM è il verbo che sorse improvvisamente da un punto e in ogni dove, creando istantaneamente l'universo. OM è tutto ciò che è stato, è e sarà; pur rimanendo immutato, origina tutti gli altri Mantra, ognuno dei quali costituisce l'essenza energetica di ogni cosa nel creato.

OM è detto anche il “Pranava”, che significa "colui che veicola, porta con sé il Prana", cioè l'essenza vitale che è infusa in ogni esistenza.

OM è composto di tre parti, più una quarta che è la sintesi delle prime: A, U e M. Nell'esistenza universale:

- A rappresenta il “Bhur” (piano materiale)
- U rappresenta il “Bhuva” (piano sottile)
- M rappresenta il “Swaha” (piano causale, cioè il non manifesto).

Nell'essere umano A è correlato col corpo materiale, U con il corpo psichico e M con il corpo causale o il puro spirito.

Un Mantra può essere ripetuto per:

- tranquillizzare il mentale, calmare le tempeste delle emozioni, aumentare il proprio Prana, acquisire un'ottima capacità di concentrazione e memoria;
- lo sviluppo delle facoltà latenti mentali (chiaroveggenza, telepatia), per accedere a sfere energetiche superiori e chiedere aiuto alle presenze che le abitano;
- la propria elevazione spirituale, per la realizzazione del Sé, ovvero per entrare in quello stato di coscienza in cui il nostro essere sperimenta la sua appartenenza al Tutto, in cui non esistono più le barriere della divisione e della sofferenza.

Utilizzare i Mudra

I Mudra (= sigilli eseguiti con le mani), molto efficaci nella scuola Bushidokai come in qualsiasi altra scuola di arti marziali, appartengono al buddismo esoterico impiegato dai Samurai ma in particolar modo dai Ninja.

Col termine Ninja, che letteralmente significa "colui che si muove in segreto" o più semplicemente "colui che pratica il Ninjutsu" (o con la parola "Shinobi", che nella nostra lingua ha più o meno lo stesso significato) vengono indicati gli appartenenti a una particolare tipologia di soldati Giapponesi, il cui compito principale era quello di svolgere azioni di spionaggio per i loro mandanti.

Estremamente ben addestrati grazie alla pratica del "Ninjutsu" o "Shinobi-Jutsu", che letteralmente significa "la via per muoversi non visti" o "arte dell'invisibilità", i Ninja potevano essere impiegati anche come sicari.

Dato il carattere particolare di questi emissari, non si sa molto riguardo alla loro esistenza tanto che attorno alle figure dei guerrieri Ninja si sono creati dei veri e propri miti, molti dei quali non corrispondenti alla realtà dei fatti.

Sappiamo che, come nel caso del Bushido per i Samurai, anche gli “Shinobi” possedevano un loro codice comportamentale chiamato “Ninpo”.

Più difficile da definire è il rapporto che intercorse tra i Samurai e i Ninja: secondo un'ipotesi poco attendibile questi ultimi erano delle persone che non potendo appartenere ai Samurai per questioni di casta, ripiegavano nello studio del “Ninjutsu”; molto più accreditata è invece la versione secondo la quale i Ninja erano molto spesso anche dei Samurai particolarmente adatti per le missioni di spionaggio e per questo assegnati a un "corpo speciale segreto".

Non abbiamo notizie certe riguardo all'origine dei Ninja, le informazioni storiche che si riferiscono alla loro esistenza sono abbastanza oscure e spesso riferite più al mito che alla realtà.

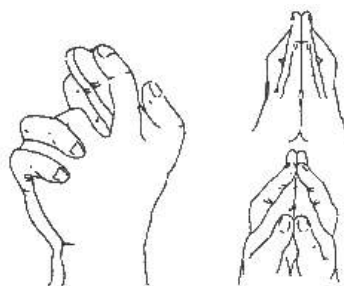
Il “Kuji-in” è un insieme di posizioni delle dita della mano capaci di creare concentrazione, forza interiore e armonia con l'universo. Originariamente utilizzato da Ninja e dai Samurai si è evoluto anche in molteplici discipline meditative, legate alle arti marziali e alla meditazione religiosa.

Ti descrivo di seguito l'*esercizio* delle 9 posizioni originali da cui derivano poi tutte le altre (ben 81).

- 1) Forza della mente e del corpo. All'inizio appare funzionale alla forza fisica e mentale ma è molto probabile che nel tempo porti benessere fisico e un atteggiamento più positivo verso il mondo. *Tieni i medi distesi e le altre dita incrociate come nel disegno.*



- 2) Direzione dell'energia. All'inizio questo porta maggiori energie nella sfera lavorativa ma con l'esercizio può riuscire a darti padronanza nel dirigere le energie interne e per aumentare la forza interiore. *Distendi gli indici e i pollici, poi uniscili, appoggia i medi sopra gli indici mentre le altre dita sono incrociate.*

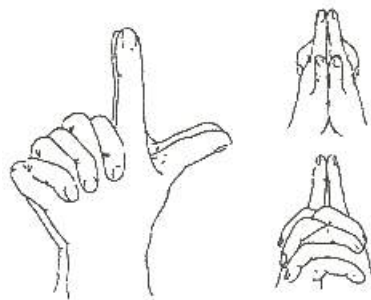


3) Armonia con l'universo. Questo esercizio può lavorare su molti livelli di conoscenza. È essenziale per creare armonia e pace tra il genere umano e il mondo animale divenendone tutt'uno.

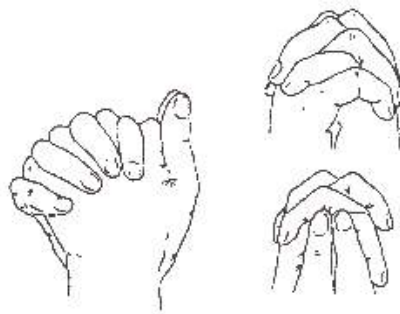
Stendi i mignoli per formare una V, anulari distesi e uniti, le altre dita sono intrecciate.



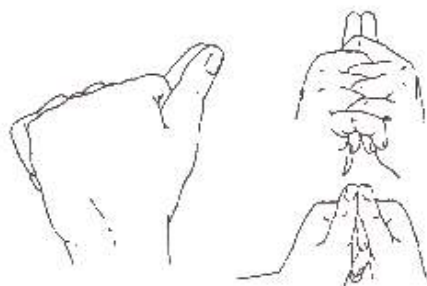
4) Guarire se e gli altri. Nell'uomo la capacità di guarire è molto più potente della capacità di uccidere. Quando riuscirai a percepire la forza interiore creata da questo esercizio non sarai più vulnerabile da virus e malattie. Una riflessione: "se ti sembra troppo facile uccidere un uomo, pensa se saresti in grado di vederlo morire." *Distendi e unisci indici e pollici, mentre le altre dita sono intrecciate.*



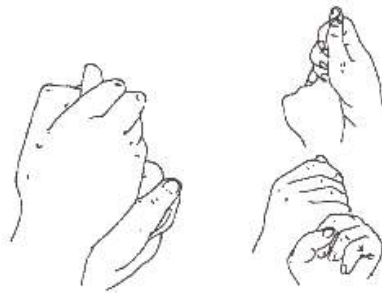
5) Premonizione del pericolo. Questo esercizio ti porterà a sentire le emozioni degli altri (anche a distanza) e potrai capire come gli altri reagiscono a determinate situazioni. *Tieni tutte le dita incrociate.*



6) Riconoscimento/ lettura dei pensieri altrui. Questo esercizio accrescerà la tua abilità a "sentire" i pensieri altrui. Viceversa riuscirai a celare i tuoi pensieri ed emozioni agli altri. Un'altro risultato raggiungibile è quello di percepire cosa pensano gli altri di te. *Tutte le dita intrecciate verso l'interno.*



- 7) Padronanza del tempo e dello spazio. Ogni persona ha l'abilità di controllare il proprio tempo; non hai mai notato come per alcuni una giornata passi veloce mentre per altri sembra non finire mai? Con questo esercizio potrai facilmente sconfiggere un avversario o una situazione avversa, lavorando sul tempo. *Dito indice della sinistra che indica verso l'alto, avvolgilo dalle dita della mano destra. Piega il pollice destro all'interno e fallo premere sull'unghia dell'indice sinistro.*



- 8) Controllo sugli elementi della natura. È realmente possibile controllare la natura? La risposta è che un Ninja comprende la natura e lavora con essa. *Mani aperte e distese. Indici e pollici a contatto.*



9) Illuminazione, invisibilità. Conosci te stesso prima di chiederti "Chi sei tu?" *Con la mano destra copri la sinistra in un abbraccio, mentre i pollici si toccano.*



Quando inizi a praticare queste posizioni, devi concentrarti su una per volta. Solo dopo molto tempo sarai in grado di raggiungere la giusta concentrazione e respirazione per effettuare i 9 esercizi in sequenza.

È quindi preferibile, all'inizio, che ti soffermi su ogni posizione singola più volte e per più giorni, con una adeguata respirazione per contemplarne e percepirne il significato.

Ogni posizione può dare effetti diversi a ciascuno di noi.

Ad esempio il significato della posizione RIN per una persona può rappresentare il raggiungimento di una grande forza interiore per prendere decisioni operative, di azione, mentre per un'altra persona

può semplicemente produrre benessere fisico e il raggiungimento di un atteggiamento positivo verso sé e il mondo.

Devi essere in grado con la pratica di percepire l'effetto di ogni posizione.

Forme di meditazione occidentali

La meditazione non deve essere intesa come un esercizio formale preso dalla tradizione cinese, giapponese o indiana, non è corretto legarla esclusivamente ai popoli orientali che l'hanno tramandata ai giorni nostri nelle forme e principi più noti: zen, mudra, mantra, mandala, cinque elementi e chi più ne ha più ne metta !

Il tuo obiettivo è di lasciar scorrere la mente in ogni attività che fai, sportiva o lavorativa che sia, senza preoccuparti d'altro, concentrandoti su ciò che stai facendo in un dato posto e in un dato istante.

Tra le discipline sportive “occidentali” più facilmente associabili alla pratica meditativa, per così dire, “in movimento”, vi sono:

- jogging
- trekking
- ciclismo
- nuoto
- sci di fondo
- altre ?

ossia quelle attività che puoi benissimo praticare da solo, estraniando da tutto il resto la mente e il corpo, senza la necessità di alcun partner, in modo da liberare lo stress mentale e permettendo al tempo di stesso di mantenerti “in forma”.

Esercizio:

Quando vuoi, trovati 15 minuti per correre, andare in bicicletta, nuotare o camminare nel posto più deserto possibile, estraniati dalla realtà che ti circonda e semplicemente osserva quello che stai facendo, come se stessi guardando dall'esterno il tuo corpo che si muove, senza tanti pensieri legati al tempo o alla carenza di allenamento. Semplicemente pratica !

CAPITOLO 9:

Praticare Tiro con l'arco

Provare l'arte del tiro con l'arco

L'arte del tiro con l'arco venne rivoluzionata nel XV secolo da un eroe mitico della tormentata storia giapponese, grazie alla sua straordinaria abilità e conoscenza. I suoi insegnamenti vennero seguiti e codificati dai guerrieri che li trasmisero per generazioni. In questo modo la scuola si diffuse in tutto il Giappone differenziandosi in vari stili.

La tecnica e il sapere di questa scuola, che si sono sviluppate a partire dalle necessità del tiro in battaglia per i guerrieri a piedi sono state tramandate intatte fino ai nostri giorni da una catena ininterrotta di maestri.

Si può iniziare per diporto o curiosità, poi la tecnica, la disciplina, l'estetica dell'arte del tiro con l'arco portano alla passione.

La caratteristica peculiare del tiro è il lavoro della mano sinistra che spinge e torce l'arco: una tecnica tramandata nei secoli. Dopo alcuni movimenti preparatori molto precisi la freccia tocca lo zigomo e si arriva agli ultimi secondi prima dello sgancio, in cui si concentra tutta l'essenza del tiro. Allo sgancio la freccia scocca, inizialmente, per volontà dell'arciere grazie al lavoro armonico di mano destra e mano sinistra e ad una corretta tensione del corpo.

Dopo anni di allenamento assiduo l'arciere è in grado di sganciare con efficacia, naturalezza e colpire il bersaglio. Ciò è possibile se la tecnica è vera, corretta e se lo spirito è sincero.

Il Kyudo non pone di fronte due contendenti, bensì un arciere davanti ad un bersaglio, che attesta la corretta esecuzione.

In un certo senso si può dire che il kyudoka con la pratica si pone di fronte a sé stesso, ai propri limiti, alle proprie potenzialità. Si tira a piedi nudi su un pavimento in legno in un dojo, in ogni stagione. I bersagli sono situati in un terrapieno coperto. All'inizio della giornata e, soprattutto per i principianti, si tira al "makiwara" (paglione posto a 2 metri di distanza). Si usa una freccia in bambù senza penne.

Il Kyudo è considerato un'arte marziale e viene praticato anche da persone che mirino al raggiungimento di un particolare stato d'animo, al dominio del corpo, a una disciplina del comportamento per rifletterne la benefica influenza su tutta la vita. Il progresso nel tiro e nella sua tecnica è frutto del miglioramento ottenuto con l'esercizio, insieme all'irrobustimento dello spirito ottenuto con la pratica.

Il fine del Kyudo consiste nel raggiungere la conoscenza dello “spirito dell’arco”, uno stato che spesso viene indicato usando il termine tipicamente zen di “satori” (istante d’illuminazione). Un tiratore potrà raggiungere lo stato di “massimo livello di comprensione dell'essenza delle cose” di mente libera, serena e vuota da futili pensieri.

Scopo di chi si esercita è raggiungere uno stato d'animo limpido, esercitando quella giusta tecnica che coltiva il tirare per colpire forte, con piena energia. Le qualità proprie del codice Bushido come la determinazione, l’assiduità nello sforzo, l’intelligenza, la rettitudine, la serenità, l’equilibrio, la sincerità e la generosità nell’azione possono essere coltivate solo con il perfezionamento della tecnica, seguendo con fedeltà le regole della tradizione.

Esercizio:

- 1) dopo l'inspirazione spingi giù il fiato lentamente e trattienilo per un po', poi espira il più regolarmente possibile e, dopo una breve pausa, riprendi fiato
- 2) quando tendi l'arco, poni il pollice intorno alla corda, sotto la freccia, e ripiegalo su sé stesso. Sovrapponi l'indice, il medio e l'anulare che lo serrano strettamente, dando un sicuro sostegno alla freccia
- 3) Tieni la corda tesa come un bambino piccolo tiene il dito che gli si porge: lo tiene così stretto che non finiamo di meravigliarci della forza di quel minuscolo pugno ! E quando abbassa il dito lo fa senza la minima scossa, perché il bambino non pensa, non riflette e non ha nessuna intenzione, passa da una cosa all'altra e si potrebbe dire che gioca con le cose, se non fosse altrettanto giusto dire che le cose giocano con lui
- 4) con l'estremità superiore dell'arco stai forando il cielo, all'estremità inferiore è appesa la terra fissata con un filo di seta. Se fai partire il colpo con una forte scossa c'è il pericolo che il filo si spezzi. La frattura allora diventa definitiva e puoi rimanere nello spazio intermedio tra cielo e terra

- 5) sotto il peso della neve una foglia di bambù si piega in giù, sempre più giù. E ad un tratto il carico di neve scivola via senza che la foglia si sia mossa. Quando la tensione arriva al limite, il tuo colpo con l'arco parte
- 6) il colpo “si” tira, distaccandosi dall'io. Inchinati davanti al bersaglio come davanti a Dio o a Buddha.

Il segreto del Kyudo è racchiuso nella sua disciplina: un buon tiratore è colui che mentalmente raggiunge il centro del bersaglio prima della sua freccia.

Conclusione

Ora sei giunto alla fine di questa prima, entusiasmante carrellata di nozioni ed esercizi che forse non hai ancora voluto provare.

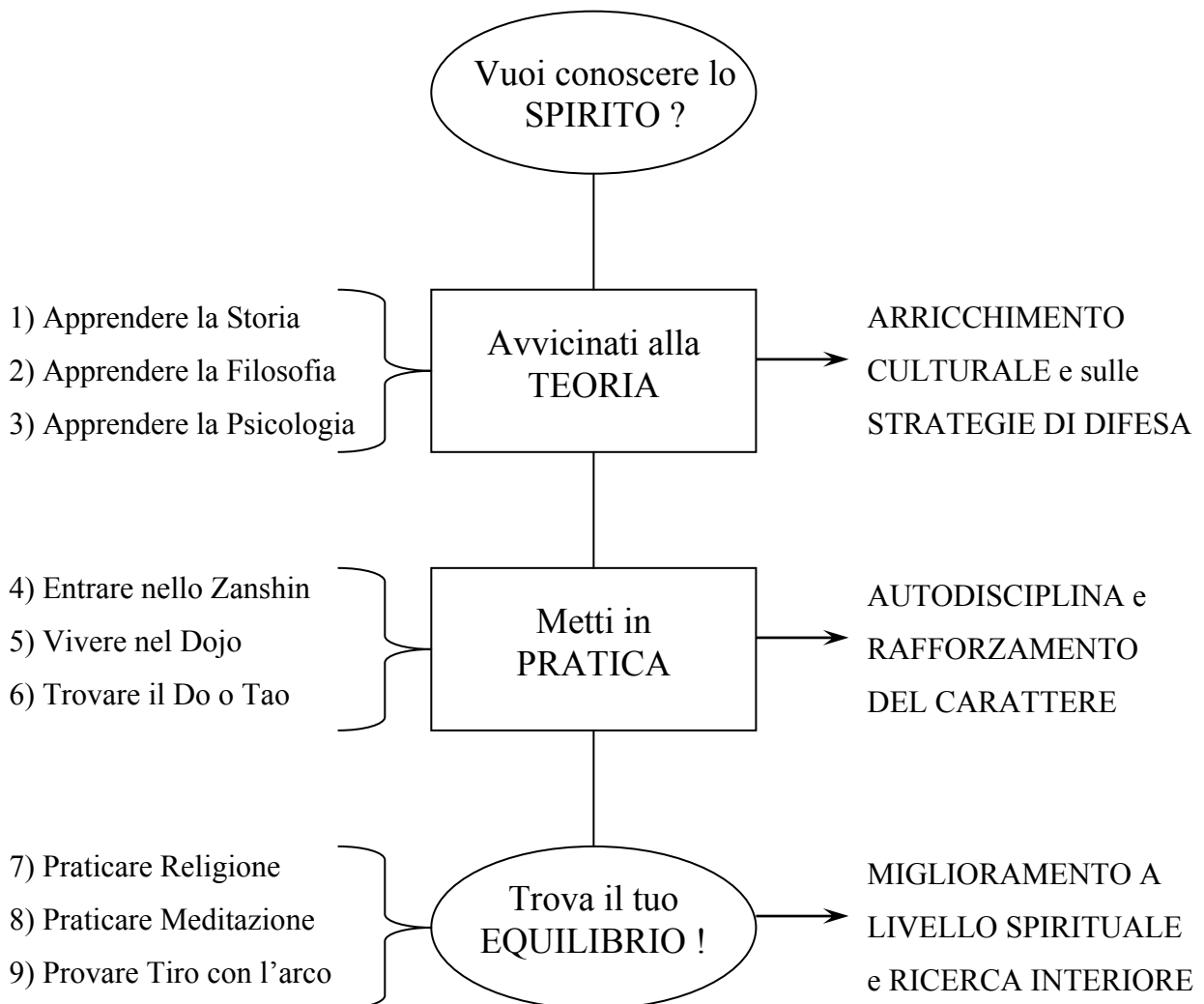
Cosa aspetti ? Mettiti all'opera e prova tutto quello che ti ho consigliato, sperimenta, gioca con le emozioni, i pensieri negativi, magari trova un compagno con cui condividere queste esperienze. Se l'hai già fatto, tanto meglio, riprova ciò che ti è piaciuto di più o che magari non hai capito fino in fondo.

Se invece non hai ancora “provato per credere” allora questo eBook ti servirà a poco; la teoria è importante, validissima, ma se non la metti in pratica rimarrà solo carta stampata (o meglio elettronica...).

Bene, allora passa all'azione e... buon lavoro !

Stefano

Mappa Riepilogativa eBook



Nella colonna di sinistra ho riportato gli **obiettivi** legati ai capitoli del presente eBook, in quella centrale ti ho indicato **come raggiungerli** e nella colonna a destra i **risultati** che puoi, anzi meriti, di ottenere.

Stefano Bresciani

**COME MIGLIORARE
IL BENESSERE FISICO**



eBook in Formato Elettronico PDF + Report

**Metodi e Segreti per Scoprire e Ottenere il 100%
Grazie all' "Energia" delle Arti Orientali**