

Lo Zen e le Arti Marziali

di **Marco Forti**

Il Buddismo

Secondo la tradizione Buddha visse in India fra il 560 e il 480 avanti Cristo. Suo padre, il raja Suddhodana cercò di allontanare dalla vita del figlio, a cui aveva imposto il nome di Gautama Sakyamuni, tutto ciò che poteva turbarne la felicità. Ma questa esistenza tranquilla e felice era destinata ad essere improvvisamente sconvolta. Infatti il giovane principe, che fino ad allora era vissuto nello splendido palazzo reale, attraversa la città ed i suoi occhi sono colpiti dallo spettacolo della povertà, della vecchiaia, della malattia e della morte. Gautama si rende improvvisamente conto che la vita non è solo letizia e piacere ed ha la consapevolezza della sofferenza umana; abbandona allora la dimora paterna e diventa asceta.

opo anni di rigidissima disciplina e durissimi sforzi, Gautama giunge alla conclusione che né i piaceri né il rigido ascetismo conducono all'estinzione della sofferenza. Adotta allora un "sentiero mediano" fra questi due estremi e continua a meditare sulle cause dell'umano dolore. Infine arriva a comprendere tali cause e scopre il mezzo per liberarsene. Gautama diventa così il Buddha ossia l'illuminato. Il suo messaggio consiste nelle cosiddette quattro Sante Verità:



1. La sofferenza esiste: "Nascita è dolore, vecchiaia è dolore, morte è dolore, tormento, tristezza, afflizione, strazio sono dolore, non avere ciò che si brama è dolore".
2. Il dolore ha le sue cause che sono la sete di benessere, la sete di piaceri, la sete di esistenza...
3. La sofferenza può essere eliminata eliminando le sue cause, estinguendo cioè le brame dell'uomo mediante il distacco totale, il completo annientamento dei desideri.
4. Per eliminare le cause della sofferenza bisogna seguire l'ottuplice sentiero costituito da: fede pura, propositi puri, linguaggio puro, azione pura, vita pura, sforzo puro, memoria pura, concentrazione pura.

Con il passare dei secoli il Buddismo si suddivise in due rami fondamentali ed in numerose sette o scuole. I due rami principali sono:

1. *Buddismo Theravada o Hinayana (Piccolo Veicolo)* diffuso nel Sud dell'Asia. Esso si attiene rigidamente alla dottrina originaria. Riserva la salvezza (moksha) soltanto ai monaci e ha come ideale di santità l'arhat o arahant, cioè il monaco che con estrema decisione e grandi sforzi ha percorso il "nobile ottuplice sentiero" e si è liberato da ogni influsso karmico (il karma è l'"azione" o il "frutto dell'azione", buona o cattiva, che lega l'uomo alla necessità di rinascere, dopo la morte, in una successiva esistenza, risultato del karma).

2. *Buddismo Mahayana (Grande Veicolo)* diffuso in Cina ed in Giappone. Il nome di Grande Veicolo sta a significare un'interpretazione più ampia che tale ramo del Buddismo dava alla dottrina. Il Buddismo Mahayana afferma che non solo i monaci, ma anche i laici, restando nella vita laicale, possono giungere al nirvana. Ciò che maggiormente qualifica e specifica il Buddismo Mahayana è il concetto di "vuoto", la "vacuità" (in sanscrito *shunyata*) che non significa, come per gli occidentali, privazione, assenza di qualche cosa ma significa "vuoto" di determinazioni e di identificazioni, quindi la realtà assoluta. Infatti tutto ciò che è determinato e qualificato, ha un'esistenza relativa e non assoluta. Quindi la realtà assoluta è "vuota" di ogni forma determinata e in quanto tale limitata e condizionata. Perciò la "vacuità" è l'essenza profonda della realtà. Questo significa che per raggiungere la realtà assoluta bisogna "svuotare" la mente da ogni idea, da ogni pensiero, e "svuotare" il cuore da ogni attaccamento e da ogni desiderio.

Lo Zen e le Arti Marziali



Il Buddismo Zen appartiene alla corrente Mahayana, nasce in Cina dove venne introdotto dal monaco indiano Bodhidharma (in giapponese Daruma). Viene denominato *Ch'an* (Zen in giapponese) dal termine sanscrito *Dhyana* che significa "meditazione". Secondo questa scuola si può sperare di ottenere il "risveglio", l'illuminazione solo attraverso la concentrazione spirituale, la consapevolezza e la meditazione. Il Buddismo Ch'an ha assorbito alcuni aspetti del Taoismo filosofico ed ha a sua volta influenzato le tecniche di meditazione taoista.

E' importante tuttavia osservare che questa forma di Buddismo non è né una filosofia né una religione (non ricerca infatti l'immortalità, non conosce dèi, non ammette concetti tipo il peccato o l'anima), ma si può solo considerare un "sistema di vita".

Alla base dello Zen vi è la consapevolezza della precarietà di tutte le cose, il continuo mutare della realtà al quale l'uomo deve armoniosamente adattarsi. Solo il vivere pienamente ogni istante della vita, l'immersione totale nel presente, nel "qui e ora", porta alla vera libertà interiore, completamente svincolata dalla suggestione del passato e del futuro, in realtà semplici illusioni.

Ogni gesto della vita quotidiana, anche quello che può sembrare il più insignificante, assume per il pensiero Zen un'importanza estrema essendo vera manifestazione della vita e strumento per la realizzazione del sé.

Lo Zen mostra come si possa raggiungere l'illuminazione attraverso la piena consapevolezza nel vivere il momento presente.

Il Buddismo Zen insegna a vuotare la mente, a liberarla da ogni idea preconcepita, da ogni influenza esterna.

Si può così arrivare ad uno stato di ricettività totale che permette di reagire istintivamente al minimo stimolo.

Solo quando la mente è libera da ogni pensiero, priva di aggressività o paura si possono percepire le intenzioni di un avversario ed agire di conseguenza; si può coltivare cioè un sesto senso che permette di prevedere il pericolo e di anticipare le azioni del nemico. Se la mente è invece turbata da pensieri o da preoccupazioni d'attacco o di difesa, non è possibile percepire correttamente le intenzioni dell'avversario.

Il continuo confronto con la morte è sempre stato per il guerriero stimolo ad una profonda introspezione che lo ha portato ad elaborare proprie convinzioni religiose e filosofiche. Dai concetti esposti e dall'applicabilità dei principi dello Zen alle esigenze del guerriero appare evidente come, durante il lungo periodo del feudalesimo giapponese, proprio la filosofia Zen sarebbe divenuta l'ideale fondamento delle Arti Marziali nel Paese del Sol Levante. Inoltre, quasi fosse una naturale conclusione dell'etica filosofico-religiosa interiorizzata nel corso degli anni dedicati alla pratica, spesso molti Samurai si ritiravano, al termine della propria carriera, nei monasteri Zen.

Il prestare attenzione alla propria gestualità e alle norme di comportamento nella pratica, lungi dall'essere un freno alla libera manifestazione di ognuno, ha come scopo ultimo il liberare la mente dalle influenze dell'ambiente esterno e addestrarlo ad essere presente con tutto se stesso ad ogni gesto e in ogni momento. Il vuoto della mente ed il duro allenamento del corpo permettono di raggiungere l'unità di spirito e corpo: il corpo, temprato dalla dura pratica e non più frenato dalle illusioni è pronto allora a reagire istantaneamente nel modo più efficace e puro agli stimoli.

Non vi è più nessun ostacolo fra percezione e reazione; il tempo di reazione è il più breve possibile e la tecnica diventa "perfetta" in quanto eseguita in maniera inconscia, paradossalmente eseguita prima ancora di essere pensata.

Infine l'influenza dello Zen, grazie agli ideali di non violenza che caratterizzano il Buddismo in generale, in perfetta armonia con quelli taoisti, sposta il fine delle Arti Marziali dall'eliminazione dell'avversario, all'autodifesa, alla protezione dei deboli e allo sviluppo spirituale.