

# VIAGGIO NELLO SHINTAIDO

di ETTORE GRILLO

Sono stato sempre affascinato dalle arti marziali ma non mi ero mai avvicinato ad esse prima d'ora.

Secondo l'insegnamento Buddista, ogni cosa è proiezione della nostra mente e la realtà non esiste separatamente da essa.

Anche filosofi occidentali avevano elaborato l'idea della realtà come rappresentazione della mente e così Emanuele Kant sosteneva che lo spazio e il tempo non esistono al di fuori della nostra mente.

Altri pensatori giunsero alla conclusione che è la volontà a favorire il verificarsi della circostanze; se noi vogliamo fortemente raggiungere una meta, le situazioni favorevoli a tal fine si creeranno automaticamente, senza che da parte nostra dobbiamo fare sforzo alcuno.

Ho voluto fare questa premessa per dire come la mia ricerca spirituale – orientata dalla volontà di comprendere se l'essere umano è composto di sola materia deteriorabile che si dissolverà definitivamente dopo la morte oppure da qualche forma di energia destinata a durare in eterno – mi abbia condotto a diverse esperienze, dallo studio delle religioni e quello delle linee di energia del corpo.

Oggi le circostanze della vita, favorite dalla mia volontà di comprendere il rapporto tra materiale e immateriale, mente e corpo, materia ed energia, mi hanno condotto a Tokio per studiare e descrivere lo Shintaido.

La prima lezione si effettua al Fukagawa Sport Center.

L'ambiente è pulitissimo e, in un ampio spazio quadrato, trovo ad accogliermi il maestro Oi.

I partecipanti alla riunione sono non più di dieci, di tutte le età. Il più vecchio sono io. Tutti indossano pantaloni e casacca bianchi.

Noto che stanno eseguendo degli esercizi di stretching.

Il maestro Oi mi spiega che lo Shintaido serve a collegarsi con l'energia universale esistente per poi portarla all'interno del gruppo con un interscambio tra tutti i partecipanti.

Dopo lo stretching gli esercizi si svolgono a coppie e consistono nell'effettuare una pressione sulle spalle del compagno immaginando che l'energia propria di colui che effettua la pressione si trasferisca, fluendo, su tutto il corpo del compagno.

Viene, inoltre, effettuata, con i pollici, una pressione sul collo del compagno, partendo dall'attaccatura delle spalle fino alla base del cranio, spingendolo dal basso verso l'alto.

Poi, individualmente, è simulata una specie di lotta con pugni e l'emissione di un grido per ogni pugno sferrato; più forte è il grido maggiore è la quantità di energia incamerata.

La seconda lezione si svolge al Bunkio Sport Center, con caratteristiche diverse dal precedente.

L'incontro avviene in un ampio campo da gioco che, all'occorrenza, serve per la palla a volo , pallacanestro o altre attività simili.

S'inizia con qualche attimo di raccoglimento, poi si fanno i soliti esercizi di stretching. Particolarmente significativo è quello con il quale uno dei due partner sta accucciato e l'altro vi si sdraia con la schiena, distendendosi.

Questo esercizio è molto utile per il rilassamento e la distensione della colonna vertebrale.

Viene poi eseguito lo stesso esercizio della volta precedente. Tutti i membri si dispongono a cerchio e, simulando una lotta, scagliano pugni, emettendo un grido per ogni pugno scagliato.

L'esercizio si svolge esattamente nel modo seguente: una persona conta i numeri da uno a dieci e le altre, ad ogni numero contato, in coro emettono un forte grido nel momento di scagliare il pugno. La conta avviene a rotazione per due giri, sicché ognuno conta due volte .

E' un esercizio molto importante: Ho potuto notare due cose: la prima è che il contare i numeri in giapponese ha maggiore efficacia del contarli in un'altra lingua , sia essa inglese o italiano.

Lo Shintaido, come tutte le arti marziali giapponesi, non è solo uno sport, esso è anche una filosofia, una cultura, un pensiero, un'idea nella mente del fondatore.

Esprimere un pensiero o un sentimento in una lingua diversa dall'originale perde molto della sua forza propositiva.

I Musulmani sostengono che il Corano non può essere pronunciato in una lingua diversa dall'arabo.

I monaci buddisti in Thailandia eseguono la loro liturgia in lingua Pali.

Io credo che la liturgia della Chiesa Cattolica Romana abbia perso molto del suo significato da quando è stato tolto l'uso del latino.

Ritengo, quindi, che l'esercizio sopra descritto debba essere eseguito contando i numeri da uno a dieci, in lingua giapponese, perché, altrimenti, viene sminuita la sua forza propositiva.

Trascrivo qui di seguito, in suono giapponese, i numeri da uno a dieci:

1. i chi
2. ni
3. san
4. schi
5. go
6. roku
7. schi chi
8. hach
9. qu
10. ju

La seconda cosa che ho potuto notare, eseguendo l'esercizio, è che l'emissione del grido provoca una sorta di liberazione delle energie interiori represses.

E' come se si superasse il dualismo corpo – mente.

E' come se, lanciando il grido, venissero fuori dal proprio petto anche i pensieri negativi accumulati. Nello stesso tempo, più forte si grida più si ha la sensazione di acquistare forza, potenza.

E' come se la voce portasse via con sé tutti gli ostacoli che impediscono il rafforzamento di corpo e mente.

Successivamente si passa agli esercizi con il bastone lungo chiamato Bo.

Non sono esercizi particolarmente difficili e non vi è competizione.

Viene simulato un combattimento a gruppi di due. Ho notato che questo esercizio produce un particolare rilassamento.

Il maestro Oi mi ha regalato un libro sullo Shintaido. Giunto a casa comincio a leggerlo.

M'imbatto subito nell'idea sbagliata che avevo sull'arte marziale come strumento di difesa personale. Al giorno d'oggi basta un minuscolo pezzo di metallo sparato da un fucile per neutralizzare il più coraggioso esperto di arti marziali.

Allora qual è lo scopo dell'arte marziale? Perché praticarla?

Ho cominciato a capire che essa serve per la vita.

Nella vita vi è un solo nemico da cui difendersi ed esso è dentro noi stessi.

Credo che l'arte marziale serva a riconoscere, affrontare e sconfiggere il nemico interiore.

Ho potuto comprendere che non esistono persone perfette; chi sembra in apparenza felice, perché ricco, pieno di amici, circondato dalle donne e così via, in realtà ha anche i propri problemi esistenziali.

Ho potuto però intuire che il nemico interiore è diverso per ciascun individuo, ma in cosa consiste? Credo che esso sia una sorta di ostacolo ad affrontare la vita con gioia, volontà, equilibrio e saggezza.

Per alcuni il nemico interiore è causato da deficienze fisiche, per altri dalla timidezza, per altri dall'avidità o dalla lussuria o dall'attaccamento.

Rafforzare corpo e mente è il vero scopo dell'arte marziale, così da poter schivare i "proiettili" che la vita ci riserva.

La terza lezione si svolge al Forum 8, nel sesto piano di un grande palazzo nei pressi della centralissima Shibuya Station.

La lezione è tenuta in un'ampia stanza.

I partecipanti eravamo meno di dieci. L'età media di circa cinquant'anni.

Iniziammo, come al solito, con l'effettuare saltelli onde riscaldare i muscoli, poi si passò ai soliti esercizi di stretching.

Andando avanti eseguimmo l'esercizio con l'urlo, ma in maniera diversa dalle altre volte.

Ci sistemammo in posizione circolare e, facendo un passo avanti, portando le braccia indietro, lanciavamo un grido.

Personalmente credo che avesse maggiore effetto l'esercizio effettuato contando da uno a dieci e scagliando i pugni; la forza liberatoria ed energetica era ben maggiore.

Successivamente, assumendo la posizione di due per due, ognuno verso il proprio partner effettuava, prima una pressione con i palmi sulle spalle, precisamente sui trapezi, massaggiando ed impastando, poi, andando giù lungo la schiena, si effettuava una pressione mediante i pollici ed infine si appoggiavano le mani sui reni del partner, lasciandoli in posizione per qualche minuto.

Tuttavia, prima di eseguire quest'esercizio, era necessario strofinare a lungo le proprie mani, al fine di farle riscaldare.

L'esercizio è simile, per certi versi, al massaggio thailandese che si svolge lungo le linee di energia della schiena.

Ho potuto notare l'importanza dello strofinare le mani prima dell'esercizio; esso produce calore e il calore è simbolo di amore. Il massaggio in genere è un atto di amore ed uno scambio di energia tra colui che lo dà e chi lo riceve.

Non posso non raccontare che in Thailandia ho conosciuto un inglese che aveva in mente di dar vita, in Inghilterra, ad un centro massaggi al solo fine di curare le malattie mentali.

Secondo me, per la cura di queste malattie, non c'è nulla di meglio di un atto di amore. Il massaggio, oltre ad agire sulle linee di energia del corpo è anche uno scambio di energia positiva tra due persone che vogliono aiutarsi vicendevolmente.

La quarta lezione si svolge allo Shibuya Sport Center.

L'insegnante è una donna di nome Katzuno.

Dopo una breve meditazione si eseguono gli esercizi di stretching e poi l'esercizio con il grido ma in maniera diversa dalle precedenti. I partecipanti camminano in cerchio e ad ogni passo aprono le braccia lanciando il grido.

Successivamente eseguiamo un esercizio completamente nuovo. Iniziamo con il camminare saltellando singolarmente, poi in fila per due, poi per tre, poi per quattro fino a formare un'unica fila a forma di treno e continuando a saltellare.

Sembrava che il saltellio non dovesse finire mai. L'insegnante Katzuno pronunciava parole ritmiche che io non comprendevo ma che rassomigliavano al battere di un tamburo.

Pareva che le forze per continuare a saltellare fossero inesauribili. Alla fine ci siamo messi a correre su e giù per la palestra, alzando le mani in alto come a cercare di prendere qualcosa.

Questo esercizio mi ha richiamato alla mente due cose: la prima è la festa della patrona della mia città ove i devoti, con i piedi nudi, portano a spalla una statua pesantissima raffigurante la Madonna, che sembra stia per cadere per terra, tanto è pesante! Ma i fedeli, a costo di restare schiacciati dal peso della statua, continuano a sostenerla.

Il secondo episodio che mi viene in mente è la festa delle "Tarantolate" che si svolge in una regione italiana chiamata Puglia.

Lì alcune donne che, si dice siano state punte da un particolare tipo di ragno, iniziano a saltellare ed a muoversi per diversi giorni, senza mai fermarsi.

Dove trovano tutta quest'energia? Esiste forse un'energia alla quale possiamo attingere ma la cui sorgente non conosciamo?

Tornando alla lezione di Shintaido, successivamente abbiamo eseguito un esercizio con la spada di legno; esso consisteva nell'alzare la spada più in alto possibile per poi abbassarla puntandola dritta in avanti.

Ho avuto l'impressione che la spada avesse la funzione non di un'arma bensì di un'antenna di collegamento.

Credo che lo Shintaido non possa essere appreso in una sola lezione.

Ho potuto notare che più si frequentano le lezioni più si comprende il significato dei vari movimenti.

Il giorno successivo, di sabato, al Taito Riverside Sport Center, abbiamo un incontro con il maestro Aoki, il fondatore dello Shintaido.

I partecipanti eravamo numerosi e fummo divisi in tre gruppi: uno formato da principianti, un altro di medio livello ed il terzo di livello avanzato.

Io m'inserii nel gruppo di livello medio.

L'insegnante Katzuno ci fece eseguire una serie di esercizi basati sull'energia.

All'inizio dovevamo immaginare di raccogliere, con le mani, energia dall'alto per poi portarla, abbassando le mani, verso il centro dello stomaco che, immaginavamo, fosse un accumulo di magma che, innalzandosi sempre più, fuoriusciva dalla nostra testa.

Altro esercizio consisteva nell'emettere un grido non molto forte ma continuo, immaginando che esso portasse fuori con sé l'"extra" interno, così realizzando il vuoto più completo dentro ciascuno di noi.

Un altro esercizio veniva eseguito con il partner. Uno disposto dietro l'altro raccoglieva energia dall'alto e poi passando le mani a breve distanza dalla schiena del partner irradiava su di esso l'energia raccolta.

Dopo aver ultimato i nostri esercizi ci siamo radunati per ascoltare il discorso del maestro Aoki.

Il tema era di natura filosofica. Ho potuto notare che il maestro Aoki esprimeva, in maniera semplice ed accessibile a tutti, concetti molto complessi.

Parlava del vuoto e della differenza tra il vuoto quale noi lo percepiamo e il vuoto in assoluto. Le due entità sono collegate ma tra loro diverse. Diceva che tutte le religioni del mondo mirano allo stesso fine, ma lo Shintaido è la via più semplice per collegarsi con l'energia universale e la luce che sta sotto Dio.

Gli stessi concetti espressi dal maestro Aoki li ho incontrati quando studiavo il pensiero del russo Gurdjieff e anche quando studiavo la cabala nell'associazione esoterica chiamata "Martinismo".

Ho potuto però notare che solo ora, con la spiegazione del maestro Aoki, ho capito qualcosa di quei concetti che per me erano prima incomprensibili.

Alla quinta lezione, con il maestro Oi, abbiamo eseguito tra gli altri l'esercizio dell'alga e dell'onda nell'oceano.

Quest'esercizio è eseguito in due. Uno dei partner, con gli occhi chiusi, immagina di essere un'alga nell'oceano e l'altro un'onda.

Appena uno sfiora con la mano il corpo dell'altro, questi, come se fosse un'alga colpita dall'onda, indietreggia ondeggiando sinuosamente e poi ritorna al punto di partenza per essere colpito nuovamente dall'onda.

Si prosegue per alcuni minuti, poi i partner cambiano posizione invertendo i ruoli.

Il maestro Oi ci spiega che quest'esercizio è anche una forma di meditazione, anzi è una meditazione.

Ma che cosa è la meditazione?

Essa è un allenamento, un esercizio avente lo scopo di far acquisire buone abitudini.

Nel pensiero buddista essa è una tecnica che mira ad allenare la mente – il concetto di mente per i buddisti non coincide con le facoltà cerebrali – che così può giungere all'illuminazione.

L'esercizio dell'alga e dell'onda è anche assimilabile al precetto evangelico " se uno ti dà uno schiaffo tu porgigli l'altra guancia". Esso non è un invito a farsi percuotere dall'avversario, ma un modo di neutralizzarlo senza opporre contrasto.

Secondo l'usanza dell'antico popolo ebraico, l'atto di porgere l'altra guancia significava far capire all'avversario di non aver subito alcun male per lo schiaffo subito e che la sua aggressione non aveva prodotto effetto alcuno.

La dottrina del Tao è basata sulla flessibilità.

Quando studiavo il Tao Te Ching m'imbattei in un racconto in cui un saggio, mentre nuotava lungo il fiume, venne travolto da una cascata e trascinato via dalla corrente. I suoi allievi ormai disperavano di vederlo vivo ma, con loro stupore, egli riemerse dall'acqua. Gli chiesero come avesse fatto a non annegare ed egli rispose che aveva solo seguito la corrente, senza opporre resistenza alcuna.

Eseguendo l'esercizio dell'alga e dell'onda ci si abitua ad essere flessibili, non solo nell'arte marziale ma anche nella vita.

La rigidità di carattere o di azione o di comportamento portano solo conseguenze negative.

Non posso non evidenziare come, nella nostra vita, non sono solo i pugni a far male ma anche e soprattutto le parole cioè le offese.

Essere flessibili di fronte alle parole offensive è, per quel che mi riguarda, il grande insegnamento che ho tratto dall'esercizio dell'alga e dell'onda nell'oceano.

Alla sesta lezione, con l'insegnante Terrasaki, abbiamo eseguito numerosi esercizi di cui descrivo quello per me più significativo.

Esso consisteva nel divaricare, quanto più possibile, le gambe e le braccia, flettendo leggermente le gambe.

Assunta questa posizione, bisognava, prima emettere un forte grido, immaginando che contemporaneamente si aprissero anche il cuore e la mente, e poi correre, saltellando, quanto più in alto possibile, da una parte all'altra della palestra.

Quanto facevo parte dell'associazione esoterica sopra menzionata ed anche quando frequentavo il movimento cattolico neocatecumenale, mi veniva detto che, nelle riunioni, non bisognava incrociare le gambe o i piedi.

Possibile che la postura influenzi le azioni, sensazioni o emozioni?

Mi veniva allora spiegato che, tenendo i piedi o le gambe incrociate, si assume un atteggiamento di chiusura e non di apertura verso gli altri.

Io non so se ciò possa essere dimostrato, ma posso solo notare che il modo o la posizione con cui si sta in piedi o seduti lascia trasparire le caratteristiche interne della persona: spavalderia, timidezza, coraggio, codardia e così via.

Può, io mi domando, l'abitudine ad assumere una postura aperta modificare il carattere di una persona introversa?

Io ho avuto l'impressione che, aprendo braccia, gambe, cuore, mente e lanciando il grido più forte possibile, ho potuto eseguire l'esercizio con grande sicurezza. Ne ho inoltre ricavato un senso di apertura verso i miei compagni di Shintaido. Per una volta nella vita mi sono sentito una persona estroversa.

Forse i pensieri e le azioni non sono solo frutto del modo di ragionare o del concetto di bene e male che ciascuna persona ha. Credo che anche il corpo "materiale", con il suo stato di salute, possa influenzare perfino la morale.

Il russo Gurdjieff sosteneva che esiste una chimica dell'anima.

Io, dopo aver eseguito l'esercizio sopra descritto, sostengo che esiste anche una struttura corporea ed una postura in grado d'influenzare l'anima.

Il greco Aristotele sosteneva che corpo e anima sono un "sinolo". Essi sono indissolubilmente collegati, sicché l'uno influenza l'altra e viceversa.

Alla settima lezione, con il maestro Oi, abbiamo eseguito nuovamente l'esercizio dell'alga e dell'onda nell'oceano ma con tre varianti.

Uno dei due partner teneva aperta la mano e l'altro con il proprio indice accostato al centro del palmo, fungeva da alga e, ad ogni minima pressione esercitata sul dito, si tirava indietro, ondeggiando sinuosamente, per poi tornare al punto di partenza.

Ho avuto l'impressione che, con questa variante, la meditazione fosse più efficace.

Quando, in Thailandia, frequentavo il tempio buddista, un monaco mi spiegò che la mente umana tende a vagare, essa è velocissima e salta da un posto all'altro come se fosse una scimmia. Capita spesso che mentre si svolge una determinata attività, la propria mente sia altrove, pensando alle cose più disparate: affari, amori, conflitti, problemi personali e così via.

Lo scopo della meditazione è anche quello di raggiungere la "presenza mentale" cioè impedire che la mente vaghi fuori dal corpo.

I buddisti raggiungono questo scopo concentrandosi sulla respirazione.

Se si sta pensando all'aria che entra ed esce dalle narici la mente non può vagare essendo occupata elusivamente ad attenzionare l'aria che passa attraverso le narici e cioè all'azione che sta svolgendo il corpo.

Eseguendo la variante dell'esercizio dell'alga con l'onda nell'oceano, la presenza mentale è maggiore perché la mente è concentrata sul dito che preme sul palmo dell'altro partner ed è, pertanto, più difficile che essa possa vagare altrove.

La seconda variante consisteva nello svolgere l'esercizio in tre persone, una teneva aperti i palmi delle mani e le altre, con i loro indici che toccavano i palmi dell'altra, fungevano da alghe.

Con la terza variante, una persona si metteva in un lato della stanza e tutte le altre dalla parte opposta. Il primo mimava l'onda e gli altri, a mo' di alghe, prima avanzavano e poi indietreggiavano.

Entrambi gli esercizi erano particolarmente divertenti e inducevano un notevole rilassamento muscolare e, quindi, anche mentale.

Per il ragionamento fatto quando ho descritto la precedente lezione, corpo e mente sono collegati, per cui un rilassamento dell'uno causa un analogo effetto nell'altra.

Non è possibile avere muscoli contratti e corpo rigido e nel contempo una mente serena.

Dopo la lezione siamo andati al ristorante tutti assieme. Credo che la cena in comune serva a familiarizzare ancora di più e ad acquisire l'abitudine a stare con gli altri.

All'ottava lezione, con il maestro Oi, ci siamo esercitati con la spada di legno, abbiamo eseguito un'altra variante dell'esercizio dell'alga con l'onda nell'oceano ed iniziato ad eseguire uno degli esercizi fondamentali nello Shintaido: l'Eiko.

Con la spada di legno abbiamo eseguito delle prove di attacco e di difesa.

La variante dell'esercizio dell'alga con l'onda nell'oceano consisteva nell'eseguire l'esercizio con i due partner che si tenevano per i polsi.

Anche questa variante sortiva il medesimo effetto delle precedenti: una meditazione che contribuiva ad aumentare l'empatia tra i due partner.

Ho avuto l'impressione che l'Eiko consistesse nel prendere energia per poi rimetterla nelle mani del Creatore.

Di questo esercizio l'urlo è parte integrante.

Credo che anche nelle antiche civiltà occidentali vi fosse una simile forma di esercizio.

Nell'Iliade di Omero si racconta dell'invincibile Achille il quale, prima di affrontare la battaglia, emetteva un urlo tanto forte da mettere in fuga i Troiani. Perfino il valoroso Ettore era atterrito dal grido di Achille.

Il giorno successivo, al Taito Riverside Sport Center, abbiamo avuto l'incontro con il maestro Ishii. Abbiamo eseguito alcuni *Kata* (serie di tecniche) servendoci del bastone lungo.

Il maestro Ishii ci spiegava che, al termine del *Kata*, il corpo e la mente sarebbero stati liberi.

Dopo aver eseguito il primo *Kata*, ho avuto l'impressione che il maestro Ishii avesse ragione.

Come ho già detto, nel descrivere la settima lezione, il rilassamento muscolare ed, in genere, il miglioramento dello stato di salute del corpo causa un analogo effetto nella mente.

Corpo e mente sono collegati. Famoso è il motto degli antichi Romani "*mens sana in corpore sano*".

Qualcuno potrebbe obiettare che nel mondo esistono grandi uomini i quali non svolgono alcuna attività fisica, non praticano né arti marziali né sport, hanno un corpo debole e talvolta malaticcio, eppure essi sono grandi geni.

Dostoyeski era epilettico e il grande poeta italiano Giacomo Leopardi era divenuto gobbo per il troppo tempo passato studiando curvo su una sedia.

Io credo che rispondere a questa obiezione ci porterebbe lontano e cioè a discutere della differenza tra facoltà intellettive e mente.

Le due entità non coincidono. Vi possono essere persone intelligentissime che tuttavia non hanno una grande mente. Come ho detto prima, la mente non è la stessa cosa del cervello.

Alla nona lezione, con il maestro Satake, abbiamo eseguito alcuni nuovi esercizi ed ho avuto modo di meglio osservare l'Eiko. Esso consta di tre movimenti: si sta in posizione eretta tenendo i piedi uniti, poi si allargano le braccia, le gambe, il petto e si emette un forte grido, portando le braccia più in alto possibile ed aprendo le dita delle mani; nella terza fase si puntano le braccia dritte in avanti per poi ritornare alla posizione di partenza.

La simbologia dell'Eiko mi è ora chiara: il grido, le braccia e le mani verso l'alto indicano un abbandono fiducioso a Dio, mentre le mani puntate in avanti denotano che colui che riceve la grazia la mette a disposizione degli altri esseri viventi.

Credo che l'Eiko scaturisca da un modo d'intendere l'esistenza.

Il corpo umano, l'energia vitale, la coscienza, la vita su questo pianeta non ci sono stati dati da noi stessi ma da un'altra Entità che i credenti chiamano Dio.

Con l'Eiko si rende omaggio e gratitudine al Creatore e, nel contempo, si riceve nuova energia vitale, nuova forza che si mette al servizio degli altri esseri viventi.

Similmente, nella mitologia greca, si racconta di Prometeo il quale, dopo aver rubato il fuoco agli Dei dell'Olimpo, lo mise a disposizione degli uomini.

Io credo che, nella vita, noi possiamo comprare tutto: una macchina, una casa, perfino un razzo per andare sulla luna; tutto può essere acquistato eccetto la vita stessa, la Grazia di Dio e l'amore dei nostri simili. Essi sono un dono gratuito!

Dopo l'Eiko ci siamo messi tutti in cerchio, tenendoci per mano e saltellando come le volte precedenti.

Dopo un po' il cerchio si è diviso in due ed abbiamo formato due cerchi concentrici, continuando a saltellare accompagnati da parole ritmiche, in lingua giapponese, il cui significato non comprendevo.

Il cerchio interno, molto più piccolo, era formato da tre o quattro persone. Il maestro Satake ci spiegava che coloro che si trovavano nel cerchio interno avrebbero dovuto immaginare quale fosse il sogno o meglio l'ideale che intendevano conseguire.

Coloro, invece, che si trovavano nel cerchio esterno, con il loro pensiero, avrebbero dovuto aiutare i partner del cerchio interno affinché raggiungessero l'ideale.

Io, quando mi trovo nel cerchio interno, nel mio cuore, ho espresso il mio ideale: avrei voluto essere una persona dedita esclusivamente all'amicizia, un'amicizia sincera e leale, tanto grande da offuscare la brama di soddisfare le esigenze personali.

Vedevo me stesso proiettato in un mondo ideale, abitato da persone amiche che non tradiscono mai.

Questo è il mio ideale: avere amici, tanti quanti sono i granelli di sabbia nel deserto.

La disposizione dei due cerchi, non so perché, per un attimo ha richiamato alla mia mente Stonehenge.

Certo è che nella comunicazione tra gli esseri viventi vi è qualcosa di misterioso.

Non esiste solo la comunicazione fatta di parole, scritti o gesti, vi è anche quella più sottile che può essere empatica o telepatica.

L'empatia è la capacità di condividere i sentimenti di un'altra persona come se fossero propri; la telepatia è la diretta comunicazione tra le menti di due persone.

Oltre a queste forme di comunicazione vi sono gli influssi che hanno effetti sulle azioni o comportamenti degli individui. Le influenze possono essere positive o negative.

Nello Shintaido vi sono solo influenze positive, sicché, tornando all'esercizio, coloro che si trovavano nel cerchio esterno, miravano seriamente e sinceramente ad aiutare gli altri affinché conseguissero le loro aspirazioni.

Successivamente abbiamo eseguito un esercizio di attacco simulato.

I due partner correvano da una parte all'altra della palestra e, quando s'incontravano, continuando a correre, passando l'uno accanto all'avversario, con l'avambraccio e il taglio della mano, fingevano di tagliare il corpo del partner, cercando di entrarvi dentro.

Anche questo esercizio, per me, è una forma di meditazione, cioè un allenamento per capire l'avversario e, quindi, anche il prossimo.

Entrare nell'animo di un'altra persona, per cercare di capirlo, è più difficile che risolvere un complicatissimo problema di matematica. Quest'ultimo è risolvibile ma la piena conoscenza dell'altra persona non la otterremo mai. Ciò perché non esiste un'individualità propria cioè un modo di agire determinato dalla propria volontà.

Il russo Gurdjieff sosteneva che l'uomo è una macchina, non ha volontà propria, s'illude di decidere ma, in realtà, sono le circostanze che agiscono per lui. Secondo Gurdjieff l'uomo deve fare di tutto per liberarsi dall'influsso degli eventi ed acquisire, per quanto possibile, una volontà propria.

I comportamenti, anche violenti, di molte persone sono spesso determinati dall'ambiente in cui esse vivono, dal credo religioso malamente interpretato, dalle tradizioni familiari e così via.

La circostanza che io in questo momento mi trovi a Tokio ad occuparmi, con grande piacere, di Shintaido non è stata causata da un mio libero atto di volontà. Se non ci fossero stati gli eventi a portarmi in Giappone io, anche volendo, non avrei mai conosciuto lo Shintaido.

Frequentando lo Shintaido sono diventato un po' diverso da com'ero prima. Mi sento più aperto, più vivo.

Forse anche la morale è determinata dagli eventi sicché non si può mai in assoluto giudicare il nostro simile colpevole o innocente.

Anche se apparentemente semplice, la conoscenza di se stessi è oltremodo complessa.

La maggior parte delle nostre azioni sono automatiche.

Nel corso della giornata il nostro vivere è determinato o dalle abitudini o da risposte a stimoli esterni.

Per poter conoscere se stessi occorrerebbe autosservarsi nello stesso istante in cui si sta compiendo l'azione.

Successivamente abbiamo eseguito un'altra variante dell'esercizio dell'alga e dell'onda nell'oceano.

Entrambi i partner dovevano immaginare di essere sotto il livello dell'acqua, perciò dovevano muoversi continuamente, ancor prima che l'uno spingesse l'altro con la mano.

Questo esercizio mi ha fatto venire in mente che noi dovremmo vivere la vita senza essere soggetti o alla gioia o al dolore sulla base di ciò che ci stimola, cioè che ci capita.

Spesso quando le cose ci vanno bene ci sentiamo forti mentre quando ci vanno male siamo deboli e avviliti.

Abituarsi ad avere la mente forte e stabile, immune dalle situazioni, in continuo movimento, è il precetto che ho tratto dalla variante dell'esercizio dell'alga e dell'onda nell'oceano.

Spesso riteniamo che, per poter raggiungere la felicità, abbiamo bisogno dei soldi o del lavoro o degli amici o dell'anima gemella.

Io ricordo che nel lontano 1976, poco dopo il mio matrimonio, pensavo che, per poter risolvere i miei problemi, avrei avuto bisogno di una casa in campagna, vivendo a contatto con la natura e gli animali.

Così comprai la terra e vi edificai la casa, una grande casa su tre elevazioni e con molti locali.

Effettivamente all'inizio sembrò che qualcosa nella mia vita fosse cambiata, mi sentivo più sereno, più forte per essere stato capace di realizzare un'opera così grande.

Facevo molta attività fisica, bonificai la terra, piantandovi molti alberi e un vigneto.

Ma con il tempo mi accorsi che la nuova casa non poteva mai colmare il mio disagio interiore e così, dopo circa quindici anni, me ne andai dalla casa e dalla moglie.

Nell'antica Roma viveva un personaggio simile il quale si spostava continuamente da un posto all'altro, viaggiava per il mondo allora conosciuto sperando che il nuovo ambiente gli portasse fortuna migliorando la sua situazione. Il poeta latino Orazio ebbe modo d'incontrarlo e gli disse “ *coelus mutat non animus* “ che tradotto significa: cambia il cielo non l'animo.

Anche se il cielo che sta sopra di noi è diverso il nostro animo è sempre uguale, per cui l'unica via d'uscita è migliorare noi stessi dall'interno, fidando nella forza interiore e nell'energia da cui siamo vivificati.

Alla decima lezione, con il maestro Oi, abbiamo eseguito i soliti esercizi di riscaldamento che iniziano sempre con i saltelli.

Il maestro Oi ci spiegava che lo Shintaido è una vera rivoluzione per il corpo ed ogni saltello indica il passaggio da uno stadio ad un altro.

Io credo che la pratica dei saltelli sia una componente importante nello Shintaido.

Abbiamo eseguito i saltelli prima in posizione eretta e naturale, poi abbiamo continuato a saltellare allargando al massimo le gambe e le braccia.

Ho avuto l'impressione che più si continuava a saltellare tenendo questa posizione, più si aveva la sensazione di aprire il petto, l'addome, il cuore e la mente.

E' come se nel corpo si formasse una crepa, una lacerazione capace di far sgorgare tutto ciò che è inutile e dannoso, per farvi entrare solo energia, energia pulita e vitale.

Questo esercizio mi ha fatto venire in mente come noi nella vita quotidiana abbiamo continuamente bisogno di orpelli: un bel vestito, un titolo di studio, la stima degli altri, i soldi, un buon *curriculum vitae*. Raramente ci presentiamo ad un incontro sociale muniti solo della nostra energia.

Ricordo che un mio caro amico, molto ricco, non poteva evitare di far regali agli amici e dava soldi in abbondanza ai parenti ed ai familiari perché pensava che così gli altri potessero amarlo e rispettarlo.

Un altro mio amico non poteva presentarsi al lavoro senza avere la sicurezza che gli altri colleghi lo stimassero. Egli, per ottenere la stima degli altri, tendeva a far apparire qualità che in effetti non aveva.

Un altro mio amico non riusciva a camminare per strada da solo; aveva bisogno di qualcuno che lo accompagnasse, perché altrimenti gli altri non avrebbero avuto una buona impressione di una persona che sta da sola. Pertanto egli era continuamente in cerca di amici, non perché amasse intrattenere rapporti di amicizia, ma perché, avendo molti amici, avrebbe potuto apparire una persona ben adattata e bene inserita nel contesto sociale.

Con lo Shintaido ho appreso che tutti questi orpelli non hanno senso.

Ciò che conta è la quantità di energia che si possiede, tutto il resto viene dato automaticamente.

Similmente si legge nel Vangelo: cercate prima il regno dei cieli, tutto il resto vi sarà dato in più.

Nel corso della mia vita ho avuto modo di studiare molte religioni e tutte mi hanno dato qualcosa per non naufragare. Quel che lo Shintaido mi ha dato è un senso di maggiore sicurezza.

Ho la sensazione che, da quando frequento le lezioni di Shintaido, la mia postura sia cambiata. Prima camminavo con le spalle curve, ora ho l'impressione che le spalle siano diventate dritte e il mio incedere sia più sicuro.

Il giorno successivo, con il maestro Mamoru, ci siamo recati presso un centro vicino al sobborgo dove risiedo, Hitotsubashi-Gakuen.

Poiché l'età media dei partecipanti era alta, abbiamo eseguito esercizi di riscaldamento, massaggi e una nuova variante dell'esercizio dell'alga e dell'onda nell'oceano.

Ci tenevamo tutti per mano, in cerchio, e tutti ondeggiavamo immaginando di essere alghe mosse dalle onde dell'oceano.

L'esercizio o meglio la meditazione mi ha confermato che noi esseri umani dovremmo essere più tolleranti, evitando di dividere le persone in buone o cattive, valorose o codarde, belle o brutte, giovani o vecchie, intelligenti o deficienti, pazzi o sani di mente.

In realtà siamo tutti alghe mosse dalle onde dell'oceano.

I Buddisti sostengono che non esiste né il bene né il male, ma solo l'ignoranza e gli atteggiamenti mentali sbagliati.

Essere consapevoli che siamo tutti alghe significa assumere una diversa predisposizione nei confronti dei nostri simili.

All'undicesima lezione, con il maestro Oi, abbiamo eseguito alcuni nuovi esercizi. In uno di questi dovevamo formare un cerchio, tenendoci per mano, e poi saltellare su una sola gamba mentre alzavamo l'altra ritmicamente, contando da uno a dieci.

Mentre eseguivo l'esercizio mi è venuto in mente un articolo che avevo letto in un giornale molti anni fa.

In esso il giornalista sosteneva la tesi che nel mondo esistono uomini straordinari ed uomini ordinari.

L'uomo straordinario, proprio perché dotato di qualità superiori, ha il diritto di godere di maggiori prerogative in seno alla società, rispetto alle comuni persone, perché, per le sue qualità superiori, porta un maggior contributo al progresso dell'umanità.

Io, mentre eseguivo l'esercizio, avrei voluto allargare il cerchio, inserendovi tutti gli individui che si considerano eccezionali, facendoli saltare insieme a noi, contando da uno a dieci.

In realtà uno dei maggiori ostacoli allo sviluppo della persona è causato dall'autoattaccamento e dall'autoconsiderazione.

Se riuscissimo a fonderci in un grande cerchio ideale, saltellando tutti insieme, si potrebbe realizzare il vuoto interiore, conseguendo la comunione perfetta. L'unità nella diversità, direbbe sant'Agostino.

Avrei, inoltre, voluto portare nel cerchio coloro che in questo momento sono miei avversari nella vita, per far loro comprendere che non ha alcun senso lottare e sacrificarsi per diventare sempre più ricchi.

Ciò che conta è solo l'energia, la quantità di energia che si possiede; energia non vuol dire solo forza ma anche sapienza.

Nell'antico testamento il re Salomone rifiutò scettri e troni, immense ricchezze ed invincibili eserciti e tra tutti i doni che gli erano stati offerti da Dio ne scelse uno soltanto: la sapienza.

Successivamente abbiamo eseguito alcuni esercizi con il bastone lungo detto Bo.

All'inizio dovevamo passare il bastone da una parte all'altra del corpo, descrivendo una figura a forma di otto (8).

Poi dovevamo eseguire dei piegamenti in avanti e indietro, tenendo nelle mani il Bo.

Infine, in gruppi di due dovevamo simulare un combattimento.

Si combatteva passando il bastone da una parte all'altra del corpo, portandolo prima lungo la spalla per poi incrociarlo con il bastone dell'avversario nell'istante in cui entrambi muovevano un passo in avanti.

Confesso che all'inizio non riuscivo ad eseguire l'esercizio, per quanto mi sforzassi. Allora decisi di fermarmi per osservare attentamente gli altri, rendendomi così conto di dove stava il mio errore. Capii che, prima di passare il bastone da una spalla all'altra, bisognava anche cambiare la posizione delle mani, portando in avanti la mano che prima stava nella parte posteriore del bastone.

Ho quindi potuto eseguire l'esercizio con tranquillità.

Credo che ciò che si apprende praticando lo Shintaido serva anche nella vita.

Spesso nel lavoro, nelle competizioni con i nostri simili, nei rapporti sentimentali, andiamo avanti a testa bassa senza aver mai la pazienza e l'accortezza di fermarci per un attimo ed osservare noi stessi e gli altri.

Gli esercizi con il bastone lungo mi sono sembrati movimenti estremamente eleganti.

Con il bastone si può combattere in tanti modi, perfino usarlo come se fosse una clava, ma il combattimento suggerito dallo Shintaido è basato sull'eleganza, la grazia e l'elasticità di movimenti non interrotti.

Anche nella vita quotidiana si può combattere e vincere in tanti modi, ma combattere e vincere con stile ed eleganza fa la differenza tra un autentico sportivo ed una persona priva di idee.

Nel combattimento con il Bo non vi è alcuno spirito competitivo. Sia nell'attacco che nella difesa gli avversari sono mossi dal puro gusto per il combattimento, dal piacere di descrivere forme armoniche che portano l'animo a librarsi libero dall'attaccamento alle cose materiali.

Alla dodicesima lezione, al Forum 8, con il maestro Oi, abbiamo eseguito esercizi di stretching, massaggi ed una nuova variante dell'esercizio dell'alga e dell'onda nell'oceano.

Ho notato che molti degli esercizi di stretching miravano ad ottenere la massima apertura del torace e dell'addome.

Ho anche notato che dopo aver eseguito l'esercizio di apertura delle braccia, del petto e dell'addome, lanciando il grido, è spontaneamente sorto il sorriso sulle labbra di tutti.

Ho avuto l'impressione che colui che creò lo Shintaido lo avesse fatto per uno scopo ben preciso: aprire il cuore della gente, infondere fiducia alle persone, in esse stesse e negli altri.

La fiducia è una componente essenziale dell'esistenza umana. Mancando la fiducia gli altri sono visti come avversari da cui difendersi.

Senza fiducia negli altri ci si isola sempre di più.

La fiducia è anche una componente della fede, senza di essa è quasi impossibile avvicinarsi a Dio.

La variante dell'esercizio dell'alga e dell'onda nell'oceano era finalizzata ad infondere fiducia nel partner.

L'esercizio si svolgeva nel modo seguente: uno dei due partner teneva aperto il palmo della mano e l'altro vi appoggiava il proprio dito, tenendo gli occhi chiusi e stando in piedi in posizione rilassata.

A differenza delle volte precedenti, colui che teneva gli occhi chiusi, sospinto dal partner, doveva camminare avanti e indietro.

Questo esercizio o meglio questa meditazione mi ha ispirato un senso di fiducia nei confronti del compagno che mi conduceva senza portarmi a sbattere contro i tavoli o le pareti della stanza.

Alla tredicesima lezione, con il maestro Oi, abbiamo eseguito un esercizio basilare nello Shintaido: il Tenshingosō.

S'inizia stando con i piedi uniti ed in posizione perpendicolare al pavimento.

Con il primo movimento si divaricano le gambe un po' più della larghezza delle spalle. Si portano le braccia ed il busto all'indietro, tenendo le dita delle mani aperte al massimo ed emettendo, contemporaneamente, il più forte possibile, il suono vocalico "Ah". Si continua girando le braccia e portando le mani in alto verso il cielo.

Con il secondo movimento si emette il suono vocalico "E", portando le braccia prima in basso e poi in avanti.

Con il terzo movimento si emette il suono vocalico “I” muovendo le mani indietro e poi nuovamente in alto.

Con il quarto movimento si emette il suono vocalico “O”, portando le braccia prima indietro, poi in basso e in avanti.

Con il quinto movimento si emette il suono vocalico “Uh” e si torna alla posizione iniziale di quiete. E' impossibile descrivere figurativamente i movimenti del Tenshingoso.

Questo *kata*, per essere appreso e trasmesso agli altri, deve essere eseguito. Esso non può essere rappresentato con parole scritte o disegni.

Ho avuto l'impressione che i movimenti del Tenshingoso simboleggiassero l'impermanenza della vita e di tutte le cose.

I suoni passano per tutte le vocali dell'alfabeto, partendo dalla lettera “A” per finire con la “U”, l'alfa e l'omega, l'inizio e la fine, la vita e la morte.

In fondo è questa la vita umana.

S'inizia a vivere per grazia di Dio. E' lui che apre i petti, i cuori, le menti.

I successivi movimenti del Tenshingoso, passando per le vocali “E”, “I” e “O”, simboleggiano i tentativi dell'uomo per costruire qualcosa di stabile, duraturo, eterno.

Ma poi egli è costretto ad arrendersi e torna lì da dove era venuto (suono vocalico “U”).

La vita è impermanenza. Nulla è stabile, definitivo, nemmeno le idee, le dottrine politiche, la morale, i culti religiosi. Tutto è impermanente e mutevole.

Il Tenshingoso simboleggia anche la ciclicità del vivere. Le idee, i costumi, le abitudini sociali, le forme di aggregazione individuale e collettiva cambiano e si evolvono per poi, possibilmente, tornare al punto di partenza.

Che cosa è il Tenshingoso? Esso è una tra le più alte forme di meditazione che io abbia mai visto.

Esso dà forza, coraggio, energia vitale.

Meditare sull'impermanenza non ci rende più deboli ma ci fortifica.

La persona forte sa che non può vivere in eterno e così adatta la propria condotta di vita al suo stato di essere fragile e passeggero.

Egli potrà costruire opere e rapporti con i propri simili avendo la consapevolezza che niente è assoluto, definitivo, eterno.

Nemmeno l'amore è eterno. Esso è soggetto alla fragilità e precarietà della persona umana, con i suoi limiti e debolezze.

Successivamente abbiamo eseguito alcuni esercizi di arte marziale propriamente detta, consistenti in tecniche di assalto e difesa, con l'attaccante che veniva sbattuto a terra rotolando più volte.

Io, ovviamente, non ero in grado di eseguire gli esercizi, non avendo mai fatto arte marziale prima d'ora.

Vedevo, però, che molti di noi avevano ampiamente superato i cinquant'anni ed uno era addirittura sessantaquattrenne, ed essi eseguivano, con disinvoltura e leggiadria, i movimenti di caduta a terra.

Un mio compagno mi disse che ciò era reso possibile dall'abitudine ad assumere un atteggiamento rilassato. Fino a quando si è rigidi, tesi, timorosi di farsi male, non è possibile eseguire l'esercizio.

Io credo che anche nella vita quotidiana valga lo stesso principio.

Ricordo un mio collega avvocato penalista il quale, quando si trovava di fronte a casi giudiziari complessi, assumeva un atteggiamento rigido, eccessivamente preoccupato e teso. Così egli, pur essendo molto preparato ed intelligente, tante volte finiva con il perdere la causa.

Vivere la vita con scioltezza ed agilità, senza eccessive preoccupazioni, significa eseguire bene i compiti che ci sono affidati, così come avviene nei combattimenti di arte marziale, quando il corpo è flessibile e rilassato.

Credo che l'incapacità a rilassarsi sia uno dei maggiori ostacoli alla conduzione di una vita normale.

Tensione fisica e mentale procedono parallelamente, l'una affetta l'altra.

Ricordo un mio amico che non riusciva a rilassarsi perché aveva il problema di come impiegare il tempo libero. Pensava a cosa avrebbe potuto fare nei fine settimana, le festività, le vacanze. Così la sua mente era sempre impegnata a progettare, a pensare al futuro, a cosa avrebbe fatto l'indomani. Il proiettarsi continuamente verso il futuro non gli faceva vivere il presente e lo rendeva teso e pensoso.

Io credo che lo Shintaido possa contribuire ad ottenere il rilassamento fisico e mentale, senza il quale è impossibile vivere normalmente.

Un particolar modo per rilassarsi mi venne suggerito da uno dei miei compagni. Quando si compiono i saltelli non bisogna pensare ai muscoli ma alla mente, come se fosse essa a saltellare.

Bisogna cioè immaginare che mente e corpo formino un'unica palla che, rimbalzando sul pavimento, si gonfia e si sgonfia.

Lo Shintaido è anche una meditazione che pian piano, passo dopo passo, porta a vivere secondo natura.

Prima di andare avanti nella descrizione di altri esercizi, vorrei tornare indietro, per un attimo, al discorso sull'energia che, secondo me, è l'unica vera alleata su cui possiamo fare affidamento.

Io provengo da una regione italiana, chiamata Sicilia, dove, secondo la mentalità tradizionale, la persona non può vivere confidando unicamente nelle proprie forze, ma ha bisogno di una protezione.

Il protettore può essere rappresentato, di volta in volta, o dal padrino nella mafia o dal personaggio politico o dal proprio superiore o dagli amici.

La sola forza delle proprie idee ed energie ha scarsa possibilità di successo.

Potrei fare i nomi di quasi tutti i grandi artisti e scrittori siciliani che, per poter affermarsi, hanno dovuto inserirsi in un determinato contesto politico o di destra o di sinistra.

Io credo che il vero uomo deve essere coerente con le proprie idee ed andare avanti nella vita fidando esclusivamente nella forza della propria energia.

Nel corso della lezione abbiamo eseguito alcuni esercizi che servivano da allenamento per aumentare la flessibilità del corpo.

Bisognava camminare prima in avanti e poi indietro, incrociando le gambe obliquamente.

Poi bisognava effettuare uno o due lunghi passi e girare su se stessi su un solo piede.

Io credo che nell'arte marziale, nello sport, nel lavoro, nella vita, l'allenamento sia fondamentale se si vogliono ottenere dei risultati.

Vi sono alcuni che pretendono di giocare una partita di calcio, per due ore consecutive, senza essersi prima sufficientemente allenati.

Vi sono altri che s'improvvisano giornalisti o scrittori senza aver mai letto un libro.

Altri vogliono essere grandi avvocati sol perché conoscono le leggi e i regolamenti ma non hanno mai frequentato le aule dei tribunali.

Lo stesso vale per altre professioni o arti.

Non si nasce grandi artisti o scrittori o scienziati, ma lo si diventa studiando ed allenandosi con costanza e continuità.

In questo mio breve scritto sto cercando di dimostrare le analogie tra lo Shintaido e la vita quotidiana.

Mi preme sottolineare che le analogie mi vengono suggerite spontaneamente dagli esercizi senza che io debba fare alcuno sforzo d'immaginazione. Ciò significa che lo Shintaido è vita. Esso è una forma di educazione, d'istruzione.

Una volta un'insegnante di lettere mi disse che, se fosse dipeso da lei, avrebbe reso gli studi classici obbligatori per tutti.

Io, dopo aver conosciuto lo Shintaido, in aggiunta dico che, se dipendesse da me, renderei lo Shintaido obbligatorio in tutte le scuole.

Alla quattordicesima lezione, con il maestro Oi, abbiamo eseguito numerosi esercizi con il bastone lungo. Io, ovviamente non ero in grado di eseguirli tutti. Mi mancava la necessaria pratica. Come detto prima, l'allenamento è fondamentale.

Ho avuto l'impressione che il bastone non fosse usato come un'arma, la qual cosa del resto sarebbe anacronistica, ma avesse anche la funzione d'intensificare i movimenti del corpo. Con il bastone lo stretching era più efficace.

Credo che il bastone aumenti la grazia dei movimenti del corpo, riportandoli ad uno stadio più naturale.

Abbiamo poi eseguito l'Eiko con il bastone.

L'esercizio si svolgeva nel modo seguente: s'iniziava puntando il bastone in avanti, stando in posizione eretta con i piedi uniti. Poi si divaricavano le gambe e si portava il bastone dritto in alto, più in alto possibile, sollevandosi anche sulle punte dei piedi, contemporaneamente lanciando un grido con la vocalizzazione "Ah", quanto più forte possibile.

Poi si puntava il bastone in avanti e si correva fino alla parte opposta della palestra continuando a gridare quanto più forte possibile.

Non si può descrivere con parole ciò che si prova eseguendo quest'esercizio.

E' come se il corpo diventasse più leggero, come se la mente fosse libera da tutte le esperienze accumulate nel corso della vita ed ora procedesse aleggiando sul pavimento.

Un maestro americano che ho avuto il piacere d'incontrare, prima in Germania e poi in Svizzera, operava una distinzione tra essenza, personalità e carattere.

Mentre personalità e carattere mutano nel corso della vita, l'essenza è immutabile. Essa è l'individualità non condizionata dalle esperienze, che ciascuno di noi ha.

Per un attimo ho avuto la sensazione di essere tornato indietro negli anni, ai tempi della scuola elementare, quando correvo con i miei compagni in modo del tutto naturale e con la mente libera da affari, rancori, amori, delusioni, preoccupazioni, ansie.

Come se in me fossero scomparsi la personalità e il carattere ed ora l'essenza procedesse libera lanciando il grido, con in mano il bastone.

Mi sono venuti in mente anche i grandi guerrieri del passato che puntavano in alto il bastone, allora una vera e propria arma, affidandolo a Dio, per poi correre incontro al nemico, confidando unicamente nella protezione divina.

Nella casa in cui abito, nel sobborgo Hitotsubashi-Gakuen, ho rinvenuto un libro del maestro Hiroyuki Aoki, dal titolo "*Total Stick Fighting – Shintaido Bojutsu*".

Ciò che più di ogni altra cosa ha attratto la mia attenzione è l'ultima parte del libro, che tratta della meditazione.

Prima di descrivere gli esercizi di meditazione vorrei, però, parlare di un argomento connesso: il tempo. Esso, in un modo o nell'altro, ci rende quasi tutti tesi e stremati.

Per alcuni il tempo non è mai sufficiente. Essi fanno tutto di corsa, temono di non riuscire a completare mai in tempo il lavoro o le attività di vario genere.

Altri, invece, hanno il problema di come passare il tempo. Essi non sanno cosa fare. Quando facevo l'avvocato penalista, un detenuto mi confidò che ci si stanca di più stando ventiquattro ore senza fare niente anziché lavorando continuamente per la stessa durata.

Per altri ciò che conta è la qualità del tempo. Il tempo non va sprecato ma deve essere utilizzato nel migliore dei modi. Per essi il tempo è lo spazio vitale a nostra disposizione e va impiegato utilizzandolo in tutti i risvolti: lavoro, divertimento, amicizia, amori e così via. Essi si sentono in colpa se non utilizzano appieno il tempo.

Comunque vada, in tutte le situazioni sopra descritte il risultato è sempre identico, portandoci ad accumulare tensione e stress.

Ecco alcuni esercizi di meditazione, tratti dal libro del maestro Aoki, che possono alleviare la tensione:

#### MEDITAZIONE STANDO SEDUTI

Stando in ginocchio tieni la parte superiore del corpo rilassata ed eretta. Tieni le mani in posizione di riposo sulle ginocchia. Elimina ogni tensione dalle spalle e tieni lo sguardo dritto in avanti.

Gli occhi possono essere tenuti in tre diversi modi: o leggermente aperti che guardano verso l'infinito o mezzi chiusi che guardano verso il basso oppure delicatamente chiusi.

Inclinati e piegati in avanti fino a toccare la terra davanti a te, cercando di tenere la colonna vertebrale dritta.

Ritorna alla posizione iniziale.

Fai un respiro profondo, lentamente e, trattieni il respiro contando, lentamente, fino a quattro.

Poi lentamente espira.

Ripeti ancora una volta.

Pian piano allenta la tensione, la fatica, l'inflessibilità mentale e il peso gravitazionale, partendo dalla testa verso il basso.

Immagina di allentare tutti questi fardelli, abbassandoli dalla testa fino al collo, dal collo alle spalle, dalle spalle al petto, dal petto allo stomaco e all'addome, dall'addome al perineo, dal perineo al terreno ed infine fino alle profondità della terra.

Ripeti il procedimento, che è definito " Abbassamento del centro di gravità".

Ripetilo ancora un volta ma questa volta ferma il centro di gravità nel perineo.

Resta calmo ed aspetta che l'energia della terra e dell'universo (*KI*) ti riempi il corpo.

Terminato l'esercizio fai un inchino.

#### MEDITAZIONE STANDO IN PIEDI

Allarga le gambe quanto la larghezza delle spalle e stai in piedi in posizione eretta. Le mani pendono lungo i fianchi. Elimina ogni tensione dalle mani. Il volto rivolto in avanti e gli occhi mezzi chiusi.

A poco a poco allenta la tensione, la fatica, l'inflessibilità mentale e il peso gravitazionale, partendo dalla testa verso il basso.

Immagina di abbassare tutti questi fardelli, dalla testa al collo, dal collo alle spalle, dalle spalle al petto, dal petto allo stomaco, dallo stomaco alla parte bassa dell'addome, fino al perineo, dal perineo al terreno ed infine fino alle profondità della terra.

Ripeti il procedimento.

Ripeti ancora una volta ma ora ferma il centro di gravità sulle piante dei piedi.

Non permettere che l'energia (*Kl*) lasci le piante dei piedi.

Sempre nel corso della quattordicesima lezione abbiamo eseguito un esercizio particolarmente interessante.

Ci siamo tutti disposti in forma di cerchio. Uno alla volta contavamo i numeri da uno a dieci e, per ogni numero contato, portavamo il Bo in avanti, prima verso destra poi a sinistra, lanciando un grido.

Abbiamo fatto molti giri e così ognuno di noi ha contato molte volte.

Ciò che quest'esercizio richiama alla mente è la simbologia del cerchio.

La circonferenza del cerchio rappresenta la figura geometrica perfetta, l'armonia di tutti i punti che sono equidistanti dal centro.

Se operiamo una trasposizione della figura geometrica nel campo dei rapporti umani e trasformiamo i punti della circonferenza in individui, notiamo che tutti hanno lo stesso valore perché tutti sono equidistanti dal centro.

Non esistono punti della circonferenza più vicini al centro ed altri più lontani.

Ciò vale anche per le persone che nascono e muoiono tutte allo stesso modo.

L'esclusione o l'autoesclusione dalla cerchia umana è contro natura.

Una volta un mio cliente fu accusato di omicidio colposo per aver causato, guidando ad alta velocità, la morte di una ragazza di diciotto anni.

Nonostante fosse stato assolto dal Tribunale, egli non riusciva a darsi pace per aver causato la morte della giovane donna. Non viveva più tranquillo. Era come se le Erinni lo tormentassero continuamente.

Poiché aveva commesso il delitto egli non aveva più alcun diritto di partecipare al consorzio umano. I divertimenti, i piaceri della vita non erano più per lui. Egli non meritava nulla di ciò che la vita potesse offrire: amicizie, amori, giochi, spassi, ma doveva solo spettare la fine dei suoi giorni, espiando il suo delitto, rinunciando ad ogni cosa, perfino alla sua dignità.

Io avrei voluto portare quel mio cliente dentro il cerchio dello Shintaido, per farlo contare da uno a dieci, come tutti gli altri, lanciando in avanti il bastone, come tutti gli altri, gridando, come tutti gli altri.

Gli avrei fatto così comprendere che nessuno ha il diritto di far partecipare o di escludere o di autoescludersi.

Un mio collega, invece, non aveva molti clienti e veniva raramente in Tribunale.

Appena ne varcava la soglia era a disagio rispetto agli altri colleghi ed ai giudici.

Egli si sentiva diverso e viveva la sua esperienza professionale con molta fatica.

Credo che l'esercizio del cerchio e del bastone avrebbe placato la sua ansia.

Vi è un'altra categoria di persone che è esclusa o si esclude dal cerchio perché perdente, vinta.

Come se nel mondo ci fossero due cerchi: uno destinato ai perdenti e l'altro ai vincitori.

Una volta un candidato a sindaco della mia città fu battuto nelle elezioni e, da quel momento, quasi non osò più farsi vedere in giro per le vie, tanto si sentiva umiliato e depresso.

Vincitori e vinti vi sono anche nello sport, nel mondo dello spettacolo, nelle carriere, nella guerra, perfino nell'amore.

Ricordo un ragazzo che quando tentava di conquistare una ragazza veniva sempre battuto da qualche altro rivale.

Egli si sentiva talmente ferito nell'orgoglio da sentirsi quasi inferiore agli altri.

L'esercizio del cerchio nello Shintaido mi ha suggerito quale consiglio potrei dare a tutti i perdenti.

Vorrei dir loro che nessuno è invincibile.

I vincitori di oggi sono i perdenti di domani e viceversa.

La storia è ricca di vincitori e vinti, di pezzenti vittoriosi e re caduti in miseria.

Perfino la bellissima Afrodite veniva talvolta battuta da Psiche.

In realtà siamo tutti vinti e perciò abbiamo tutti il diritto di stare nel cerchio, contando da uno a dieci e lanciando il Bo, con pari dignità.

Alcune persone sostengono che esistono i livelli umani.

Ognuno deve stare con la gente dello stesso livello!

Un esempio palese è dato dalla società indiana, organizzata in caste. All'ultimo livello stanno i paria, gli intoccabili, gli esclusi, condannati a non poter mai raggiungere un livello superiore.

Anche la società occidentale, sia pure in modo meno appariscente, è strutturata secondo livelli sociali.

Vi è quello dei ricchi, dei poveri, del ceto medio, dei giovani, degli anziani e così via.

Vi sono alcuni che fanno di tutto per passare da un livello meno elevato ad un altro più alto. Sono i cosiddetti scalatori sociali.

Altri, invece, pur potendo appartenere ad un ambiente più prestigioso, preferiscono andarsene fuori dal loro contesto, cercando la compagnia di persone appartenenti a livelli meno elevati. Essi temono di non essere all'altezza di occupare un posto nelle più alte gerarchie e si sentono più a loro agio in ambienti meno raffinati, ove hanno la certezza di non essere rifiutati.

Ho avuto modo di notare insegnanti di lettere cercare la compagnia di bidelli, giovani che si sentivano a loro agio con anziani, avvocati inseriti nel mondo dei manovali.

Io credo che lo Shintaido possa aiutare anche a risolvere questo problema.

Nello Shintaido Club di Tokio vi sono persone appartenenti a tutti gli ambienti, dall'avvocato all'inserviente di cucina, dal medico all'estetista.

Ma cosa può unire persone appartenenti ad ambienti così diversi?

Io credo che nella vita esistano le affinità spirituali. Esse vanno oltre la cultura, il ceto sociale, la ricchezza.

Una cosa è uscire dal proprio ambiente per paura di non essere in grado di restarvi, un'altra è farlo perché si è accomunati dalla ricerca spirituale.

Lo Shintaido è la via del corpo che apre le porte della mente. Essa è aperta a tutti.

Gran parte dello Shintaido è basata sulla meditazione.

Ho chiesto al maestro Mamoru di spiegarmi qualcosa di essa.

Egli mi ha risposto che la meditazione, in uno alla appropriata condotta di vita, ci avvicina alla "Sorgente dell'Universo" da cui tutto nasce.

Le stesse parole pronunciate dal maestro Mamoru le ho udite, tempo fa, da un mio amico professore di fisica nucleare presso l'Università di Catania.

Egli si proponeva di realizzare un grande acceleratore di particelle, perché così avrebbe potuto farle sbattere l'una contro l'altra, ad altissima velocità, aprirle e vedere cosa c'è dentro, per conoscere la "Sorgente dell'Universo".

Tante sono le vie che si percorrono per giungere alla stessa meta: quella dello scienziato, del filosofo, del fachimiro, del monaco, della quarta via, dello yogi, dell'esoterista, dello Shintaido e così via.

Tuttavia nessuna di esse può definirsi esclusiva.

Non esistono le religioni, bensì una sola Religione con differenti culti e nessun culto può considerarsi l'unico valido, escludendo gli altri.

Alla quindicesima lezione, con l'insegnante Terrasaki, abbiamo eseguito alcuni esercizi nuovi, tra cui una nuova variante dell'alga e dell'onda nell'oceano.

Partendo da una posizione accucciata bisognava saltare quanto più in alto possibile, portando i piedi all'indietro, fino all'altezza dei reni e le mani pure all'indietro, fin quasi a toccare i talloni, saltando su e giù per la palestra.

Ovviamente non tutti, me compreso, erano in grado di eseguire bene l'esercizio, però ci sforzavamo di farlo.

Credo che esso provocasse una notevole apertura del petto, dell'addome, del bacino, del cuore e della mente.

Vedevo la mente come una melagrana matura, aperta in più lati.

Nelle relazioni umane cerchiamo sempre il meglio: l'amico più fedele, la donna più bella, l'albergo più lussuoso, la macchina più accessoriata.

Raramente aspiriamo alla cosa più importante: una mente aperta e libera.

E' questa la vera meta, non la ricchezza o il sesso.

Ciò che è fuor di ogni dubbio è il fatto che l'esercizio di apertura del corpo ha un effetto sulla mente.

Alcuni sostengono che il corpo e la mente sono due entità distinte e separate; l'uno è fonte di peccato, l'altra di purezza.

Secondo altri, all'interno della persona, vi sono tre entità distinte: il corpo, l'anima, lo spirito.

Per qualcuno, invece, non esistono né la mente né l'anima né lo spirito. Essi sono solamente un'illusione, frutto di un'alienazione mentale.

Esiste solo il corpo regolato dal cervello.

Ciò che gli altri chiamano mente o anima o spirito non è altro che attività cerebrale.

Se fosse vera quest'ultima teoria, l'esercizio di apertura del corpo non potrebbe mai produrre effetti sul cervello, trattandosi di organi lontani e separati.

E' evidente che deve necessariamente esserci qualche altra cosa, entità o energia diversa dall'attività cerebrale.

Non voglio, tuttavia, impelagarmi in complicati problemi di teologia o anatomia del corpo umano.

Io posso solo dire che lo Shintaido funziona e da quando lo frequento, la mia mente è più aperta, rilassata e sicura.

Nella variante dell'esercizio dell'alga e dell'onda nell'oceano, a differenza delle volte precedenti, colui che viene toccato, ondeggiando, cade a terra, rotolando come se fosse stato colpito da un colpo di karate.

Credo che questo esercizio sia in qualche modo collegato al karate, cioè un allenamento per ottenere maggiore flessibilità.

Su di me ha avuto un effetto rilassante.

Alla sedicesima lezione, con l'insegnate Ishii, abbiamo eseguito, prevalentemente, esercizi con il Bo.

Uno di questi si svolge nel modo seguente:

due persone incrociano i loro bastoni e descrivono una serie di ampi semicerchi, guardando in alto, immaginando di tagliare il cielo con i loro bastoni.

Quando eseguo questo esercizio temevo quasi di profanare la divinità cui appartiene il cielo.

Temevo che Dio potesse punirmi per la mia audacia.

Nella Grecia classica l'uomo non doveva mai osare troppo, altrimenti avrebbe suscitato la reazione degli Dei.

Il valoroso Ulisse morì con tutto il suo equipaggio per aver osato attraversare, con la nave, le colonne d'Ercole.

L'idea di Dio inflessibile vendicatore e castigatore è comune a molte religioni.

Nell'Antico Testamento Dio porta morte e distruzione tra gli abitanti di Sodoma e Gomorra, punisce severamente chi non esegue la sua volontà.

Nell'antica Grecia esisteva addirittura "L'invidia degli Dei".

Essi non gradivano che ci fosse qualcuno troppo bello, ricco, potente e felice.

Appena una persona raggiungeva questo stato, gli Dei invidiosi gli mandavano disgrazie e sciagure di ogni genere.

Per Eschilo la vita dell'uomo è essenzialmente sofferenza causata non solo dai propri errori, consapevoli o inconsapevoli, ma anche dalle trame intessute dagli Dei.

Io, sin da bambino, sono stato educato all'idea di Dio che scomunica, punisce e vendica.

Quando commettevo qualche peccato andavo immediatamente a confessarmi con il prete perché, mi si diceva, se si moriva senza essere stati assolti dai peccati si finiva all'inferno.

L'esercizio dello Shintaido, con cui s'immagina di tagliare il cielo, non può assolutamente offendere Dio.

Non può esistere un Dio così geloso e distante dal cuore degli uomini.

Non è valida la ricerca spirituale fondata sul terrore di Dio.

Pregare Dio per ingraziarsi la sua amicizia è un modo sbagliato di praticare la religione.

Non è autentico cammino spirituale quello basato sul terrore di Dio e della morte.

Indubbiamente lo Shintaido produce effetti positivi sul corpo e sulla mente.

Per quel che mi riguarda, esso mi ha reso più aperto, estroverso e sicuro.

E', tuttavia, possibile che questi effetti siano dovuti all'autosuggestione anziché alla reale efficacia degli esercizi?

Che cosa è l'autosuggestione?

Qual è la differenza tra realtà ed illusione, sogno e stato di veglia, l'esistente e il vacuo?

Quando ero poco più che ventenne, una mia amica belga, una sera, mi diede un potente sonnifero per poter dormire tranquillamente.

Il farmaco funzionò perfettamente ed io dormii profondamente per tutta la notte.

Il giorno successivo, la mia amica Brigitte mi mostrò le capsule contenenti il sonnifero. Esse erano tutte vuote, così come quella che io avevo assunto.

La capsula non conteneva alcun principio attivo, era vuota, eppure aveva fatto effetto.

Può la stessa cosa essere accaduta con lo Shintaido?

Qual è il criterio che ci fa distinguere l'effetto reale da quello illusorio?

La sperimentazione farmacologica viene spesso attuata tramite l'effetto placebo.

Ad alcuni pazienti, a loro insaputa, viene somministrata una dose di placebo e ad altri un farmaco vero.

Il placebo non contiene alcun principio attivo, eppure esso provoca, spesso, gli stessi effetti del farmaco vero.

Sovente i cosiddetti maghi, guaritori e chiaroveggenti provocano effetti placebo nei loro clienti i quali sono convinti di aver tratto grande beneficio dalla cura avuta dal mago, guaritore o chiaroveggente.

Io mi chiedo se anche la meditazione e la preghiera possono produrre effetti placebo.

Quand'ero studente di scuola media, ogni qual volta avevo un compito scritto in classe, passavo dalla chiesa ed accendevo un lumino a San Giuseppe.

Mia nonna mi aveva detto che se la fiamma era viva il compito mi sarebbe andato bene, mentre se era fioca o tremolante l'esito sarebbe stato infausto.

Quasi sempre la previsione di mia nonna si avverava.

Nell'antichità gli auspici era tratti dall'osservazione delle interiora o dal volo degli uccelli.

Nella Grecia classica era famoso l'oracolo di Delfi le cui previsioni pare fossero infallibili.

Secondo alcuni, perfino le stigmate sono frutto di autosuggestione.

Ma come distinguere l'illusione dalla realtà?

Un mio amico al quale avevo rivolto questa domanda così mi rispose: " Possiamo affermare, con certezza assoluta, che è vero e reale tutto ciò che tocchiamo, vediamo e sentiamo con i nostri sensi".

La risposta è valida entro certi limiti.

Non si può negare che i sensi non sono separati dalla mente che li regola e senza di essa non avrebbero alcun significato.

Ma come facciamo ad essere certi che ciò che la nostra mente vede e sente corrisponde alla realtà in assoluto?

Per iniziare la ricerca l'unico punto di partenza sicuro è dato dal fatto che esiste l'energia mentale, l'attività della mente.

Da questa base il percorso non può non svilupparsi verso la ricerca di un'altra dimensione ove la mente sia in grado di percepire "La Sorgente dell'Universo" da cui ogni realtà deriva.

Purtroppo il mio viaggio a Tokio volge verso la fine e devo porre termine qui alla mia discussione.

Avrei voluto parlare ancora di più dello Shintaido, ma il tempo è volato via.

Sono già sull'aereo che mi riporta in Italia. E' da poco decollato. Mi affaccio dal finestrino e vedo, dall'alto, la città di Tokio.

E' illuminata.

Che bella città!

Cerco d'intravedere, in lontananza, il Taito Riverside Sport Center di Asakusa.

E' impossibile!

Vedo però nel mio cuore tutti i miei amici che vivono in Giappone e fra loro il maestro Aoki, con il Bo in mano, il quale m'insegna a combattere, sopravvivere e vincere le battaglie che la vita ci dona.