

**Incontro con il monaco buddista Maestro Mitsutaka Koso.
Salsomaggiore (PR) -07.03.2014**

Oggi vorrei parlarvi dei Dieci Fondamenti del Maestro Shirai.

Il Maestro Shirai vive e insegna il karate entro il perimetro di questi principi. Senza di essi non esiste il karate. Egli non vuole insegnare solo l'abilità a uccidere con il karate, come *estrema ratio* all'autodifesa. Attraverso l'insegnamento e la pratica del karate Lui vuole trasmettere soprattutto il valore della vita.

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

Vorrei ora spiegarvi il significato dei dieci principi del Maestro Shirai. Innanzi tutto bisogna considerarli come un tutt'uno e non scissi tra loro.



Shin = Credere. *Shin* è una parola dal significato molto profondo. Normalmente nel Buddhismo e nello Shintoismo *Shin* significa credere, essere fedeli in modo profondo, oltre ciò che è terreno. Inoltre *Shin* è associato alla purezza limpida del cuore che quindi non tradisce. È un principio che sta alla base di tutti gli altri, prima d'intraprendere la Via del karate bisogna essere "puliti" nell'animo.

Nel Buddhismo si dà importanza a cinque elementi per arrivare al proprio obiettivo, *Shin* è uno di questi. Gli altri sono *Doryoku*, cioè la costanza dello spirito; la chiarezza delle idee, quindi la memoria; la concentrazione, la capacità di svuotare la mente per concentrarsi su sé stessi; la saggezza, cioè la conoscenza senza ego.

Collegandosi a *Shin* c'è un esempio dal Confucianesimo. Confucio chiede a un suo discepolo "per governare un Paese cos'è più importante?". Il discepolo risponde "prima di tutto l'alimentazione e la difesa rafforzando gli armamenti, poi la credibilità della politica". Il discepolo chiede a Confucio "nel caso non si potesse attuare una di queste tre cose, a quale si potrebbe rinunciare? Confucio risponde "agli armamenti". Il discepolo incalza "e tra le due che restano a quale si potrebbe ancora rinunciare?" Confucio dice "si può lasciare da parte l'alimentazione, anche se è un grande sacrificio. Davanti alla fiducia del popolo non si può non governare!".

Pensando al karate *Shin* ci indica:

1. Credere nella Federazione, credere alle parole del Maestro, credere motto della Federazione.
2. Credere nella nostra Via, il karate do.

3. Credere al Maestro che ci sta insegnando e ai Maestri che hanno fatto la storia e a chi ha dato origine a tutto.
4. Credere in sé stessi.

Praticamente senza credere non si può fare nulla. L'insegnamento è come portare un bicchiere pieno d'acqua ad un'altra persona senza svuotarlo o modificarne il contenuto.



Ai = Amore. Amare potrebbe essere anche non giudicare, essere permissivi. Nella pratica del Buddhismo si dice *wagan aigo*. Ovvero incontrare le persone con il sorriso, avere sempre una buona parola.

Questo modo di atteggiarsi impone di salutare una persona che non piace. È il proprio pensiero a decidere questo. Praticando questo modo di essere si possono cambiare le persone intorno.



Jin = Spirito d'Amicizia. Vi avevo detto che nel Bushido questa parola si traduceva con compassione, tolleranza, commiserazione, misericordia.

Il Confucianesimo tratta *Jin* come uno degli elementi più importanti della condizione dell'essere.

Nell'allenamento di karate possiamo migliorare grazie all'avversario che abbiamo davanti, grazie a lui possiamo praticare e migliorare insieme. Lui è il nostro avversario ma verso di lui abbiamo un forte spirito di amicizia.



Toku = Pensiero Positivo. Quando noi incontriamo qualcuno che ha questa virtù lo sentiamo immediatamente. La sua fiducia, la sua stima, il suo rispetto si percepiscono immediatamente. Chi possiede questa caratteristica ha la capacità di trasmetterci tutta l'energia del suo pensiero positivo e ci può fare crescere. Da dove viene la sua virtù? Viene dalla personalità, dalla dignità, dall'eleganza, dalla volontà, dalla benevolenza, dalla saggezza, dalla fedeltà, dal coraggio, dalla sincerità, dall'umiltà e dalla fiducia in sé stesso. Chi possiede questa virtù non rimane mai da solo e si radunano attorno al lui le persone che perseguono lo stesso obiettivo. All'odio bisogna opporre questa virtù.



Gi = Riconoscenza verso chi ti ha aiutato, rettitudine. Gi significa giustizia, onestà e sincerità, lasciando da parte l'interesse personale. Lavorare per tutti secondo le regole con umanità e giustizia. Nitobe diceva che questo è uno degli elementi fondamentali del Bushido.

Possiamo paragonare questo modo di pensare ai principi dei cavalieri medioevali. Nel periodo dei samurai se non avesse prevalso un tale pensiero, essi avrebbero deviato fuori dalla legge.

Nel diciottesimo secolo visse un samurai di nome Uesgi Yozan che governava un feudo a Yonezawa, nel nord del Giappone. Quando cominciò a governare all'età di diciassette anni il suo paese era molto povero. Egli cambiò le leggi e l'amministrazione per ottenere la fiducia del popolo tagliando tutte le spese possibili. Dava inoltre indicazioni per l'educazione morale nel rispetto della famiglia e tra le persone. Il suo intervento fu fondamentale perché agì sia sul piano economico che su quello culturale e di educazione. Dopo cinquant'anni la sua provincia diventò una delle più ricche del paese. Uesgi Yozan dava l'esempio in prima persona, poi spiegava le sue idee e infine lasciava la possibilità di provare agli altri. Le sue parole più importanti sono:

"Se mettete la vostra mente in esso, si può fare;

Se non lo fai, non è possibile; questo è vero per tutte le cose.

Quando qualcosa non si può fare, la colpa è solo tua per non aver messo il cuore in esso".

Queste parole, sempre attuali, sono state tra le preferite di John F. Kennedy.



Chu = Servire dal cuore una persona. Si tratta della fedeltà senza bugie. Nel periodo dei samurai, Nitobe descrive che questo genere di fedeltà per il Paese era più importante delle persone stesse. In quel periodo era più importante vivere e morire per il proprio signore (*Shukun*). Quando però il principe prendeva decisioni sbagliate era obbligo per i samurai suggerire la strada giusta.



Ko = Servizio massimo per i genitori. Vivere ringraziando senza dimenticarsi di loro (*On*). Voi conoscete *muteki no kamae* del gatto (guardia senza avversario). È una posizione di difesa della gatta che sta allattando i piccoli verso un pericolo che viene da tutto intorno. La gatta incurva la schiena ed è pronta all'estremo sacrificio davanti ai figli, nascondendoli con il suo

corpo agli occhi dell'avversario. Questo comportamento è tipico solo della femmina. Allora noi non dobbiamo dimenticarci dell'amore dei genitori.



Yu = Energia mentale, non avere paura di morire. Nel *dojōkun* abbiamo *Kekki no yu o imashimuru koto*. Tradotto significa l'autocontrollo, ma letteralmente si può dire tenere a bada il sangue caldo. Quindi il controllo dell'espressione dell'ego.

Il vero *Yu* è proprio comprendere questi dieci principi. Conosciamo tutti il motto *karate ni sente nashi*. Potremmo anche dire *karate ni ego nashi*. Cioè nel karate non può esistere l'ego.



Jo = Dare agli altri. Altruismo. L'animo sincero comporta umiltà. Si riesce ad ottenere questo solo con una maggiore riflessione su sé stessi. Chiaramente tutto parte dall'assenza dell'ego. C'è una poesia Kaneko Misuzu, una poetessa dell'inizio del secolo scorso morta molto giovane, che s'intitola "il loto e il pollo" (*the lotus and the chicken*):

Un loto è in fiore nello stagno fangoso.
Ma non è il loto che ha fatto crescere il fiore.

Un pollo è nato da un uovo.
Ma non è il pollo che l'ha lasciato nascere.

Ora sono a conoscenza della verità.
Ma non sono io che l'ho fatta capire.

Bisogna capire la fortuna di essere tutti insieme, voi e il Maestro Shirai. Sentire la felicità di camminare uniti verso la stessa strada ringraziando di condividere una straordinaria occasione.



Nin = Grande pazienza nel superare una difficoltà. Andare avanti mantenendo la calma anche davanti all'umiliazione e alla persecuzione, si può dire *Kekki no yu o imashimuru koto*. Controllare sé stessi. Non dimenticarsi dell'entusiasmo iniziale andando avanti verso l'obiettivo è veramente duro. Questo fa parte della pratica nella Via.

Nella pratica del Buddhismo il *zuda gyo* è l'allenamento a sopportare le cose che non piacciono, vuotandosi dai desideri. Un piccolo esempio banale può essere quello di riuscire a salutare una persona che non ci piace. Anche questo genere d'azione fa parte della pratica. Quando si cerca di cambiare succede sicuramente anche al proprio interno.

Nel Buddhismo si parla di come l'immagine di una cosa reale sia comunque legata a ciò che vogliamo vedere. Ciò che è più importante è come mettere a posto il proprio cuore e il proprio pensiero privandolo dell'ego. Non è certamente facile ma attraverso la pratica si acquisisce controllo e consapevolezza. Dare dimostrazione di avere acquisito o meno questa consapevolezza cambia completamente il modo di praticare. Questa pratica se continua per tutta la vita è veramente *Karate no shugyo wa issho de aru*.

Per Nitobe l'educazione dei samurai è la Via per migliorare il carattere e formare la personalità.

Io sono veramente interessato a vedere come sarà il cammino del vostro karate do basato su questi dieci elementi. Sia il Maestro Kase che il Maestro Shirai hanno lo stesso pensiero.

Grazie come sempre per la vostra attenzione.

Gassho, M° Mitsutaka Koso.