

**Incontro con il monaco buddista Maestro Mitsutaka Koso.  
Igea Marina (RM) – 28.08.2015**

Buongiorno a tutti, sono contento di rivedervi. Ho saputo del ricovero del Maestro Shirai e per questo faccio a lui gli auguri di pronto recupero.

Anche questa volta vorrei parlare del tema che mi ha indicato il Maestro: MAZU SONO KOKORO WO TADASE. Storicamente sono stati pubblicati tanti testi su tema mente-cuore. Quando ho cominciato a conoscere e incontrare il Maestro Shirai ricordo ancora una cosa che mi ha colpito. Una mattina circa cinque anni fa, in occasione del vostro aggiornamento tecnici invernale e prima ancora che toccassimo questo argomento, ho incontrato il Maestro casa sua per venire a Salsomaggiore. Saliti in macchina il Maestro ha cominciato dicendo "Maestro Koso oggi io vorrei impostare l'allenamento sulla base dei principi di SHIN – AI – JIN – TOKU – GHI – CHU – KO – YU – JYO – NIN. È già da tempo che volevo entrare più nel merito di questi argomenti".

Detto questo il Maestro ha incominciato a ripetere come un mantra i dieci principi accentuando la respirazione con la profondità della sua voce. Sentendo queste parole ho capito subito che il Maestro voleva trasmettere questo messaggio perché l'arte marziale è di per sé pericolosa. Una tecnica può uccidere una persona, chi la utilizza possiede come un'arma. È d'obbligo approfondire la pericolosità dell'arte marziale. Lo scopo dell'arte marziale non è solo l'autodifesa, è anche migliorare sé stessi.

Io ho cercato di capire il messaggio del Maestro dalla mia prospettiva. Ma in quel momento ancora non avevo capito la profondità del suo pensiero. Negli ultimi incontri ho cercato di proporvi questo tema per cercare di arrivare a una giusta interpretazione delle parole del Maestro. Per preparare l'incontro di oggi ho incominciato a scrivere alcune riflessioni. Pensavo di essere pronto ma tre, quattro giorni prima di mandare il mio lavoro a Matsuyama san, ma durante la preghiera, mi sono venute in mente le parole del Maestro, il suo modo di recitarle e quindi ho cestinato il mio discorso. Ho trascritto immediatamente le ultime impressioni. Ciò che credevo di avere compreso nel tempo si è rivelato in un solo istante. Ora per me è più facile spiegarvi cosa penso di avere capito dal pensiero del Maestro Shirai.

Tempo fa avevo spiegato che per il pensiero occidentale lo spirito e la mente sono separati dal cuore. In Giappone quando si parla di *kokoro* s'intende l'unione di cuore e mente. L'espressione attraverso la parola normalmente trasmette concetti astratti. Leonardo da Vinci diceva che tra la musica, l'arte visiva e la letteratura ciò che era più vicino all'espressione della realtà è la musica e ciò che era più lontano sono le parole. In pratica egli voleva sottolineare la complicatezza di rendere la realtà con le sole parole. La lingua è naturalmente uno strumento importantissimo per la comunicazione, l'informazione e la conoscenza e ciò uno strumento indispensabile per lo sviluppo della società. Allo stesso tempo la lingua può essere all'origine di divisioni di pensiero. Per esempio quando io dico fiore tutti pensano all'immagine di un fiore aperto e fiorito, senza pensare che esso è sostenuto da uno stelo, da radici, dal terreno e così via. L'attenzione è solo sul fiore e non su quello che gli sta intorno. Un altro esempio è quando il Maestro indica la luna e si osserva solo il dito che la indica e non la luna stessa.

Spesso il Maestro parla di qualcosa d'importante, tutti cercano di capire le parole ma non approfondiscono il messaggio che voleva trasmettere. Si deve porre molta attenzione perché questo non avvenga. Nella pratica del *karatedo* si usa il corpo facendo attenzione ai movimenti, essendo un'arte marziale è importante il comportamento, lo spirito. Le tecniche appena apprese non sono già il risultato, solo la loro ripetizione e la presa di consapevolezza del loro significato trasformano l'allenamento in arte marziale. L'allenamento del *karatedo* basa la sua bellezza proprio nella ripetizione costante delle tecniche. Il motto della vostra Federazione pone il *karatedo* ad un altissimo livello.

Tornando a quel viaggio in macchina con il Maestro Shirai e alle parole SHIN – AI – JIN – TOKU – GHI – CHU – KO – YU – JYO – NIN, credo che lui stesse mettendo a posto il suo corpo e il suo cuore per prepararsi a insegnare agli allievi che provenivano da tutta Italia. Stava cominciando a preparare prima di tutto sé stesso usando i dieci principi per attivare il suo corpo e il suo spirito. Ogni parola ripetuta fa aumentare in lui la sua consapevolezza per praticare e trasmettere il suo *karate*. Ricordando quella mattina l'ho visto come un giovane che voleva trasmettere a affrontare l'insegnamento del *karate*.

Per tutte le cose e quindi anche per l'insegnamento del *karatedo* bisogna mettere a posto la propria mente e avere costanza nella pratica.

Per spiegare MAZU SONO KOKORO WO TADASE ho parlato dei dieci principi del Maestro Shirai, ma questi elementi sono una sola cosa. Devo necessariamente parlarvi del sutra *vijnapti-matrata*. La teoria di *Yuishiki* si basa che la visione dei fatti esterni dipende solo e soltanto dalla propria mente. Incontrando una persona per la prima volta, senza conoscerne il carattere, si ha subito un'impressione (è bello, brutto, simpatico, etc.), quindi la percezione è solo e soltanto una costruzione della propria mente. Normalmente noi pensiamo per parti distinte. I nostri pensieri sono attivati per parti distinte. Al centro ci sono io che decido ciò che è brutto o bello, noioso o interessante e così via, sempre misurato sul mio utile personale.

Dietro al pane che compro c'è chi ha coltivato il grano per fare la farina, il terreno, l'acqua, il sole; c'è il sale e chi lo ha raccolto e trasportato e poi c'è chi ha lavorato all'impasto e alla cottura. Gli elementi di base sono collegati tra loro. Alla fine sono io a decidere ancora se il pane mi è utile o no e decido, se mi deve appartenere o meno.

Un ultimo pensiero è quello che tutte le cose derivano da un'unica fonte, anche se con differenza di stato sono indivisibili. Se noi siamo qui è perché siamo stati creati da dei genitori che a loro volta ne hanno avuti altri e così via. È difficile pensare di vivere isolati con sé stessi. Il sole, la natura e l'universo sono tra loro collegati e non è possibile di pensare vivendo solo con sé stessi. Questo tipo di pensiero riguarda il concetto di *ku*. Tutto è collegato, il sole, la terra che gira fino a noi singoli che siamo parte dell'ambiente. Il fiore che nasce, l'uccello che vola, la pioggia sono mossi tutti dalla stessa energia per la quale noi stessi viviamo. Pensando a questo modo tutte le cose che noi facciamo prendono un significato diverso. Un movimento di karate, un segno di pittura, una traccia di calligrafia ha un'origine e un universo comune. In tutto c'è un cuore.

Se rileggiamo il pensiero del Maestro in quest'ultima ottica, le sue parole prendono un altro significato. Il modo di comportarsi deve tenere conto degli altri per migliorare e andare avanti ogni giorno. Le dieci parole base possono cambiare il modo e l'atteggiamento della pratica del *karate*. Se si riuscisse a concentrarsi su questo si potrebbero togliere i pensieri negativi.

Il Maestro vuole trasmettere il collegamento tra il *karate* e l'universo per migliorare noi stessi. Mi auguro che continuate a praticare il karate con grande, grande cuore e sicuramente contribuirete a costruire una società migliore e la pace nel mondo. Ringrazio il pensiero dei Maestri Kase e Shirai che è stato trasmesso a noi per una vita migliore. Io cerco di tradurre e trasmettere il loro pensiero nella mia più profonda stima.

Grazie come sempre per la vostra attenzione.

Gassho, M° Mitsutaka Koso.

*– Traduzione M° Shuhei Matsuyama e Michele Gambolò –*