

## **Incontro con il monaco buddista Maestro Mitsutaka Koso. Igea Marina (RM) – 26.08.2016**

All'inizio dell'incontro il M° Koso ha pensato di dedicare un minuto di silenzio (*mokuso*) per commemorare le vittime del terremoto nella zona di Amatrice. Sono contento di vedervi ancora una volta tutti voi uniti intono al M° Shirai. Il tempo passa velocemente e quest'anno sono passati già tredici anni dalla morte del M° Kase. Io ricordo sempre che sono qui per l'incontro e la conoscenza che ho avuto con il M° Kase.

Un'usanza giapponese è ricordare due volte l'anno i propri defunti come se ritornassero a casa due volte l'anno, una è tra il 13 e 15 agosto (*obon*) e l'altro periodo coincide con il Capodanno. I quei giorni si svolgono con pulizie generali di casa e si preparano cibarie per commemorare i propri cari. Io questo 13 agosto sono stato a casa del M° Kase e come tutte le volte sua moglie mi racconta di come partirono dal Giappone, della loro venuta in Europa, dell'incontro con il M° Shirai e del loro rapporto di fraterna amicizia sempre nell'ambito del ruolo allievo-Maestro. La signora Kase ha 88 anni ma sta veramente bene, tanto che quando le dico che mi sento invecchiato lei mi risponde "Koso san tu sei ancora un uccellino!" e così io mi rincuoro e prendo forza dalle sue parole.

Vorrei ritornare a parlare dei principi su cui si basa l'insegnamento del Maestro Shirai: MAZU SONO KOKORO WO TADASE, unendoli al racconto del *jugyuzu* (cfr. incontro del gennaio 2012). Negli ultimi anni abbiamo affrontato il tema del *kokoro*. Oggi esistono tanti sistemi educativi per la comunicazione che si sviluppano rapidamente grazie anche alle tecnologie, mentre ci sono poche occasioni per parlare del cuore, della pace nel mondo e di come si potrebbe vivere nella felicità.

L'informazione e gli spot televisivi bombardano la nostra mente e inducono continuamente nuovi desideri togliendoci la tranquillità.

Voi insegnanti di karate dovete cercare di creare occasioni per parlare del cuore (*kokoro*), questo lo dovete al Maestro come ringraziamento per quanto vi ha insegnato. È importante nella pratica del *Budo* utilizzare il proprio corpo, la pratica dei movimenti di ogni giorno, per trasformare mente e portarla in uno stato di equilibrio stabile nella quotidianità. Buddha parla di *kokoro* dicendo che l'immagine di tutte le cose si forma nella propria mente, quindi non bisogna essere schiavi della mente ma padroni della stessa. Sono figlie della mente sia l'ignoranza che l'illuminazione, tutti i fenomeni sono il risultato dell'operato della mente. *Kokoro* è un qualcosa che non esiste è sia mente che cuore. Le informazioni arrivano da terminali quali gli occhi, le orecchie il naso, etc. ed è la mente che le trasforma in sensazioni e quindi pensieri. Bisogna dominare il pensiero. Come? Con la saggezza. La saggezza è misericordia, amore, pensiero per gli altri, gratitudine, non pensare per sé stessi (ego), come se si applicassero sempre i dieci principi del M° Shirai. La motivazione è ciò che importante. Chi vuole diventare campione è per essere famoso, ma conta di più ciò che poi potrà fare per trasmettere il suo

insegnamento ad altri. Una persona molto intelligente cosa sarebbe se agisse fuori dai principi di MAZU SONO KOKORO WO TADASE? La conoscenza è uno strumento, come la si utilizza? Non si può pensare solo alla propria convenienza. Nella tecnica del karate si può togliere la vita ad altri e quindi divulgata male sarebbe come vendere armi alla Mafia o alla *Yakuza*.

L'insegnamento è una grossa responsabilità.

Le tecniche di comunicazione oggi sono diventate raffinate, ingannevoli più impulsive, penetranti e ammalianti. Chi utilizza questi strumenti ha la responsabilità di pensare sempre a migliorare la vita e a perorare la pace.

### *Jugyuzu*

È un racconto utilizzato nello *Zen* per raccontare il percorso di crescita della persona, per capire dove si trova e come può migliorare per migliorarsi.

Nel *jugyuzu* è protagonista un bue. Simbolicamente è un animale che può rappresentare il nostro cuore e la nostra mente. Esso è normalmente tranquillo ma quando si arrabbia e difficile da contenere. La ricerca del bue significa la ricerca della propria mente. Possiamo accostarlo anche all'apprendimento del karate, ovvero a una motivazione.

Prima di illustrarvi il *jugyuzu* vorrei fissare l'attenzione sulle parole del monaco *Kugai Shonin*: "Perché è nato Buddha? Per la stessa ragione per la quale noi siamo nati". Possiamo pensare anche a Gesù, queste parole potrebbero essere sue allo stesso modo. Sia Buddha che Gesù sono nati per la stessa ragione per la quale siamo nati noi. Sembra strano ma ripetendo qualche volta queste parole viene in mente MAZU SONO KOKORO WO TADASE. Nei *sutra* ricorrono queste parole "il Buddha sa perfettamente che tutto è creato dalla mente chi riesce a comprendere questa verità può vedere il vero Buddha". Dentro queste parole è possibile sostituire alla parola Buddha: io. "Io so perfettamente che tutto è creato dalla mente chi riesce a comprendere questa verità può vedere il vero sé stesso". Noi abbiamo una grande occasione sapendo come pensare per migliorarsi. Cambiando il modo di pensare si può arrivare a fare qualsiasi cosa.

Tornando a *jugyuzu* guardiamo le immagini.



La prima *Jingyu*, riguarda la ricerca del bue. Il ragazzo cerca il bue (sé stesso) come punto di partenza.



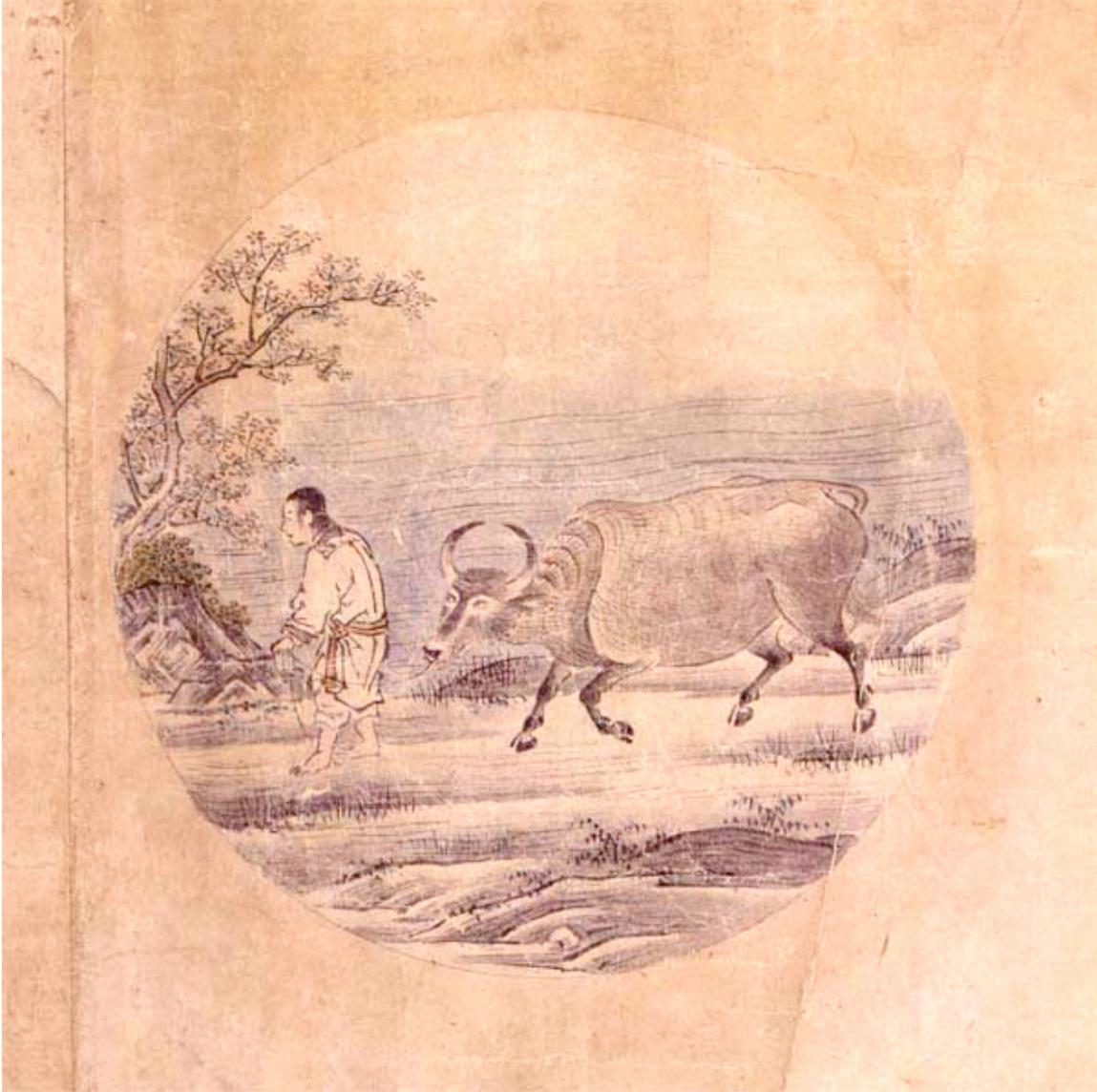
La seconda *Kenseki*, è la scoperta delle impronte del bue, come se si fosse l'inizio della pratica del karatedo.



La terza *Kengyu*, s'intravede la parte posteriore del bue, si capisce e s'immagina qualcosa, si ha confidenza con i movimenti ma ancora non c'è consapevolezza di quello che si sta facendo e non si devono dimenticare le parole "sia Buddha che Gesù sono nati per la stessa ragione per la quale siamo nati noi". È il momento che per andare avanti nel cammino giusto bisogna avere un Maestro giusto.



La quarta *Tokugyu*, la cattura del bue. Combattendo contro sé stessi si "cattura", si arriva a capire qualcosa (livelli I o II dan) ma è anche facile abbandonare perché si pensa che l'obiettivo sia raggiunto. A maggior ragione qui è ancora più importante il ruolo del Maestro che indica come proseguire il cammino di miglioramento perché se si fosse iniziato solo per sé stesso sarebbe facile abbandonare. Se questa ricerca nel karatedo è fatta anche per altri allora si può andare avanti.



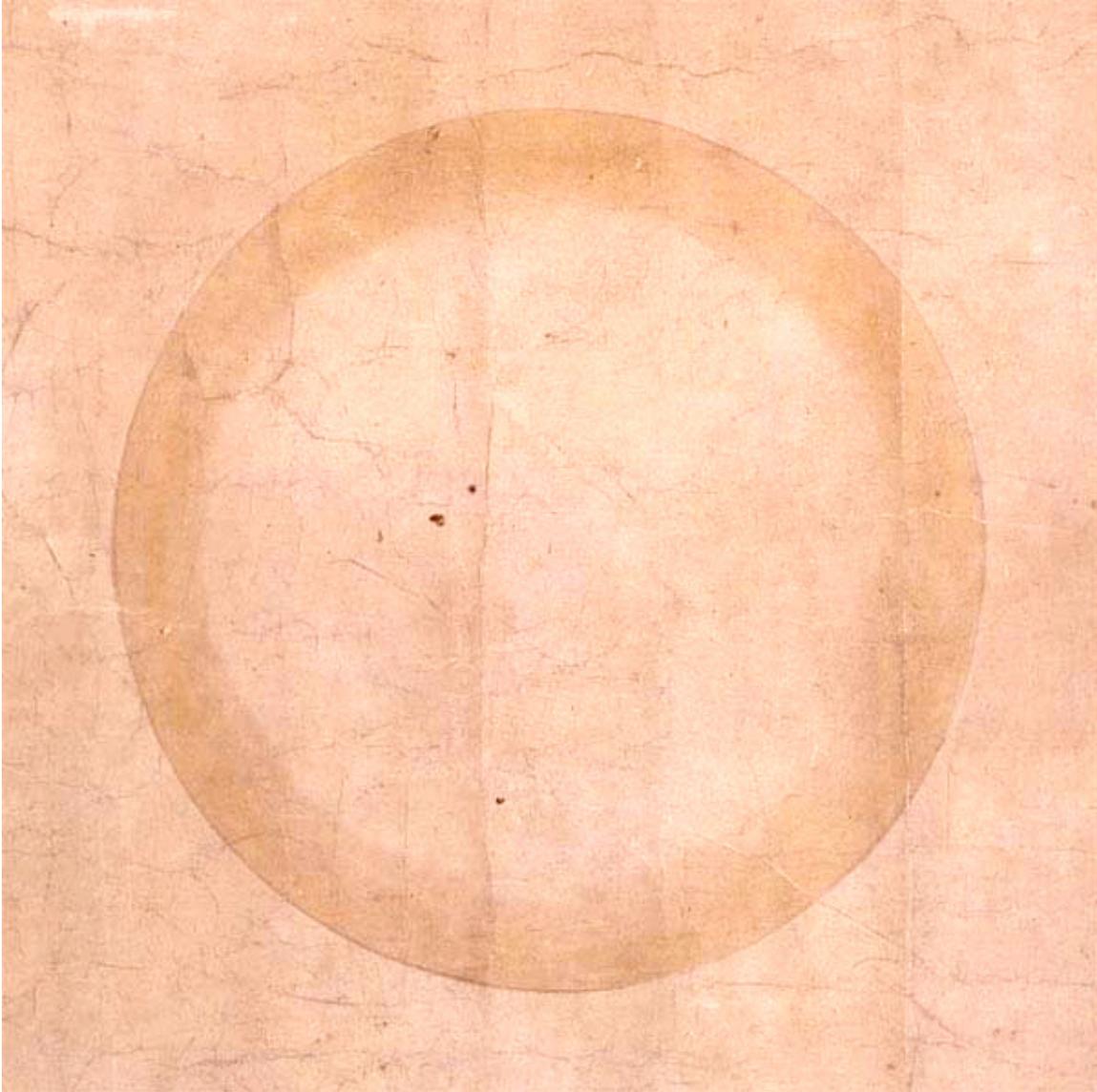
La quinta *Bokugyu*, il bue è dominato. Dopo la lotta per la cattura l'animale è dominato "il tuo padrone sono io", è un momento di tranquillità ma permane il desiderio di andare a vanti nella ricerca.



La sesta *Kigyū Kika*, il ritorno a casa sopra il bue. Senza tanto sforzo il bue si lascia condurre dove voglio. Nel karatedo sono diventato un campione, ho tanti allievi e riesco a fare cose che non immaginavo all'inizio della pratica. È il momento più pericoloso perché si sente di essere arrivati al massimo e forse c'è il desiderio di smettere. Ma pensando al *jugyūzu* siamo solo alla sesta immagine, non è finita. Il ritorno a casa potrebbe significare partire di nuovo.



La settima *Bogyusonjin*, dimenticare il bue, è un importante cambiamento nella propria vita. Non c'è più il bue, è scomparso. Inizio a capire che dove sono arrivato non sono arrivato da solo. Si comincia a sentire il senso della propria vita che mai prima si era manifestato. Interviene il pensiero di gratitudine verso gli altri e si pensa come potere aiutare altre persone. Nel disegno si vede la luna che è simbolo di verità e di principio, si comincia a capire il principio della vita.



L'ottavo *Ningyugobo*, non c'è l'uomo e non c'è il bue, è il concetto di *ku*. L'immagine sembra vuota ma è piena allo stesso tempo. Non si può separare nessuna cosa dall'universo che la contiene. C'è parità di esistenza per tutti gli elementi e pensando in questo modo possiamo ringraziare tutte le cose che ci circondano. Cosa significa in sanscrito la parola Buddha? Significa persona che ha fatto svegliare la sua mente e ha cominciato a capire il principio del mondo.



La nona *Hembongengen*, il ritorno all'origine. Sembra che sia ritornato un paesaggio precedente, ma tutto è cambiato dopo l'esperienza precedente. Si guarda alle altre cose con un'ottica paritaria, si vede solo quello che esiste, tutto come se fosse una grande sinfonia.



La decima *Nyutensuishi*, ritorno nel mondo quotidiano per dare una mano. Nell'immagine c'è una persona che con un sorriso porge dell'acqua a un viaggiatore, come se stesse trasmettendo un aiuto con grande felicità. Quest'uomo non è più quello di prima, ha le sembianze fisiche del Buddha, non è vestito elegante ma il suo cuore è sereno. Se fosse diventato felice da solo non sarebbe una vera felicità, se riesce a trasmettere la sua felicità agli altri quello è il vero obiettivo raggiunto. Ricordando le parole che ho detto prima la ragione per la quale sono nati Buddha e Gesù è la stessa per la quale siamo nati noi. Il nostro impegno è realizzare con cuore una società migliore per la felicità di tutti. Sono contento che questa lezione possa servire per il vostro cammino per migliorare la vostra vita. Anch'io cerco di farlo ogni giorno per andare avanti.

Grazie per la vostra attenzione.  
Gassho, M<sup>o</sup> Mitsutaka Koso.

十牛図 JUGYUZU



1. Looking for the cow.  
尋牛(じんぎゅう)



2) Seeing traces of the cow.  
見跡(けんじゃく) (けんせき)



3) Seeing the cow.  
見牛(けんぎゅう)



4) Catching the cow.  
得牛(とくぎゅう)



5) Herding the cow  
牧牛(ぼくご) (ばくぎゅう)



6) Coming home on the cow's back  
騎牛帰家(きぎゅうきか)



7) The cow forgo7en,  
leaving the man alone  
忘牛存人(ぼうぎゅうそんじん)



8) The cow and the man both gone  
out of sight  
人牛俱忘(にんぎゅうくぼう)



9) Returning to the origin -  
back to the source  
返本還源(へんほんげんげん)



10) Entering the city with bliss  
入てん瓢手(にゅうてんすいしゅ)