



## *La Via dello Yoga*



### *Riflessioni all'ombra del bambù* **- TAKUAN SOHO -**

*Incontri condotti da **Paolo Proietti** - [www.daoyin.altervista.org/](http://www.daoyin.altervista.org/) -*

*[paoloproietti.mk@libero.it](mailto:paoloproietti.mk@libero.it) - tel. 3398130282*

*Organizzazione stage: Malcolm Bilotta - [bmalmcol@libero.it](mailto:bmalmcol@libero.it) - [www.laviadelloyoga.it](http://www.laviadelloyoga.it)*

*INFO: Tel. 3287023525 – 3398130282*

**QUADERNI TECNICI 10)**



*Tratto da Fudōchishinmyōroku di Takuan Sobo, abate del tempio di Daytokuji dell'ordine zen Rinzaï , maestro d'armi e amico di Musashi.*



### **L'infermità del permanere nell'ignoranza**

*La parola IGNORANZA significa assenza dell'illuminazione, oscurità.  
Ovvero inganno, errore, illusione.*

(Con ignoranza si indica decisamente l'avidya o ignoranza metafisica. Viene paragonata all'illusione, all'inganno in altre parole a *Maya*. L'ignoranza è *Màya*, la conoscenza è ciò che svela l'illusione.)

*Luogo di stallo è quello in cui la mente si ferma.*

*Nella pratica Zen si dice vi siano cinquanta due stadi .*

*Il luogo in cui la mente si ferma, tra uno e l'altro di questi stadi è detto "LUOGO DI STALLO".*

*La mente si ferma quando è trattenuta da un oggetto, un'azione, una riflessione, una preoccupazione di qualsiasi natura.*

La natura della mente è movimento. Se si lascia la mente libera di muoversi essa compie naturalmente il proprio lavoro. Se invece la si fa catturare da un oggetto essa si ferma. Scopo dello *zen* è l'ottenimento della "mente libera" o "spirito liberato" (*takuan sobo*) o "mente comune che non conosce regole" (*Yagyū Munemori*) o "libertà e spontaneità" (*Myamoto Musashi*). Il *taoismo*, lo *zen*, lo *shintō* sono molto chiari per ciò che riguarda la mente: deve essere libera di muoversi come nel neonato. Ciò sembra in disaccordo con ciò che alti rami tradizionali tradizioni sembrano affermare riguardo al *manas* ma si tratta di contraddizioni apparenti.

*Nell'ambito del Bushido FERMARSI significa, ad esempio, osservare la spada nell'atto del colpire.*

*La mente, bloccata, si preoccupa della spada in sé e non permette ai movimenti del corpo di essere liberi e compiuti: è in quell'istante che l'avversario ha la meglio.*

*Bisogna fare in modo che la mente non venga trattenuta dalla visione della spada che si muove per colpire. Occorre entrare in sintonia con il ritmo della spada che avanza.*

(Ci si riferisce alla spada dell'avversario).

Non bisogna fissarsi sul movimento o l'immagine della spada ma "entrare in sintonia con il ritmo" della spada. Questo concetto presente anche in *Musashi* ed in *Ueshiba* è essenziale.

La mente deve entrare in sintonia con il ritmo significa qualcosa di più di ciò che sembra.

Si parla di vibrazioni e di frequenza delle vibrazioni: la mente e la spada dell'avversario devono essere come la mano destra e la mano sinistra: come potrebbe la mano destra cogliere di sorpresa la mano sinistra?

E' nel termine sintonia che è la chiave dell'insegnamento. Tu, la spada e l'avversario fate parte della medesima danza. Non occorre forza, non occorre velocità, non occorre furbizia. serve invece l'ascolto.

L'ascolto è tecnica operativa: per "entrare in sintonia con il ritmo della spada" occorre aver sviluppato l'arte dell'ascolto, che è tecnica operativa e non quel generico sentire o aprire il cuore di cui si parla nella letteratura *new age*.)

*Se non si pensa che si sta per colpire o per essere colpiti, se non si permette che nascano pregiudizi o riflessioni, se, nell'istante preciso in cui si vede la spada che oscilla, la sua visione non invade totalmente la mente, si potrà intervenire nell'azione dell'avversario disarmandolo.*

*Ci si potrà impossessare dell'arma che stava per colpirci rendendola, all'opposto, strumento per colpire l'avversario.*

*Nello zen è detto: "Impadronirsi della lancia e inversamente, trafiggere l'uomo che era venuto per trafiggerti".*

*La lancia è un arma.*

*Il punto focale della sentenza risiede nell'affermare che proprio la spada strappata all'avversario diviene l'arma che lo trafiggerà.*

*Questo, da un altro punto di vista, può definirsi NON-SPADA.*

(Non spada, non mente, non pensiero sono tutti termini che indicano che si è nel campo della "giusta azione". La giusta azione è ciò che "avviene" senza tecnica - senza conoscenza - senza scopo.

Ciò non significa che non occorre praticare, lavorare, studiare, ma al contrario che si è giunti allo stato del neonato. Il ritorno al punto di partenza dopo la pratica, il lavoro, lo studio).

*Che sia a causa del colpo portato dall'avversario o dal nostro colpo, che sia a causa dell'individuo che cerca di colpirci o della spada che ci sta colpendo, che sia a causa della posizione o del ritmo, se la mente risulta in qualsiasi modo distratta le azioni patiranno di irrisolutezza e questo potrebbe significare soccombere.*

(Risulta evidente che l'entrare in sintonia con il ritmo della spada dell'avversario non significa il cercare di capire il ritmo o osservare il ritmo. L'ascolto porta ad entrare in sintonia con il ritmo o meglio, ad essere il ritmo).

*Se si pone davanti all'avversario, la mente sarà totalmente assorbita da questi.*

*La mente non dovrebbe mai essere rinchiusa in noi stessi.*

*Legare la mente a se stessi è proprio di chi, principiante, tenta i primi passi della disciplina.*

(L'ascolto senza scelta non è introspezione o auto osservazione, perché ciò implicherebbe la chiusura in sé e il non rapporto con l'esterno. La mente deve essere libera di spaziare. Deve farsi spazio/etere. Non bisogna identificare la mente con il proprio corpo o la propria interiorità).

*La mente può essere occupata dalla spada altrui o dalla propria.*

*Può concentrarsi sul ritmo della disputa, può soffermarsi sulla visione di un attimo. La mente può essere catturata da un luogo qualunque, ma in questo modo diviene simile ad un guscio vuoto.*

(La frase la visione di un attimo ci riporta a ciò che *Gaudapada* e *Patanjali* descrivono come tecniche operative. Il divenire è la successione di istanti. L'illusione del movimento nasce dal fermarsi della mente sui singoli quadri evento. Sui singoli attimi o istanti. Se la mente si ferma si ha l'illusione del divenire, se la mente segue la sua natura di movimento l'illusione cessa).

*Ciascuno, di certo, ha avuto talvolta esperienza di ciò.*

*Tutto questo può riferirsi allo zen.*

*Nello zen si definisce INFERMITA' il fermarsi della mente in condizione di stallo.*

*Ecco perchè diciamo "L'infermità del permanere nell'ignoranza".*



## **L'immutabile saggezza di tutti i Buddha**

L'immutabile saggezza di tutti i *buddha* è un altro brano del *Fudòchisbinmyòroku* di *Takuan Soho*.

In Italiano è pubblicato, senza commenti, nel volume "*Sogni*" edito da Luni editrice.

Si tratta di un brano relativamente poco conosciuto che però riveste, per coloro che parlano di Tradizione unica, di un'enorme importanza.

Vi si chiariscono infatti diversi aspetti che solitamente destano polemiche e discussioni, primo tra tutti l'esistenza di una sorgente unica e la concezione dei rami tradizionali (*zen, shinto, taoismo...*) come diversi abiti che la tradizione indossa a seconda dei luoghi e dei tempi.

Vengono presentate inoltre precise tecniche operative e la spiegazione di immagini simboliche comuni al buddismo *zen* e all'*induismo*.

## 1a parte:

*Immutabile significa che non muta.*

*Per saggezza si intende la SAGGEZZA dell'INTELLIGENZA.*

*Nonostante la Saggezza venga definita Immutabile, non significa che ci si debba riferire ad essa come ad un qualcosa di inanimato, come legno o roccia.*

*La mente si muove così come le è proprio: avanti e indietro, a destra e sinistra, nelle dieci direzioni e verso gli otto punti.*

*La mente che non si ferma è detta IMMUTABILE SAGGEZZA.*

La definizione di Immutabile saggezza ci riporta al *SAT CHIT* della tradizione indiana.

*SAT* è l'eterno, l'Immutabile .

*CHIT* è la saggezza dell'intelligenza.

L'apparente paradosso dello zen mette in luce l'errore di molti praticanti: ciò che è immutabile, nel mondo del divenire, non è fermo, ma è continuo movimento.

Essendo qui a parlarne non si può che essere nel divenire.

Immutabile è quindi ciò che si muove secondo la legge naturale, non ciò che è fermo.

Il riferimento alle dieci direzioni ed agli otto punti è precisa indicazione operativa.

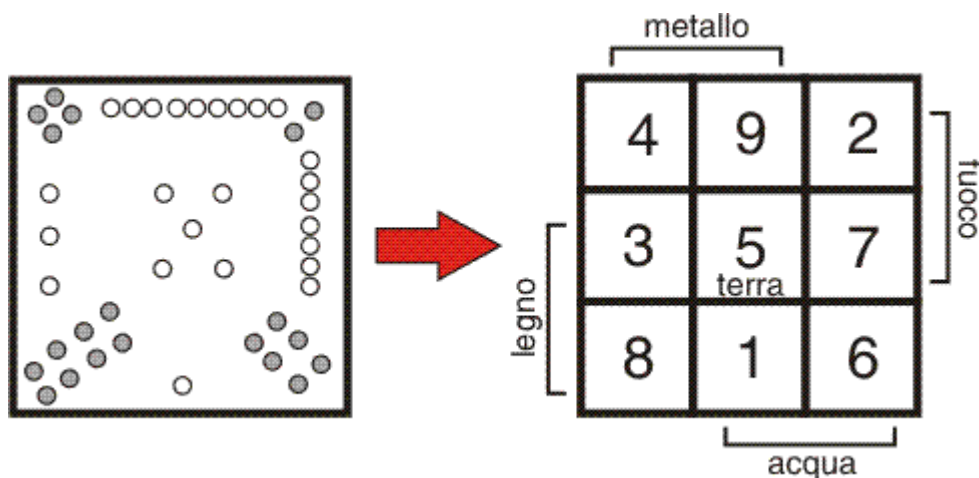
Le dieci direzioni sono:

alto – basso – avanti – dietro - sinistra destra - diagonale avanti sinistra - diagonali avanti destra - diagonale dietro sinistra - diagonale dietro destra.

Gli otto punti sono gli otto punti cardinali.

Che altro non sono che le dieci direzioni riportate su un piano bidimensionale.

Il praticante interessato all'arte della spada ed al taoismo potrà riflettere su queste indicazioni osservando il quadrato magico della dinastia *Shang*:



*Fudò Myoò ha una spada nella mano destra e tiene una corda con la sinistra.*

*Digrigna i denti e gli occhi sono come due tizzoni ardenti di rabbia.*

*La sua figura si erge sicura, pronta a sconfiggere le negatività che ostacolano La Legge buddhista.*

*Lo si può vedere in ogni luogo.*

*Il suo aspetto è quello di un protettore del buddhismo, ma egli è la personificazione della Immutabile Saggezza.*

*Questo è quanto viene mostrato agli esseri viventi.*

*L'uomo comune nel vedere Fudò Myoò ha paura e rifugge l'idea di andare contro gli insegnamenti buddisti.*

*L'uomo prossimo all'illuminazione comprende che Fudò Myoò rappresenta la Immutabile Saggezza e si libera dall'illusione.*





*Fudō Myōō* è il quinto dei cinque grandi Re della tradizione giapponese, i guardiani del cielo (associati ai diani buddha. *Fudo myōō* è associato a *Vairochana*, all'*ajna cakra* ed al *Nirvana cakra*) è rappresentato circondato da un aureola di fuoco:

Nella mano destra stringe la spada della discriminazione, nella sinistra la corda con cui cattura i nemici della Legge.

Il suo nome sanscrito è rivelatore.

Si chiama infatti *Aryācalanātha* o *Acala*.

Il significato letterale è L'immutabile (colui che è fermo) ed è uno degli Epiteti di *SIVA*.

*L'uomo che è capace di intuire la rappresentazione della Immutabile Saggezza e che è capace di praticare fisicamente un dharma mentale come Fudō Myōō non permetterà agli spiriti negativi di proliferare.*

*Questo è il fine a cui tende l'insegnamento di Fudō Myōō.*

*Ciò che viene riconosciuto in Fudō Myōō si dice che sia una mente Immutabile con un corpo costante.*

*Costante, ovvero che non può essere trattenuto.*

Le modificazioni della mente hanno immediato effetto sul piano grossolano.

Il corpo fisico non è altro che una manifestazione del corpo psichico.

Sospendendo le modificazioni della mente (*cittavrtti*) significa lasciare la mente libera di muoversi in tutte le direzioni .

*Takuan Sobo* sta esponendo la giusta azione.

*La mente è immutabile quando vede senza guardare.*

*Per guardare dovrebbe fermarsi.*

*La mente si ferma quando il cuore si riempie di preconcetti.*

*E' allora che trattiene diversi movimenti in Sé.*

*Quando i movimenti della mente cessano, la mente che si era fermata si muove senza muoversi affatto.*

*Se dieci guerrieri venissero verso di te con le spade sguainate, se tu fossi in grado di schivare ogni spada senza fermare la mente, passando da un azione all'altra e da un nemico all'altro, certo avresti la GIUSTA AZIONE per ciascuno dei*

*dieci uomini.*

*La mente può agire dieci volte contro dieci uomini senza fermarsi ad ognuno di essi, agendo contro tutti, uno di seguito all'altro.*

*Ma se si ferma davanti ad uno solo di essi, sebbene possa schivare il colpo dell'avversario, quando arriverà l'uomo successivo la giusta azione sarà scivolata via.*

Se rileggiamo i *sutra* 2-3-4 del primo *pada* degli *yoga sutra* di *Patanjali*, non potremmo non notare delle affinità :

Lo yoga è la sospensione delle modificazioni della mente (*Yogas cītatvītirodhah*)  
[Quando ciò è stato attuato] allora il Veggente riposa nella sua vera natura.  
nelle altre modalità vi è identificazione con le modificazioni della mente.

La giusta azione, secondo *Takuan Sobo*, sarà perciò quella in cui le modificazioni della mente sono sospese. E' allora, nel flusso che si definisce *Nirboda* che la giusta azione si svilupperà libera e spontanea. Ma qualora la mente si fermasse sulla maniera di portare un colpo, sulla spada dell'avversario, sull'avversario stesso, vi sarebbe identificazione ed il flusso si arresterebbe.  
La mente immutabile è in perenne movimento.

*Kannon dalle mille braccia ha mille braccia.*

*Se la mente si fermasse sul braccio che tiene l'arco, renderebbe inutili le rimanenti novecentonovantanove.*

*E' solo perché la mente non si ferma su un punto che ogni braccio può svolgere la propria funzione.*

*Per quale motivo Kannon avrebbe mille braccia?*

*Questa rappresentazione viene creata con l'intenzione di insegnare agli uomini che se liberassero l'immutabile saggezza saprebbero che ognuno delle mille braccia svolge il proprio compito [senza che la mente si fermi su una di esse].*

*Quando si è di fronte ad un albero dalle foglie rosse, se si guarda una sola delle foglie, non si vedranno le altre.*

*Se invece l'occhio non si concentra su una singola foglia e si sta dinanzi all'albero con la mente vuota, si vedrà un numero infinito di foglie.*

*Ma se l'occhio si fermerà su una sola foglia, sarà come se le altre non fossero lì.*

*E' comprensibile come questo esempio ci faccia capire il significato dell'esistenza di kannon*



*Kannon dalle mille braccia è la cinese Guan Yin.*

Nel Buddismo è *Avalokitesvara*, il *buddha* della infinita misericordia ovvero *Mahalakshmi*.



E' interessante notare come *Takuan* descrive ciò che nello zen è detto "Visione periferica" .

"La mente che vede non guarda" in maniera analoga gli occhi del samurai non si fissano mai sull'avversario o sulla spada o su un punto esterno, ma sono "rivolti all'interno".

Fissare la punta del naso anziché mettere a fuoco un singolo oggetto permette una visione a 180°.

*L'uomo comune pensa semplicemente che Kannon sia venerabile poiché ha mille braccia e mille occhi.*

*L'uomo con un'intelligenza solamente pratica, chiedendosi come sia possibile che qualcuno possieda mille occhi, pensa che sia una esagerazione e non si oppone alle obiezioni.*

*L'uomo che comprende, ha una convinzione fondata sui principi e non necessita della fede semplice dell'uomo comune né cede alle obiezioni come l'altro.*

*L'uomo che comprende sa che questo principio è un manifestazione del buddismo.*

*In realtà è così per tutte le dottrine.*

*In particolare ho notato che è così anche per lo Shinto.*

*L'uomo comune pensa in maniera superficiale.*

*L'uomo che attacca il buddismo è certo il peggiore.*

*Questa o quella dottrina, e ve ne sono di molteplici, nel loro profondo portano sempre alla medesima conclusione.*

La conclusione ovvero il principio, è sempre lo stesso in tutte le molteplici dottrine.

*Il principiante deve praticare la disciplina e poi per realizzare l'immutabile saggezza dovrà percorrere il cammino inverso fino all'inizio, prima del punto di stallo.*

*C'è una ragione in tutto ciò.*

*Parlando dell'arte marziale tale ragione sarà così esemplificata:*

*La mente del principiante che nulla sa della corretta posizione del corpo o del modo di tenere la spada sarà libera da condizionamenti.*

*Se un uomo armato lo attacca egli reagirà istintivamente.*

*Cominciando la pratica della disciplina imparerà la giusta postura fisica e il giusto atteggiamento mentale e la sua mente si fermerà sui vari aspetti.*

*In questa fase se si trovasse a colpire un avversario si troverebbe a disagio.*

*Col passare del tempo e continuando la pratica incessantemente il principiante si renderà conto di non essere più tale.*



*La sua mente si sarà liberata dal peso dei pensieri che prima la affollavano e sarà ritornata così come era all'inizio, quando tutto doveva essere appreso.*

*Questo è, espresso in maniera chiara, il motivo per cui fine ed inizio combaciano.*

*Così contando da uno a dieci il primo e l'ultimo numero divengono adiacenti.*

*Analogamente suonando la scala musicale da ichikotsu a kamimu verrà naturale suonare di nuovo ichikotsu dopo Kamimu .*

*Si può dire che ciò che è in basso e ciò che è in alto tendano ad assomigliarsi.*

Takuan Sobo descrive la legge universale dell'ottava e mette in evidenza l'errore compiuto oggi come nel XVII secolo da coloro che negano la necessità dello studio e della pratica per raggiungere la spontaneità dello *zen sei*.

Il sistema musicale giapponese si basa su scale a dodici note.

Se ne può avere un'idea aggiungendo , nella scala crescente a sette toni, i diesis.

*Ichikotsu (do)*  
*Tangin (do#)*  
*Hyōjō (re)*  
*Shōzetsu (re#)*  
*Shimomu (mi)*  
*Sojō (fa)*  
*Fushō (fa#)*  
*Tsukuseki (sol)*  
*Ban (sol#)*  
*Banshiki (la)*  
*Shinsen (la#)*  
*Kamimu (si)*

Il dire che occorre tornare al punto iniziale prima del (primo) punto di stallo, non significa che la pratica e lo studio siano inutili.

E ciò è ben spiegato dall'analogia con la scala musicale.

L'ottava, nella musica occidentale, rappresenta un ciclo completo : do-re-mi-fa-sol-la-si-do.

dopo l'ultima nota (Si) della scala naturale si ricomincia dalla prima (Do).

Ma la frequenza di questa sarà più alta .

In teoria si parla della stessa tonalità.

In pratica si è saliti di livello.

La Legge naturale si sviluppa seguendo l'andamento di una spirale tridimensionale.

La pratica incessante serve per produrre quei processi energetici che portano l'aspirante a compiere un "salto" di orbitale o di ottava.

La sadhana parte da Do (*Ichikotsu*) ed arriva al Do. Ma si è passati attraverso una serie di gradini rappresentati dalle note della scala musicale.

Tra la frequenza della prima nota dell'ottava (do basso) e l'ultima (do alto) vi è un rapporto di 1 a 2.

Supponendo (è solo un esempio) che la frequenza delle vibrazioni dell'inizio sia 1000 cicli al secondo alla fine del percorso della sadhana avremo la stessa nota ad una frequenza di 2000 cicli al secondo.

In apparenza non cambia niente: il Do è sempre il Do.

Il samurai (per tornare all'esempio delle arti marziali) apparirà come prima di iniziare la pratica della disciplina: stesso aspetto fisico, carattere, gusti, ma le energie sottili vibreranno ad una frequenza doppia.

In altre parole è salito di un'ottava, e solo chi riesce a far vibrare le proprie energie sottili alla medesima frequenza può rendersi conto del mutamento.

La esperienza del Do alto è ciò che viene definito *Satori*.

Se non si esperisce il *satori* si tornerà inevitabilmente al do basso, la situazione dell'inizio.

La pratica zen è quindi "senza scopo - senza conoscenza - senza tecnica" ma solo dopo aver realizzato il do alto, la frequenza doppia di vibrazioni.

(N.B. il fatto che l'ottava occidentale sia composta da otto gradini/note musicali e che l'ottava giapponese sia composta invece da tredici gradini/note musicali porterà l'aspirante che ha contemplato la spirale o conosce la serie di Fibonacci ad una serie di interessanti riflessioni).

*Nel Buddismo quando si raggiunge la Comprensione della Realtà, andando in profondità, ci si pone come colui che nulla sa né del Buddha, né della legge.*

*E del Buddismo non esisteranno valori od altro di positivo su cui potrebbe fermarsi l'attenzione della mente.*

*L'ignoranza ed il dolore sono punto di partenza.*

*Il luogo costante e l'immutabile saggezza sono il punto di arrivo.*

*La funzione dell'intelletto sparisce e ci si ritrova nello stato di non mente-non pensiero.*

*Una volta raggiunti luogo costante e Immutabile saggezza le braccia, le gambe, il corpo ricordano cosa fare senza che la mente ne sia coinvolta.*

Il monaco *Bikkoku Kokushi* scrisse:

*Sebbene al suo compito  
non presti attenzione,  
sui piccoli campi di montagna  
lo spaventapasseri  
non è posto invano.*

*Ciò è sempre vero.*

*per costruire uno spaventapasseri per i campi di montagna si veste una forma simile al corpo di un uomo e gli si pone in mano arco e frecce.*

*Gli animali vedendolo, scappano.*

*Nonostante lo spaventapasseri non possieda una mente i cervi si spaventano.*

*Nonostante sia inconsapevole lo spaventapasseri svolge la sua funzione.*

*Takuan* parla adesso della non azione.

Il realizzato non è conscio della sua funzione.

Vive in uno stato di coscienza altro, ma come l'acqua del fiume viaggia verso il mare ed il vento spingerà le nubi lontano dai raccolti, continuerà a svolgere le sue funzioni nonostante non ne sia consapevole. Le esigenze di mantenimento del corpo fisico saranno svolte in maniera naturale senza che vi sia altra volontà che quella della legge naturale.

Il realizzato continua a muoversi e ad agire ma le sue azioni non produrranno karma.

Nel brano seguente *Takuan Soho* entra nel dibattito sull'illuminazione facile.

Esiste una scuola di pensiero che, sulla base di errate interpretazioni delle scritture, afferma l'inutilità della pratica incessante delle tecniche operative.

Si pensa che la semplice osservazione della mente o il semplice pensare di vivere in maniera spontanea e naturale, possa condurre al risveglio.

Risveglio considerato anch'esso, dal momento che "si è già quello che si cerca" in un certo senso illusorio.

La storiella , riportata in diverse versioni, del monaco e della montagna ("da ragazzo credevo che il monte *Fuji* fosse solo una montagna; ho cominciato a praticare ed ho scoperto che il monte *Fuji* è affollato di spiriti, potenze e fantasmi; ho raggiunto il *Satori* ed ho scoperto che il Monte *Fuji* è solo una montagna") viene interpretata dai fautori dell'illuminazione facile, come un invito a non perdere tempo nell'esercizio delle tecniche operative.

*Takuan Sobo* non usa mezze misure: "**L'atteggiamento** [di chi considera inutili le tecniche operative]" scrive".... è **motivo di infamia**".

*Le mani ed i piedi possono muoversi, la mente non si ferma in nessun luogo ed è impossibile sapere dove si trovi. Una volta realizzata la condizione di NON MENTE NON PENSIERO si è simili allo spaventapasseri dei campi di montagna.*

*Tale è l'atteggiamento di coloro che hanno colto la profondità di qualsiasi Via.*

*Dell'uomo comune che non ha trovato il proprio sentiero possiamo dire che fin dall'inizio non ha avuto saggezza.*

*E che non l'avrà mai, in qualsiasi circostanza*

Non è vero quindi, almeno per *Takuan Sobo*, che la liberazione è per tutti e che la via può essere seguita da tutti.

Anzi esistono diverse Vie intese come rami di un'unica Tradizione, ma solo chi è qualificato per questo o quel sentiero può percorrerlo.

Si deve notare la differenza tra l'insegnamento che il maestro *Zen* riserva agli iniziati (il brano è una lettera privata indirizzata ad un maestro di Spada) e ciò che si dice comunemente.

*"L'immutabile saggezza non potrà mai essere mostrata perché ha sede nel luogo più nascosto".*

*Colui che crede di aver già trovato ciò che cerca lascia che tutto il suo presunto sapere gli sfugga dalla testa e tutto ciò è assurdo.*

*L'atteggiamento di certi monaci odierni è il medesimo.*

*Questo è motivo di infamia.*

*Occorre sempre tener presente che esistono sia il PRINCIPIO sia la TECNICA OPERATIVA.*

*Che occorre possederli entrambi.*

*E che per possederli entrambi occorre una pratica costante.*

*Il Principio lo si è esemplificato in precedenza.*

*Per il neofita nulla è conosciuto: è come se si fosse accantonata ogni possibilità di concentrazione.*

*Ciò lo si è esposto in precedenza.*

*Ma se non ci allena incessantemente nella tecnica e ci si affida solo all'istintualità del Principio, corpo e mani non sapranno agire.*

La differenza tra chi conosce in profondità la Via (qualunque via dice *Takuan*) e chi si illude di conoscerla la si può cogliere nell'azione; il corpo e le mani del realizzato svolgono la loro funzione a prescindere dalla volontà della mente, mentre in chi scambia istintualità per spontaneità corpo e mani non sapranno agire. La giusta azione è il gesto perfetto ed il gesto perfetto è impossibile senza la pratica incessante.

E' bene che si rifletta sulla differenza esistente, nello *Zen*, tra istintualità e spontaneità.

L'istintualità è l'azione impulsata dal sentire *manasico*.

La spontaneità è gesto naturale che nasce dal possesso di Principio e Tecnica Operativa.

In altre parole nello zen l'evoluzione spirituale viene accompagnata dalla dimostrazione chiara ed indiscutibile del raggiungimento dell'Abilità.

Se mi cimento nell'arte della spada l'evoluzione spirituale si accompagnerà al raggiungimento della maestria nell'Arte della spada.

Lo stesso varrà per la calligrafia, la disposizione dei fiori, la pittura a china, la danza, il canto.

E' tale maestria sarà INCONTROVERTIBILE.

*Cimentarsi incessantemente nella tecnica, praticare assiduamente, nell'ambito delle arti marziali, è ciò che rende le cinque posizioni del corpo come fossero un'unica posizione*

Per cinque posizioni si parla probabilmente dei cinque atteggiamenti (*tai*) o cinque guardie collegati ai cinque elementi (acqua – legno – fuoco – terra - metallo) o ai cinque colori (nero – bianco – verde – rosso - giallo).

Si parla di 5 draghi così come dei cinque animali (leopardo – tigre – gru – serpente - drago).

Nella spada giapponese sono codificati i *go gyo* o cinque ruscelli, intesi come posizioni base della scherma.

Ma più che di posizioni si devono intendere come atteggiamenti mentali.

I cinque atteggiamenti di base sono: lo stare fermi al centro - l'avanzare - l'indietreggiare - lo spostarsi a destra - lo spostarsi a sinistra.

Applicare le cinque posizioni a schemi desunti da quanto scritto sopra sulle 10 direzioni e sugli otto punti può condurre alla comprensione di varie tecniche di combattimento.

*Anche se si è consapevoli del Principio, si deve raggiungere la perfetta abilità nell'uso della tecnica.*

*D'altro canto nonostante si sappia impugnare bene la spada senza chiarire gli aspetti più profondi del Principio non sarà mai possibile raggiungere la perfetta abilità.*

*TECNICA OPERATIVA e PRINCIPIO sono come le due ruote di un carro.*



Nel dipinto è ritratto *Yagyu Munenori* (1571-1646) Signore di *Tajima*, maestro d'arme del *Clan Tokugawa*.

A lui sono indirizzate le lettere di *Takuan Sobo*.

In Giappone è venerato come una divinità.

A lui, samurai ed esperto attore di teatro *Noh*, si deve la formulazione della via della "Non spada", o spada che dà la vita.

*cfr: Yagyu Munenori: Heiho Kadensho*

*La Spada che dà la vita.*

*Gli insegnamenti segreti della Casa dello Shogun*

*Luni Editrice.*