

**Incontro con il monaco buddista Maestro Mitsutaka Koso.
Salsomaggiore (PR) – 08.03.2015**

Il M° Koso ringrazia ancora una volta per l'invito a presenziare un appuntamento così importante per la nostra Federazione e ricorda a tutti che l'occasione di questi incontri ha la sua origine dalla grande amicizia tra il M° Shirai e il M° Kase.

Questo è il decimo anno che sono tra voi e ogni volta torno con maggiore curiosità perché ogni anno apprezzo in voi grandi miglioramenti. Inoltre bisogna riconoscere la spirito del M° Shirai perché alla fine dello scorso anno ha avuto dei problemi fisici ma oggi ha fatto una lezione di alto livello, dimostrando tutta la forza della sua volontà. Quindi è doveroso chiedersi e conoscere cosa vuole trasmettere a noi il M° Shirai con questa lezione.

Oggi riprendiamo il tema dell'ultima lezione: MAZU SONO KOKORO WO TADASE.
Il Maestro ci ha dato dieci elementi su cui fonda il principio del suo karate.

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

Cosa significa esattamente MAZU SONO KOKORO WO TADASE? Davanti a tutto prima d'intraprendere qualsiasi cosa dobbiamo concentrarci a calmare e mettere a posto sei elementi, di cui i cinque sensi e la conoscenza: occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente. Controllare, calmare e soprattutto purificare questi elementi è l'azione all'origine del tutto. Ripensare ai dieci fondamenti del M° Shirai può essere utile a questo scopo. Perché è importante mettere a posto il cuore? Tutte le cose originano dal *kokoro*, anche il vostro karate parte da lì.

Il M° Koso a questo punto riprende alcuni *sutra* che aveva già esposto nell'incontro precedente (si rimanda all'incontro di Igea Marina del 29/08/2014 N.d.T.).

Vorrei parlarvi oggi di cosa intercorse tra il grande maestro di spada *Yagyū Munenori* e il monaco *Takuan Sōhō*.

A *Takuan* sovente si rivolgeva per alcuni consigli il grande Maestro di spada e lui gli trasferì alcuni importanti suggerimenti:

1. Quando si chiude il pugno e si alza un braccio, gli occhi vedono e la mente giudica, ma questa non è la vera mente.

2. Il pensiero razionale serve a distinguere le differenze immaginarie create dalla smania e dalle altre passioni legate all'ego. Il pensiero razionale dipende da cause e condizioni; esso è vuoto da ogni sostanza e cambia continuamente. Malgrado ciò, l'uomo crede in ciò che legge la sua vera mente, egli resta legato alle cause e alle condizioni che portano alla sofferenza.

3. L'uomo apre la mano: un gesto che la mente percepisce. Ma cos'è che si muove? La mente o la mano, o nessuno dei due? Se è la mano, la mente l'asseconda; però è vero anche il contrario. Ma la mente che si muove non è la vera mente, bensì una manifestazione superficiale.

4. Di fatto, tutti hanno una mente pura, che di solito è ricoperta della polvere delle passioni umane, nate dalle circostanze. La mente impura non è la natura essenziale; qualcosa che è stato aggiunto, come un intruso o un ospite che non è il padrone di casa.

Un esempio quotidiano potrebbe essere quello che si è invitati con altri amici a casa di un amico comune, entrando dalla porta si attraversano alcuni ambienti per poi arrivare nel salone.

L'amico domanda a tutti gli invitati "cosa c'è nella stanza qui accanto?". Alcuni rispondono di avere visto due mele. Un'altra persona dice una mela e un arancio e un'altra ancora dice che c'era in più un bicchiere. Tra loro non sono d'accordo sulla presenza del bicchiere uno l'ha visto e l'altro no. Per chi non l'ha visto il bicchiere non c'era. Quindi se il bicchiere non c'era dipende da chi l'ha visto e da chi no.

Se si ha il desiderio di mela, si vede solo la mela e non altre cose. Quindi per questa persona non c'era altro che mele. Cosa significa questo? Significa che la realtà può cambiare a seconda di chi vuole o non vuole vedere, secondo a chi interessa o a chi non interessa.

Un altro esempio è il cinema. Questo è un mondo irreali di finzione, d'immaginazione. Però guardando un film ci emozioniamo ed entriamo nel suo svolgimento con la nostra mente. Ci spaventiamo, ci batte il cuore pur sapendo che

questa non è realtà, nonostante tutto ci immedesimiamo negli eroi, anche se non sono reali.

Ancora un esempio viene dal monaco *Ryōkan Taigu*. Un viaggiatore arrivò nel villaggio dove viveva il monaco. Egli lo ricevette portando una pentola d'acqua per lavare i piedi del viaggiatore. All'indomani la colazione era pronta in tavola con il riso contenuto nella pentola. Il viaggiatore si accorse che era la stessa pentola del giorno prima e domandò a *Ryōkan* "è la stessa pentola con cui mi hai lavato i piedi?". Egli rispose "sì è lei, ma io l'ho lavata con cura, quale sarebbe il problema?". Se il giorno prima non avesse visto la stessa pentola, per il viaggiatore sarebbe stato scontato che la pentola fosse pulita.

Oggi è facile avere questo pregiudizio di valutazione. I giochi per i bambini, i pettegolezzi, la demagogia, i sogni della notte spesso c'intrappolano nei nostri pensieri. Possiamo dire che noi siamo nel mondo creato dalla nostra mente. Se si parla o si agisce con la coscienza sporca l'azione resta distorta, come chi cerca di pulire una superficie senza risciacquare lo straccio. Dal cuore puro origina un mondo puro. La pratica del vostro karate viene prima di tutto dal vostro *kokoro*.

Osservando la lezione del Maestro Shirai voi avete cominciato l'azione lentamente, concentrandovi sull'avversario e man mano velocizzando le tecniche. Aumentando la velocità e ripetendo le esecuzioni, la vostra azione appare assolutamente normale. Forse non vi rendete conto ma siete riusciti a cogliere l'insegnamento.

Per apprendere la guida prima bisogna imparare a guardare a destra e sinistra per non incorrere in incidenti, poi bisogna conoscere tutti gli elementi dell'auto. Solo successivamente si può affrontare il traffico con gli altri veicoli che arrivano di fronte, da dietro o da destra e sinistra. Poi ci sono i pedoni ai quali prestare la massima attenzione. Tutto ciò sarebbe stato impossibile da controllare al primo giorno di guida. Inoltre anche quando si è acquisita una certa esperienza la distrazione può causare incidenti. Esattamente come nel karate.

Per migliorare la mente, il cuore e lo spirito bisogna allenarsi riflettendo sui dieci fondamenti del M° Shirai. È lo stesso approccio alla guida della macchina, partire dalla base per trovare un equilibrio naturale, finché il cuore non pensa più e risponde in maniera spontanea. Diventa importantissimo praticare il karate con la mente pura e la consapevolezza del sé. Possiamo dire che bisogna fissare un obiettivo molto in alto in modo che da quel punto si possa guardare indietro e tracciare una strada per raggiungerlo.

Mi auguro che la famiglia, la società, il mondo siano costruiti attraverso la nostra mente. Al giorno d'oggi abbiamo tutti un grado d'istruzione elevato, nonostante tutto i problemi sociali sono aumentati. Lo studio è uno strumento, ma chi lo usa è il nostro *kokoro*. Per questo penso che il Maestro Shirai mi abbia chiesto di parlare con una certa importanza di MAZU SONO KOKORO WO TADASE ed è importante che anche voi riusciate a diffondere questo pensiero.

La posa del Buddha con la mano destra rivolta verso l'alto e quella sinistra verso il basso significa che bisogna migliorare sé stessi sempre di più (destra) e allo stesso tempo aiutare gli altri (sinistra), in mezzo a reggere e a regolare le due mani ci sta il cuore: MAZU SONO KOKORO WO TADASE .

Grazie anche oggi per la vostra attenzione.

Gassho, M° Mitsutaka Koso.

– Traduzione M° Shuhei Matsuyama e Michele Gambolò –