

Come comprendere il proprio livello nell'approccio con le discipline orientali

M° Isidoro Li Pira - aprile 2010

1. Le barriere naturali che impediscono ad una mentalità Occidentale di avvicinarsi alle discipline marziali senza pregiudizio.

Nell'approccio con le discipline Orientali ci sono degli atteggiamenti comuni a molti, che impediscono a taluni di avvicinarsi, inserirsi e perseguire la via del discepolo serenamente.

Talvolta le difficoltà sono da imputare ad una scarsa cultura, o più specificamente, igiene mentale verso ciò che è il metodo insito nelle discipline stesse. Ciò determina una naturale selezione, fra coloro che perseguiranno la via del discepolo e coloro che invece non sono pronti per questo percorso.

In Occidente si tende spesso a definire il "livello" (principiante, o avanzato), oppure il "grado" e la cintura, come prerequisito essenziale per il proprio inserimento in un percorso di apprendimento.

Il livello, è vero, ha un certo valore, ma non nella misura in cui è uno studente a definirlo; bensì se utilizzato dal maestro che, in base alla sua esperienza, utilizza la stessa per determinare quale è lo stadio (livello) dal quale sarà possibile iniziare l'insegnamento per lo studente. Questo differisce in base al grado di comprensione delle esperienze maturate dallo studente e non dalle sue capacità fisiche o dalle conoscenze didattiche.

Ci si dimentica spesso che le discipline Orientali trascendono l'aspetto fisico e sportivo, quindi la prestazione. Esse sono un mezzo evolutivo attraverso il quale è possibile comprendere sé stessi e trasformarsi in qualcosa che **inconsapevolmente già siamo, o desideriamo essere**. Sono un percorso di studio del corpo e della mente che ci aiuta a comprendere il nostro spirito, l'anima intrinseca, il nostro "io" più reale.

Per tali ragioni dobbiamo affidarci a qualcuno competente, con esperienza, intuizione e conoscenza, come solo un maestro (una guida per il corpo e la mente) può essere. Ad esso riporre la nostra fiducia e fare riferimento, così che i nostri sforzi possano essere guidati verso il giusto intento.



"Quando l'Allievo è pronto, il Maestro appare". Proverbio buddhista

Compreso questo fattore inscindibile, si possono ora tracciare alcune linee guida che possono aiutarci a comprendere il perché ed attraverso quale pensiero è necessario definire un livello che ci identifichi e non qualifichi.

- Comprendere il livello personale consente ad ogni allievo di riconoscersi nella pratica.
- In tal modo, il livello, permette un confronto integrale con gli altri e con la disciplina stessa, quindi senza elevare (qualcuno al di sopra di altri), né ridurre (qualcuno al di sotto di altri); per evolvere.
- Non comprendere il proprio livello rende impotenti di fronte agli ostacoli o alle difficoltà (fisiche o mentali che siano) che troveremo durante il percorso di pratica; ignoranti o basiti di fronte al sapere e pertanto incapaci di reagire ad un nuovo insegnamento; ritrosi al cambiamento per l'incapacità di rompere lo schema (se pure riconosciuto inutile) che ci impedisce di evolvere.
- Il livello è uno stadio dal quale osservare; dietro di noi (i nostri progressi); davanti a noi (i nostri obiettivi); nel contesto presente (per riconoscerci); dentro di noi (apprezzando ciò che siamo).
- Il livello diventa giudizio, quando in mancanza di una comprensione di esso, lo esprimiamo senza sentirci parte di esso.
- Se non ci rendiamo consapevoli del nostro livello evolutivo rischiamo di perderci senza mai ritrovarci.
- Se lo si acquisisce come valore assoluto si rischia di perdere l'opportunità del confronto.
- Se riusciremo a comprendere il livello come valore in continuo mutamento, riconosceremo l'onniscienza dell'evoluzione che ci comprende.

Quanto descritto sopra non corrisponde ad un giudizio determinante, bensì ad una valutazione, attraverso la quale, il maestro riconosce il grado di comprensione con il quale l'allievo è in grado di intraprendere il percorso evolutivo della disciplina.

Tali valutazioni vengono espresse in tutta buona fede dall'allievo attraverso le sue domande, le sue risposte, l'atteggiamento durante le lezioni, tutti fattori tenuti conto dal maestro che osserva e offre spazio di espressione per tale proposito. Egli non è colui che giudica in questo caso, ma colui che valuta in quale modo ed in quale spazio porre l'allievo affinché possa intraprendere il suo percorso di studio.

In seguito il maestro potrà identificare l'allievo attraverso altri gradi di maturazione. Questi anche se riportati di seguito con un linguaggio comune a quello Occidentale, sono lontani dalla stessa metrica di valutazione. Ancora una volta, anche in questo caso non sono qualifiche bensì livelli di evoluzione raggiunti come maturazione e crescita e a tale ragione inutili da determinare; in quanto determinare un livello evolutivo è come pensare di avere fermato il tempo con una foto.

Pertanto mi limiterò a definire tali stadi dal punto di vista di un maestro, che è stato e sarà sempre allievo nei confronti di un'arte, che come la vita stessa non si esprime attraverso le forme, i gesti e le azioni, bensì attraverso i valori, i principi e l'immaginario che tanto sono in grado di cogliere l'animo umano e non gli occhi di chi le osserva. In questo modo il mio ruolo sarà quello di aprire la mente dello studente ed indurlo a pensare affinché la sua percezione vada oltre il limite dell'oggetto e delle parole qui riportate.



Uno studente che voleva imparare le arti marziali chiese a un Maestro "Voglio imparare le arti marziali, se sarò un sincero studente, quanto tempo mi ci vorrà per essere maestro?" Il Maestro rispose "10 anni". Lo studente allora disse "Io voglio imparare più velocemente. Se mi impegnerò di più e sarò regolare nella pratica, quanto tempo mi ci vorrà?" Il Maestro ponderò la domanda e rispose "20 anni". Racconto cinese.

Il Principiante

È colui che ha fame di sapere e che per ciò è disposto a "mettersi in gioco" con pieno spirito di fiducia.

Ad esso il maestro rivolge uno sguardo tenero ed attento, tendendo la mano in segno di aiuto e fornisce abbondanti nozioni. Si comporta come il genitore con il figlio minore, non ancora in grado di provvedere a sé stesso. Allo stesso tempo talvolta lo abbandona per valutarne lo spirito, la volontà, quei fattori che lo aiuteranno a crescere ed evolvere verso il livello successivo.

L'Iniziato

È colui che riconoscendosi nell'ambiente, nella pratica e fra le persone a lui famigliari, persegue i suoi intenti con determinazione.

Ad esso il maestro rivolge lo sguardo severo, tende la mano solo se necessario e lascia che l'insegnamento sia adeguato alla sua maturazione. Così come un genitore lascia che i primi passi del figlio siano spontanei, lo affianca quel tanto che serve affinché non si procuri dei danni; lo osserva e fa sentire la sua presenza senza farsi notare e talvolta facendogli percepire la sua assenza.

L'Avanzato

È colui che con conoscenza si pone talvolta ad esempio. Colui che, riconoscendo il proprio cammino lo confronta affinché si consolidi per divenire esperienza.

L'avanzato quindi non è colui che "sa", ma anche, colui che, consapevole della propria evoluzione, è alla ricerca introspettiva dei propri limiti affinché non vi siano barriere alla sua conoscenza.

Ad esso il maestro guarda sereno come a qualcuno nel quale è riposto qualcosa di caro (l'insegnamento); ad egli tende la mano per camminare al suo fianco con la curiosità di comprendere le sue passioni. Ad egli insegna per colmare le parti vuote, come per rifinire. Così si comporta un genitore al cospetto di un figlio consapevole e saggio, divenendo partecipe della sua vita.

L'Esperto

È colui che ha compreso l'arte del discernere, che ha senso critico per amore dell'arte; che è sagace in quanto maturo; ma soprattutto dimostra umiltà per i suoi progressi ed ambizione nel colmare le sue lacune.

Ad esso il maestro non guarda in quanto presente. Stringe la mano per apprezzarne gli sforzi ed i successi e condividendone i valori per l'arte ama dialogare dell'insegnamento come arte della vita.

Il Maestro

È colui che si riconosce in ogni livello evolutivo e siccome tale non si identifica. È colui che pur ponendosi ad esempio è consapevole di essere solo il tramite. Egli c'è ogni qual volta

l'allievo necessita della sua esperienza e sa mettersi da parte al cospetto delle esperienze più elevate.

Egli è prima d'ogni cosa l'allievo e senza perderne lo spirito ne infonde il verbo affinché l'arte risorga sempre dalle radici profonde nel genuino inizio.



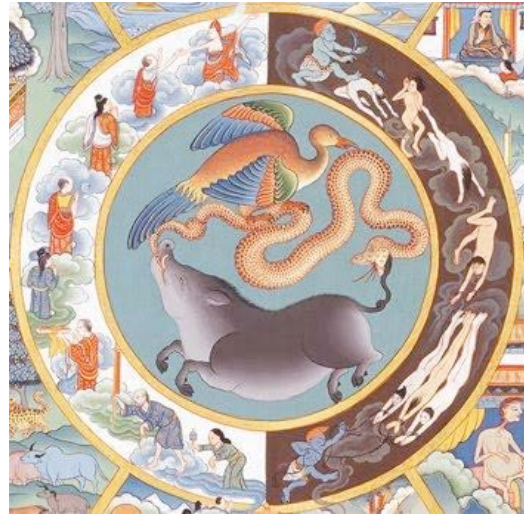
...affinché l'arte risorga sempre dalle radici profonde nel genuino inizio.

2. I cinque giudizi d'approccio del principiante. Ovvero i cinque limiti della mente.

Il giudizio è un metodo di valutazione attraverso il quale il punto di vista individuale si eleva a tal punto da perdere la possibilità d'essere condivisibile con il resto e gli altri. Ed ancora il giudizio è quell'istinto oggettivo che non permette di vedere oltre le forme, lasciando spettatore chi lo esprime, oppure facendo prevalere la sconfitta prima del limite.

Ogni persona in maniera inconsapevole e con buona fede, per cultura, astrazione sociale, educazione, ma anche per ignoranza, desiderio e rabbia si esprime attraverso cinque condizioni di giudizio. In maniera radicale essi sono connessi con quelli che nella cultura Buddista sono identificati come i "tre veleni" e di conseguenza con i cinque sensi. Ognuno di noi attraverso un percorso di crescita educativo si esprime ed utilizza il corpo e la mente attraverso queste strutture e pertanto esse divengono il punto cardine per comprendere come l'evoluzione di ogni essere umano può influenzare in ogni senso i nostri cambiamenti.

Un'analisi specifica di questa tematica riconduce ai percorsi formativi e pedagogici attraverso i quali si formano gli insegnanti di discipline Orientali. Pertanto di seguito i vari punti saranno trattati al fine da indurre alla riflessione in primo luogo lo studente e, di conseguenza qualunque comune lettore che desideri conoscere il pensiero formativo che è dietro la cultura delle discipline marziali Orientali.



I tre veleni, cupidigia, odio e ignoranza, sono al centro della Ruota dell'esistenza e vengono rappresentati con un gallo, un serpente e un cinghiale. Ciascuno morde la coda dell'altro a significare che ciascuna passione velenosa produce le altre in una spirale in cui alimentare una di queste non permette di liberarsi dalle altre.

Il metodo di giudizio della vista

Esso è il primo e più diffuso metodo di comprensione attraverso il quale ogni essere umano interpreta in maniera oggettiva. A questo metodo ci si affida in assenza di una evoluta comprensione emotiva. Il punto critico maggiore di questo metodo è il "giudizio" che prevale e prevarica. È quel tipo di valutazione che non permette di valutare l'istante in cui è, per perdersi nel sarebbe stato, o potrebbe essere.

Il metodo di giudizio dell'udito

Chi utilizza questo metodo è spesso soggetto ad esprimersi con "ho bisogno di capire", oppure "ho bisogno che qualcuno mi spieghi perché non voglio sbagliare". Ciò significa spesso perdersi l'opportunità di vivere un'esperienza, perché non c'è nulla che diviene certo e comprensibile se lo capiamo attraverso il linguaggio. Questa via è solo un'altra forma della mente oggettiva. La paura di perdere alcune parole per poi perdersi nelle parole, in quanto non esperti a tal punto da comprenderle, lascia il vuoto dell'esperienza.

Capire quindi non riguarda l'udire ma il sentire dell'anima che permette di riconoscere la realtà del naturale manifestarsi.

Il metodo di giudizio dell'olfatto

Questo metodo riguarda la percezione. Ad un livello scarsamente educato il percepire induce all'esigenza di certezze. Ed in caso contrario in presenza di incertezze, che equivale ad un'incapacità di sentire, tutto risulta senza chiarezza.

Il metodo di giudizio del gusto

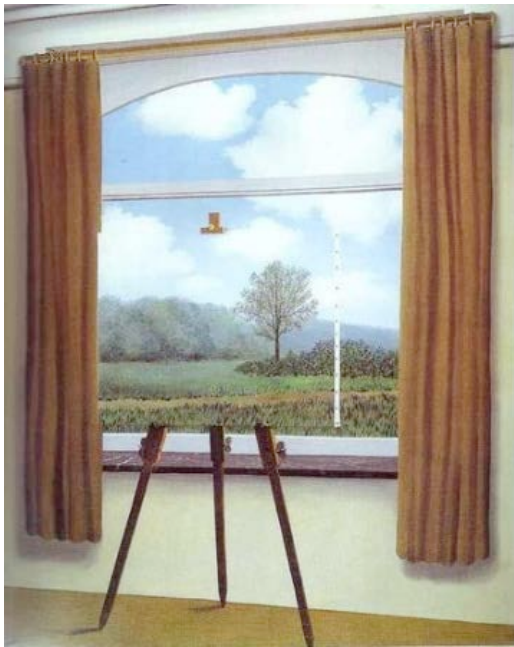
Qualcosa che piace o non piace in maniera soggettiva. Talvolta appassionati per il semplice piacere; altre volte completamente disinteressati. La necessità di coinvolgere gli altri nelle nostre scelte, trasmettendo il nostro piacere, o il nostro disinteresse verso qualcosa, o qualcuno, per una scelta presa in modo pregiudiziale.

Il punto critico è determinato dal fatto che, al cospetto dell'evoluzione, nessuno di noi è in grado di giudicare con oggettività e per oggettività si intende verità assoluta, qualcosa che è, perché condiviso da tutti e non soggettivamente interpretabile. In questo caso le scelte saranno talvolta avventate, altre volte incapaci di farlo ed altre volte fatte senza alcun entusiasmo.

Il metodo di giudizio del tatto

"Certe cose le sento a pelle" è d'uso comune per alcuni di noi utilizzare questa frase a fronte di una scelta che ci coinvolge. Il livello del sentire in maniera soggettiva è determinato dalla nostra mente legata al tatto appunto. "Sento che mi fa bene" oppure il contrario: un luogo comune per chi giudica attraverso questo metro di giudizio. L'esperienza legata al sentire con il corpo è una delle suggestioni più comuni ed è quella più difficile da sradicare in noi. Il corpo traduce le nostre sensazioni in maniera tattile (dolore, o gioia) e pertanto determina in noi una proiezione della verità che ci induce a determinare con risposte immediate il nostro adattamento, o no, verso una scelta.

In questo caso l'opportunità di potere utilizzare il corpo come strumento evolutivo e la mente prevalendo in maniera determinante prevarica la possibilità di offrire questa possibilità. La mente, che gioca un ruolo fondamentale nell'interazione mente/corpo, in questo caso valuta risolutivamente senza il confronto con il corpo.



"La condizione umana" è un dipinto surrealista di René Magritte.

Nel dipinto si può notare una stanza spoglia con una finestra e un cavalletto con una tela che riproduce, ma allo stesso tempo nasconde, il paesaggio esterno. Magritte con questo quadro ha voluto rappresentare la condizione dell'uomo il quale, limitato dagli stereotipi e dalla sua mente, non vede la realtà per ciò che è ma come la vede la sua mente.

3. La scelta di intraprendere un percorso

Sebbene a chiunque sia possibile un percorso evolutivo come quello delle discipline orientali, ciò non significa che tutti ne hanno gli strumenti per poterlo affrontare e portarlo a compimento.

Tutti gli studenti hanno le stesse opportunità, non tutti sono in grado di coglierle nella loro complementarità. Ad ogni studente, che si possa definire tale, in quanto consapevole della virtù dell'essere «allievo», il maestro indica la via da percorrere e lascia che sia lo studente a varcare l'ingresso.

Per anni l'allievo si dedica allo studio delle discipline marziali cinesi con la stessa serietà inscindibile per l'apprendimento e l'insegnamento. In questo modo egli matura con purezza ed integrità la forza della determinazione, accrescendo l'essenza dell'"essere duale" (maestro/allievo) prima della persona.

Fra i migliori studenti vi sono coloro che prima evolvono come persona e quindi in conseguenza a questo anche come allievi. Fra i peggiori studenti vi sono coloro che prima ambiscono a divenire maestri ancor prima di comprendere quanto sono sé stessi «persona».

Ciò che rende queste due proiezioni antitetiche è la prevalenza dell'io sullo spirito, il sé stesso prima dell'essere, l'ego senza divenire.

La stessa differenza in Oriente determina l'opportunità di divenire allievo al cospetto di un maestro che ha il desiderio di trasmettere l'arte.

Nelle arti marziali cinesi la trasmissione integrale dell'arte è subordinata alla purezza dell'apprendere. **"L'acqua pura viene versata nel recipiente pulito affinché se ne possa preservare l'essenza".**

Per tale ragione le qualifiche di un allievo non sono determinate da un apprendimento formale determinato da didattiche e colori di cintura. Bensì si valuta l'allievo dallo spirito che è insito in esso. La trasmissione dell'insegnamento avviene solo in linea diretta e trascende dal concetto che ciò si possa acquistare. L'insegnamento si fonda sul valore dei meriti. I meriti non scaturiscono dalle cose che si possono offrire, ma dalla crescita che ogni essere è in grado di comprendere.



Il film "Primavera, estate, autunno, inverno e ancora primavera" ha come soggetto il rapporto tra maestro e allievo, segnato dalla ciclicità del tempo.

Ogni maestro offre il suo insegnamento ad allievi «fuori porta» come ad allievi «dentro la porta». Ciò che differenzia l'insegnamento per mezzo di queste due prospettive è la virtù dei valori con il quale esso viene trasmesso ed allo stesso tempo ricevuto. Affinché questa tradizionale essenza resti immutabile nel tempo essa lascia che tutto possa evolvere nel bacino dalla consapevolezza e dalla sapienza.

L'allievo che è accettato nella casa del maestro sarà come figlio al cospetto di un padre (maestro). Mentre invece, colui al quale l'insegnamento è dato attraverso il filtro dell'impenetrabilità della sostanza integrale, sarà soggetto ad apprendere senza la consapevolezza della trasmissione dell'arte e cadrà nella superficialità delle nozioni.

La vita stessa si esprime attraverso la trasposizione di concetti duali come reale ed irreale; vero e falso. In maniera soggettiva taluni affermano che tali concetti hanno differenti sfaccettature. Se così fosse si potrebbe verosimilmente affermare che anche due estremi assoluti come vita e morte sono concetti relativi.

La correlazione di vita e morte, come di vero e falso traspare nell'interazione di entrambe, e ciò vale anche quando ci si esprime attraverso concetti reali o irreali. Per essi non è possibile valutarne una condizione relativa in quanto la loro univocità è determinata dalla loro assoluta reciprocità.

4. Consigli ed indicazioni dal maestro all'allievo



Non sarai temuto, ma rispettato. Sarai in grado di utilizzare la tua abilità, senza mai abusarne.

Non avrai la necessità di dimostrare chi sei; perché sarai riconosciuto per la stima che ti sarai guadagnato.

Il tuo valore sarà il risultato del tuo lavoro stimato dagli altri. Avrai amici perché sei vero; da loro otterrai fiducia perché saprai essere ciò che sei e nient'altro.

Di tutte le qualità che pensi di dovere avere ora per iniziare il percorso delle arti marziali, sono tre quelle che ti saranno richieste.

Esse sono: forza, spirito e coraggio che insieme compongono l'abilità. Ognuna di esse racchiude in sé una verità profonda, mentre a te oggi traspare solo il loro significato apparente.

Se è vero che a tutti sono aperte le porte delle arti marziali, è altrettanto vero che solo pochi fra loro raggiungono la comprensione di questi tre principi e quindi l'abilità.

La forza è una abilità che si afferma senza la necessità di prevaricare qualcuno e pertanto risiede nella mente e nel corpo come il calore della luce del sole.

La superficialità risiede nell'ignoranza, mentre la profondità nella saggezza. Lo spirito è una virtù che dà senso compiuto ad ogni azione. Senza di esso ogni atto della vita non avrebbe ragione di esprimersi con energia.

Il coraggio, non come sprezzo della paura, come capacità e determinazione per fronteggiarla.

Come avrai potuto intuire quindi le arti marziali non ti addestrano, ma ti educano. Non ti renderanno invincibile, ma capace di rialzarti se sarai a terra dopo un confronto. Non riempiranno la tua mente né gonfieranno il tuo corpo, ma colmeranno il tuo spirito. Non nutriranno il tuo «ego», ma esalteranno la stima che hai di te stesso.

Avrai una grande opportunità, quella di divenire allievo di una vita "maestra".

Sii tenace e dedicati con passione a tutto ciò che fai;

Sii curioso ed affamato di sapere;

Sii peculiare e dai valore ad ogni tua azione;

Sii rispettoso ed umile affinché ogni azione sia semplice e vera;

Sii diretto ed onesto e tutti ti riconosceranno per ciò che sei realmente;

Sii puro e lascia che le droghe e l'alcool non prendano parte ai piaceri della tua vita;

Sii sincero nell'osservare e sarai in grado di imparare dai tuoi errori scoprendo il maestro che è insito in ognuno di noi.

Sii saggio e dona agli altri il tuo sapere....

Sarai così un allievo, un uomo civile, un essere umano e scoprirai che non vi è differenza fra le arti marziali e la vita.

La vita è come un grande mare sul quale ognuno di noi è in grado di galleggiare, taluni imparano a riconoscerne le correnti ed i venti e da quel momento sono in grado di navigare, altri si lasciano andare alle correnti e talvolta sono in movimento altre volte alla deriva.

Le discipline marziali come la vita stessa sono una delle correnti presenti nel mare della saggezza. È nostra la volontà di decidere di apprenderele o di lasciare che la loro energia ci lambisca senza coglierla.