

Approfondimenti

BUDDHISMO, KRABI KRABONG: SITUAZIONE SOCIALE ATTUALE

"Parlate un nuovo linguaggio agli uomini
ed essi non vi comprenderanno.

Indicate loro una via diversa da quella che seguono
E che dà loro un qualsiasi interesse,
ed essi vi combatteranno.

Ecco perché chi vuol comprendere deve nascere ogni giorno;
conoscere, ma non essere legato;
credere, ma essere pronto a dubitare di tutto.

Chi si cristallizza in canoni di pensiero,
chi rimane legato al passato,

necessariamente confronta le nuove con le vecchie convinzioni
e condanna sovente senza comprendere.

Vede la realtà chi è assolutamente libero".

Il Buddhismo è nato in India circa 2500 anni fa, tuttavia non riuscì a mettervi radici a lungo, a causa del risorto Induismo e per le feroci devastazioni subite durante le invasioni musulmane dell'VIII e del XIII secolo. In India predominò l'induismo, ma il Buddhismo, che alla fine dei conti non ne era che una riforma, continuò a svilupparsi in altre parti dell'Asia, formando tre grandi scuole: quella Theravada, che si sviluppò in Birmania, Thailandia, Laos, Cambogia e Sri Lanka e che rappresenta la versione più ortodossa, il Buddhismo Vajirajana, che si è diffuso nel Tibet, nel Bhutan, nel Nepal e nella regione indiana del Laddakh.

La terza scuola è quella Mahayana, diffusa nel nord del continente: Cina, Corea, Giappone e Mongolia.

I Buddhisti Theravada credono in una ricerca del tutto personale ed individuale dell'illuminazione, mentre le altre correnti, credono anche in un aiuto divino e si propongono di far giungere in quello stato, libero dalla sofferenza, tutti gli esseri umani.

Il Buddhismo si sofferma sulla sofferenza, sulle cause che la producono e sull'annullamento della stessa. Il Principe Siddharta insegnò che il dolore finisce solamente quando la mente perviene in uno stato che viene chiamato Nirvana (l'illuminazione appunto). Benchè egli utilizzasse molti principi e concetti dell'India del suo tempo, tra i quali quello della reincarnazione e del Karma, i suoi insegnamenti divergono dal credo indù, perchè non sono basati sul concetto di Dio o di potenza sovrumana, e non credono neppure nel concetto di "Anima". Egli si concentrò sulle risposte da dare ai misteri della vita e capì che essi andavano cercati dentro l'uomo.

Il Buddhismo è una religione molto elastica e flessibile: le regole non sono molte, non ha necessità di luoghi specifici di culto per essere praticato, nessun dogma. Per queste ragioni esso è una religione molto tollerante, che rispetta tutte le altre e pone pochissime limitazioni. Vi sono persino alcuni buddhisti che non credono nella reincarnazione, e non per questo sono esclusi o criticati.

Paradossalmente, è possibile essere cristiani e buddhisti nello stesso tempo, oppure atei e buddhisti. La cosa non è affatto strana, Buddha non esclude l'esistenza di Dio, ma non ne parla volutamente, perchè distrarrebbe dall'unico obiettivo importante, quello di meditare e lavorare per la cessazione della sofferenza. Come già accennato, il fondatore del Buddhismo fu il Principe Siddhartha Gautama, un tipo che io definirei un gran figo, con un carattere tosto e le palle quadre, una di quelle persone che quando decide una cosa la porta fino in fondo, costi quel che costi, e soprattutto che non si arrende mai, proprio un osso duro. Nato attorno al 560 A.C. a Lumpini, al confine tra l'attuale Nepal e l'India, crebbe in un palazzo ricchissimo; per lui furono chiamati i migliori maestri di tutte le specialità, con loro studiò tutte le materie e divenne eccellente anche nelle arti marziali dell'epoca; sposò la principessa Yashodara ed ebbe anche in figlio: Raula. Attorno i vent'anni, avventurandosi fuori dal palazzo reale, nel quale era sempre rimasto dalla nascita, vide tre persone: un povero, un malato ed un morto.

Colpito dalla scoperta delle miserie umane, scelse di consacrare la sua esistenza alla ricerca di un rimedio che permettesse di affrancare l'uomo dalla sofferenza. Determinato e risoluto ad investigare le cause del dolore ed il mistero dell'esistenza umana, abbandonò la famiglia e divenne un asceta errante. Trascorse sei anni in solitudine in una foresta. All'inizio studiò sotto la guida di due maestri indù e più tardi si unì ad un gruppo di asceti. Tutto ciò che aveva appreso tuttavia non lo soddisfaceva, riteneva quelle pratiche Yogiche troppo estreme ed irrispettose delle esigenze corporee. Sottoporre il proprio organismo a mortificazioni di ogni tipo, digiuni forzati e sofferenze varie per poterlo dominare, come se fosse un nemico da vincere non era cosa naturale.

Solo nel rispetto della natura e attraverso la conoscenza delle sue leggi avrebbe potuto giungere alla Liberazione, il problema pertanto si doveva spostare. Il compito ora era quello di capire come, naturalmente, funzionava la mente dell'uomo; quali i processi sbagliati che producevano lo stato della sofferenza, dell'infelicità. Si tolse così dagli insegnamenti ricevuti e si "incamminò" su un proprio nuovo "sentiero".

Sedette nella Posizione del Loto sotto un albero di fico a Bodhgaya, in India, e cadde in una profonda meditazione che durò 49 giorni. Fu così che formulò le basi di quella nuova saggezza, dalla quale sarebbe nata una nuova religione. Negli ultimi stadi della meditazione fu tentato dal demone Mara che, dopo aver perso due "battaglie" con lui, lo sottopose all'ultima sfida. Prese dunque una sembianza identica a quella di Siddhartha, si pose dinnanzi a lui. I due ora si fissavano, come in uno specchio, identici. Mara cercò di lusingarlo, riconoscendogli la vittoria ed invitandolo ora a proclamarsi un Dio. Siddhartha, sorridendo gli rispose: "No! Architetto, tu non ricostruirai più la tela dell'inganno; anche tu sei un'illusione e la tua realtà è impermanente...la terra ne è testimone!" Distrutto Mara, Egli pervenne al Nirvana, l'illuminazione finale, comprendendo le

ragioni, le cause di ogni sofferenza e realizzando il sentiero che permetteva all'uomo di affrancarsi da essa.

In Maggio, durante una notte di luna piena, all'età di 35 anni egli divenne il "Buddha", l'illuminato.

Poco dopo, Buddha pronunciò il suo primo sermone, "Mettere in moto la Ruota della Legge", nel Parco dei Cervi a Sarnath. In seguito fondò una comunità monastica e codificò i principi secondo i quali i seguaci dovevano vivere; continuò a predicare e viaggiare fino alla morte, avvenuta all'età di 80 anni.

Il Buddhismo permea ogni aspetto della vita thailandese; i monaci vengono chiamati per consacrare un nuovo palazzo o persino per benedire un nuovo Boeing 747. Nel paese vi sono più di 30.000 templi; la maggior parte sono della corrente Theravada, un ristrettissimo numero invece sono Mahayana, fatti costruire dalle comunità cinesi o vietnamite. Gli stili architettonici sono diversi, tuttavia per i fedeli delle due correnti è assolutamente indifferente andare a rendere omaggio al Buddha in quelli di un tipo o dell'altro, la situazione non è di divisione così netta come tra cattolici e ortodossi, o protestanti, le differenze sono molto più sfumate e l'antagonismo assolutamente inesistente.

Per chi vuole approfondire la meditazione qui in Italia, la mia associazione, l'International Krabi Krabong Association, organizza corsi che sono tenuti da mia moglie, che è obbiettivamente molto brava ed esauriente nell'insegnamento e nel rispondere ad ogni dubbio che uno possa avere.

In segna il metodo Vipassanà basato sulla respirazione e quello basato sul movimento per lo sviluppo del Satì: integrazione di mente e corpo. Chi invece ha deciso di fare un viaggio in Thailandia può rivolgersi al Wat Bovornivet, il Wat Mahatat o il Wat Paknam. Wat in thai significa Tempio o pagoda, questi che vi ho nominato si trovano tutti a Bangkok e sono degli importanti centri di cultura con rinomati maestri di meditazione.

La meta finale del buddhismo è il raggiungimento del Nirvana, cioè la cessazione del dolore. Il Buddhismo classico lo interpreta come la rottura di un lungo ciclo di nascita, morte e rinascita; ritiene inoltre che questa meta sia perseguibile nel corso della nostra vita.

Molte pratiche thailandesi perciò si fondano sull'acquisizione di meriti, cosa che consiste anche nel compimento di buone azioni. Se una persona segue rettamente il sentiero della propria vita, si ritiene che potrà portarsi il Karma così ottenuto, anche nella vita successiva. Il Karma è un'unione di causa ed effetto: le buone azioni producono buoni effetti; quelle cattive cattivi effetti. In pratica, il concetto lo possiamo riassumere con il detto: " ognuno riceve quello che dà, nel bene come nel male".

Il modo più importante per acquisire un buon Karma, per gli uomini e per le loro famiglie, è quello di farsi monaci. Quasi tutti gli uomini in Thailandia, passano un periodo variabile della loro vita, da qualche settimana a qualche anno, come monaci. Di solito per un tale ritiro, ottengono una licenza pagata dal loro datore di lavoro. Non stupitevi dunque nel sentire da qualcuno dire, come se fosse una cosa speciale, il mio maestro di Muay Thai è stato

anche monaco: sta dicendo un'autentica banalità, più o meno tutti gli uomini laggiù lo sono stati, rare sono semmai le eccezioni a questa regola.

All'inizio, devono abbandonare tutti i loro beni terreni, si fanno tosare i capelli e le sopraciglia e indossano un saio color zafferano. In ogni famiglia thai, ci si aspetta questa scelta dai figli, sia per ottenere meriti, sia per portare onore e rispetto ai propri genitori.

Se in famiglia c'è stato qualche lutto, un figlio può entrare in monastero per un breve periodo, è successo anche nella mia esperienza laggiù: quando morì il nonno di due miei amici, Mon e Meo, fratelli e campioni di Krabi Krabong, espertissimi nel combattimento uno con il Mai San (Tonfa thai) e l'altro di Phlong (Bastone lungo), io fui invitato alla cerimonia della cremazione. La cosa più sorprendente fu ritrovarmi in una specie di festa dove tutti mangiavano e dove, nel mezzo della funzione religiosa con i monaci, fui invitato a dare esibizione di Krabong Song Thong (Nunchaku, i due bastoni corti uniti con la catenella). Mentre mi inchinavo al pubblico, intento ad applaudirmi, notai due monaci seduti in disparte, che mi guardavano con molta attenzione e.....porca vigliacca! erano loro! con i vestiti da monaci indosso, non li avevo nemmeno riconosciuti. Anche loro avevano scelto di passare un periodo della loro vita così, per aumentare i meriti del nonno e della famiglia; ecco dove erano finiti, che non mi riusciva di vederli tra i parenti e gli amici.

Nella pratica di una disciplina estrema come il Krabi Krabong, la consapevolezza che il mondo è un'illusione, che il dolore e la morte sono pure illusioni e non hanno realmente consistenza, è assolutamente indispensabile. Permette al combattente una libertà interiore altrimenti impossibile, una libertà necessaria per sostenere con coraggio il confronto potenzialmente letale contro un avversario che impugna armi vere. Capire che l'uomo si situa nell'eternità, che la nostra esistenza non è che una delle tante; capire che in realtà non si può veramente "uccidere" qualcuno, perchè la morte stessa non è che un inganno, l'estremo inganno, un'illusione in se priva di fondamento, modifica la condizione di base con la quale il combattente si dispone alla lotta. Per un cristiano è diverso, la sua vita è unica, non crede nella possibilità di avere altre opportunità, quindi teme la morte, essa è qualcosa di definitivo; dalla morte non si fa ritorno, può esserci un'altra forma di esistenza, ma con quella terrena hai chiuso. La paura della morte è il più grande limite mentale per l'occidentale, il thailandese non ne va alla ricerca naturalmente, ma non ne ha certamente lo stesso timore che possiamo averne noi. Da questo ne segue che, quando combatte, libero da ogni timore, riesce a dare il massimo di se stesso.

Diventare eccellenti nel Krabi Krabong, senza riuscire a far proprie queste concezioni, è impossibile. Non chiedo ai miei allievi di diventare buddhisti, ci mancherebbe, ognuno deve seguire la propria via. Tuttavia se non riusciamo penetrare a fondo nel significato della nostra esistenza, e nell'accettazione che la morte è comunque un evento inevitabile, che pertanto va messa nella

lista degli appuntamenti irrinunciabili, non riusciremo mai ad acquistare quella libertà mentale e quella disponibilità al sacrificio, a dare tutto noi stessi nel combattimento, che è la condizione indispensabile per sperare di uscirne vivi. Paradossalmente, durante il combattimento, chi più teme per la propria vita, più rischierà di perderla davvero. Chi combatte sereno e risoluto, indifferente a tutto, con la mente ferma e senza emozioni, determinato a raggiungere il suo obiettivo, lo otterrà. Le probabilità di morire nel suo caso saranno sicuramente minori. Che piaccia o meno, per combattere e vincere, non bastano i muscoli grossi, e nemmeno possedere un coraggio da leoni può essere sufficiente; ci vuole fede e, come qualcuno disse in passato, la fede smuove le montagne!

Una sera andai a praticare meditazione in un tempio vicino all'Università di Thammasat; dopo la seduta avvicinai il monaco maestro e gli chiesi delucidazioni circa la reincarnazione. "Lascia perdere la reincarnazione!", disse. "Nell'induismo si parla molto del Atman, il Sè divino che vive immutato in molte vite e che, attraverso ogni nuova esistenza sulla terra, si avvicina sempre più alla sua fonte divina, finchè, dopo molte purificazioni, non vive la sua ultima vita sulla terra prima di trovare il Nirvana (Niphan), l'unico vero paradiso, la dimensione stessa di Dio. Ma il Buddhismo non aderisce ad una teoria, nemmeno alla credenza in un Sè divino. Tutto, scoprirai, è illusorio, transitorio, inafferrabile, impermanente, compreso il Sè divino. Niente esiste, niente è mai esistito e niente esisterà mai. Ma se ti metti a pensare con la mente, con la logica e, ogni volta che cerchi di pensare è inevitabile... penserai a "questo" o a "quello", e quando penserai al niente, lo concepirai immediatamente in opposizione, in contrasto con il "qualcosa". Allora immaginerai un vuoto, e in questo vuoto rimarrai bloccato. Potrai essere un ragazzo equilibrato oppure un nevrotico, sarà una cosa davvero degna di essere osservata, ma in se stessa priva di significato.

Che un uomo possa vivere molte esistenze, e che tutte queste siano tra loro connesse e scorrano l'una nell'altra, è bello a sapersi. Ma noi, in questo tempio, non ci occupiamo di terapie psichiatriche, e non ci interessa nemmeno perdere tempo a filosofeggiare. Se sei interessato alla filosofia e alle religioni orientali, se vuoi studiare la reincarnazione e il Karma, puoi uscire da quella porta, girare a destra e dopo cento metri ancora a sinistra, ti troverai all'ingresso dell'Università di Thammasat. Vi sono eccellenti insegnanti lì, dispostissimi a rispondere a tutte le tue domande, io non ho tempo da perdere in queste seghe mentali".

Il monaco aveva perfettamente ragione, alla fine disquisire sulla costruzione ideologica di una religione è assolutamente inutile, anche se è lo sport preferito nelle amabili conversazioni, che si tengono qui da noi.

Ciò che conta è praticare, praticare con costanza e serietà, senza preoccuparsi di raggiungere dei specifici obiettivi, ma per il solo piacere di farlo. In questa ricerca del metodo più adatto a noi, dobbiamo provarli tutti. Io per esempio fatico a rimanere nella

posizione del Loto per ore come invece riesce con facilità mia moglie. Anzi, dirò di più, non credo di essere adatto alla meditazione statica anche se ogni tanto pratico anche quella; su mezz'ora di pratica, forse dieci minuti sono di vera meditazione, altri dieci li perdo a pensare cercando la concentrazione giusta, altri dieci li perdo per il dolore che mi da alle gambe. Se dovessi starci poi altri dieci minuti, probabilmente mi addormenterei. La meditazione statica, mi riesce bene solo in circostanze del tutto speciali, come quando sono in montagna, incantato ad osservare un alba o un tramonto straordinari, oppure quando mi accendo il fuoco di bivacco per cucinarmi qualcosa e la mia mente si placa sulla fiamma che scoppietta innanzi a me. Per il resto la mia forma di meditazione adatta, quella nella quale credo di eccellere è quella in movimento, quella delle arti marziali in specifico, ma non solo. Anche quando decido di andare in silenzio a camminare per i boschi, io mi accorgo che sto meditando nel modo corretto. Il passo si regola sul respiro, la mente serena è presente nel movimento, lo sguardo penetra il verde ed è partecipe del mutevole gioco di luci ed ombre, di chiaroscuri, di paesaggi che vanno continuamente nascendo e modificandosi, istante per istante. La foresta è un giardino perfetto, che non ha bisogno di essere perfezionato poiché ha un giardiniere supremo a prendersi cura di lei. Io ho qualche difficoltà ad apprezzare i giardini zen giapponesi, li trovo troppo artificiali, lontani dalla mia mente semplice; la natura invece no, riesco a comprenderla ed ad apprezzarla facilmente. Immergermi e compenetrarmi in essa fino a confondermi con l'ambiente, è per me un'esperienza mistica rigenerante; una preghiera totale del corpo, del cuore e della mente; è così che divento anch'io un animale tra gli animali, un loro fratello e non il loro dominatore. Il sussurro del vento tra le foglie, il canto degli uccelli, il suono dei grilli, il verso notturno degli animali, sono tutti la voce di un Dio immanente, sermoni sacri che si rivolgono all'animo dell'uomo che ha imparato l'arte di ascoltare in silenzio. L'arte di meditare diventa sublime quando, nel rispetto più totale per l'ambiente, soggiorno nella foresta senza lasciare alcuna traccia di me. Vagare tra le montagne e i boschi, contemplarli lasciando libero gioco all'immaginazione è un passatempo affascinante, utilissimo per rafforzare la comprensione mistica della natura dell'essere, perché ben presto appare evidente che la visione di oggetti naturali animati ed inanimati ha una validità soltanto relativa: certe rocce emanano un'atmosfera così suggestiva che non posso più dubitare che siano consapevoli della presenza di un intruso, sia che si tratti di un'atmosfera che spinge ad indugiare nei pressi, che ispira timore ed induce a passare oltre in fretta. Ad un livello più profondo di comprensione, è evidente che ogni atomo dell'universo è imbevuto di vita, poiché è inseparabile dalla natura del tutto. Questi luoghi, quale sfondo per la contemplazione del mistero dell'essere, non hanno rivali. Il bosco, come mi insegnò mio nonno Leonardo, è avvolto dalla bellezza e dal mistero, perché rappresenta il luogo iniziatico per eccellenza, dove il protagonista vive un'esperienza di crescita, di maturazione e di metamorfosi,

che lo portano ad una saggezza e un sapere superiori. Ecco dunque le tre valenze:

1 -Il bosco come luogo di ritiro spirituale e meditazione;

2 _Il bosco come luogo di prova;

3 _Il bosco come luogo di incontro con la natura saggia.

Durante questa esperienza, secondo me, l'uomo si muove in un ambiente astorico, vitale e primordiale; il mondo delle pulsioni, delle emozioni, dei sentimenti, di tutto ciò che, pur essendo passato, è eternamente presente. E' solo lì, nei boschi, che il passato ed il futuro si incontrano a ricostruire un'armonia e una completezza primigenia. L'incontro meditativo con le foreste, è l'incontro con l'altra, ancestrale dimensione umana, con il "pensiero selvaggio". Il rito iniziatico dell'uomo primitivo, come dell'adepto di arti marziali, ha sempre previsto questo incontro come stadio necessario: solo dopo aver vissuto l'esperienza del ritorno alla natura vergine, soggetta alle forze eterne del divenire e del perire, dopo aver riscoperto l'irrazionalità della pura esistenza, l'uomo secondo me può recuperare un primato rinnovato della conoscenza, e accedere alla piena consapevolezza del mondo in cui vive.

La foresta è uno spazio sconosciuto, ma non ignoto, la sua dimensione è la stessa dell'uomo, riportata nel suo aspetto più misterioso, remoto, selvaggio. L'impatto con questi luoghi potrà essere per alcuni terribile, per altri come il sottoscritto, bellissimo; in ogni caso tutti i filtri ordinari, utilizzati nella nostra vita ordinaria per organizzare il mondo, dovranno essere gettati via. Saremo tutti costretti ad essere interiormente "nudi" ed obbligati dunque a rivedere tutte le nostre categorie mentali. "La comunione con la natura", questo cliché che può anche far sorridere, cessa di essere tale quando ci si trova alla sera, vicino al fuoco di un bivacco sotto il cielo stellato, piccola isola immersa nell'immensità che ci circonda e che ci invia i suoi messaggi: il fruscio ininterrotto del vento tra gli alberi, la presenza di un animale nel bosco, la visita furtiva e inaspettata di un piccolo scoiattolo o la incerta e curiosa attenzione di qualche capriolo.

"Vedi tutti gli esseri

come tanti Buddha!

Odi tutti i suoni

come tanti mantra!

Considera tutti i luoghi

Come il Nirvana!"

So già che molti non riusciranno ad apprezzare tutto ciò, schiacciati da questa solitudine nella quale ogni minimo rumore appare a loro ostile o addirittura terrificante. La paura dell'ignoto può trasformarsi velocemente in amore; amore per la solitudine, dei grandi spazi, del profumo della resina, della terra umida e dell'erba al mattino. Nessun essere umano deve accorgersi che io sono passato di lì, alterare il giardino perfetto degli Dei è un peccato, v'è evitato quando è possibile e, quando necessario, lo si modifica con delicatezza, in modo quasi impercettibile e nel massimo rispetto. Diviene anche scelta di non violenza, nel

momento stesso in cui decisi di non mangiare più carne, per non sentirmi moralmente responsabile dell'uccisione di innocenti animali. Sono circa venticinque anni che non mangio carne e malgrado questo la mia salute rimane ottima. Le risorse del creato non devono essere sfruttate selvaggiamente, ma amministrare con cura affinché ne possano godere anche le generazioni che verranno. Ora vi farò sorridere, ma ho persino inventato quello che io chiamo simpaticamente: "Il Caffelatte Zen". Una vera e propria cerimonia della colazione a base di latte e pan biscotto, che rispecchia comunque la ritualità legata alla meditazione. Innanzi tutto si prende la tazza e ci si versa lo zucchero ed il caffè, poi si mescola il tutto ed infine vi si aggiunge il latte caldo, per me all'incirca tre quarti di litro. Si mescola nuovamente il tutto e si comincia a spezzettare con le mani il pan biscotto (meglio se quello cotto con il forno a legna) e lo si getta nel latte. L'operazione continua fino a quando non si ritiene che la densità della "zuppa" non sia sufficiente dopo di che, preso il cucchiaino, con un movimento lento e misurato, lo si immerge nel "pastone" e si osserva che rimanga impiantato nella tazza (io uso le insalatiere), in modo perpendicolare rispetto al piano. Un amatore di caffelatte come me non sbaglia mai, ma se dovesse succedere che il cucchiaino si inclina è segno che: o non eravate troppo concentrati, o non eravate troppo affamati, o che avevate calcolato male la densità; in ogni caso si può rimediare facilmente aumentando la dose di pane biscottato. Il vero fine della cerimonia del caffelatte, esattamente come per quella del tè, è quello di purificare i cinque sensi: la vista con la contemplazione; l'odorato, con il profumo del latte, l'udito, con il mormorio del liquido; il gusto, con il sapore delizioso che ha; il tatto, con la posizione corretta del corpo. Quando i cinque sensi sono purificati in questo modo, anche il cuore diventa puro. Personalmente quando eseguo il rito del Caffelatte, devo essere lasciato assolutamente in pace, guai a chi mi parla o mi distrae, divento "rognoso", nervoso e mi incattivisco. Se invece vengo lasciato in pace come desidero, diventa un modo stupendo per iniziare a pancia piena la giornata.

Come vedete, volendo non è assolutamente necessario essere buddhisti, per praticare, anche involontariamente, la meditazione buddhista. Essa è una cosa semplice, davvero semplice, quello che è più difficile semmai è comprendere i principi corretti che la sottendono e che ci permettono di capire quando è fatta nel modo giusto e quando in quello sbagliato. Vedete la meditazione, di per se può essere positiva, oppure negativa; mi spiegherò meglio con un esempio: immaginate tre persone raccolte nella posizione del Loto, tutte e tre esternamente sembrano assortite nella loro pratica nel modo corretto, ma se noi potessimo andare ad osservarle meglio, potremmo trovare tre condizioni totalmente diverse. Il primo ad esempio sta pensando alla macchina nuova che ha appena acquistato e alla ragazza che intende tamponarsi la sera. Tutto questo non è meditazione, ne converrete, è solamente distrazione, fantasticheria. Il secondo invece è perfettamente concentrato, esegue la tecnica appresa nel modo corretto, ma la

usa nel tentativo di vincere i numeri del superenalotto, per mandare il malocchio ad un nemico oppure sta concentrandosi sul modo migliore per abbattere le Twins Towers. Credetemi, i pazzi che si sono lanciati su quei palazzi, dovevano essere davvero concentrati su quello che stavano facendo, mentre l'aereo picchiava la loro meditazione doveva essere fortissima, ma questo non toglie che la volontà che li ha guidati non sia stata malvagia e disumana. Questa è meditazione, ma è negativa, distruttiva. Quanto al terzo.... beh , quello sta dormendo alla grande, ha cercato il poveretto di praticare, ma il sonno lo ha vinto. H.S.Sullivan diceva ai giovani psichiatri che andavano per lavorare con lui: "Voglio che ricordiate che, nello stato attuale della nostra società, il paziente ha ragione e voi torto". Esaurimenti nervosi, crisi di isteria, depressione, angoscia esistenziale, padri per bene che sterminano la famiglia per poi suicidarsi a loro volta, ictus cerebrali, infarti ed emboli, stress! stress! Stress! A quanto pare, oggi la sanità mentale consiste in massima parte nella capacità di adattarsi al mondo esterno, ad un mondo impazzito e disumanizzato, ad un mondo tragico dove tutto è recita e commedia.

In una società dell'immagine, dove impera la filosofia della New Avidity chiamata in modo più professionale New Economy, in un mondo che ci considera per ciò che produciamo e non per ciò che siamo veramente, un mondo massificato e lobotomizzato dove il singolo individuo è costretto a misurarsi con richieste e forze più grandi di lui, è importante trovare dei punti di riferimento stabili. Anche gli italiani, come i Buddisti, hanno capito che "la felicità sta nelle piccole cose: una piccola villa, un piccolo Yacht, una piccola fortuna...." - come diceva scherzando Willi Wang, e pensano, a ragion veduta, che: " chi nasce povero e brutto abbia buone possibilità che crescendo, si sviluppino entrambe le qualità". Su assiomi come questi, che a noi paiono ridicoli mentre invece sono serissimi, si è costruita la mentalità della gente "normale". Le macchine, i computer, sono già più capaci di comunicare tra di loro di quanto non lo siano gli esseri umani. La situazione diventa davvero comica: cresce sempre più l'interesse per la comunicazione in sé, e diminuisce l'interesse a comunicare. La parola data non ha più nessun valore, la gente non si vergogna più di comportamenti arroganti e se ne frega di qualunque convenzione sociale basata sull'onestà. Molti allievi che vengono ad apprendere la mia disciplina non vogliono sacrificarsi, desiderano avere tutto e subito. Sono impazienti e indisciplinati, faticano a pagare con regolarità i pochi euro della mensilità, giustificandosi all'infinito con vari: "Mi sono dimenticato, la prossima volta!", se si fa ripetere loro le tecniche di base perché le eseguono male, si annoiano e, alla seconda o terza lezione, se ne vanno. Faticano a adeguarsi a quelle tre o quattro norme di disciplina che, più che altro, sono regole di buona educazione. Sbuffano quando dico loro che gradisco indossino l'uniforme della scuola, poiché pensano che tutti questi orpelli siano del tutto inutili e alla fine mi costringono ad essere severo su cose semplici che dovrebbero essere del tutto scontate. In Thailandia gli allievi

aiutano il maestro, prendono le armi e gli equipaggiamenti, li schierano per la lezione e poi li ripongono al loro posto, si siedono pazienti sempre ai suoi piedi. In Italia no! E' il maestro che deve servire l'allievo, poiché l'allievo paga una quota e quindi può pretendere, dunque che si arrangi pure a far tutto. Quando non vedono progressi rapidi se ne vanno e, se per caso l'insegnante fa loro ripetere la stessa lezione due volte o non insegna loro per una sera qualcosa di nuovo, si sentono traditi ed imbrogliati. Ho avuto allievi che se ne sono andati perché ho detto loro che non li ritenevo ancora pronti per fare un combattimento libero a mani nude, che sarebbe stato più opportuno studiare ancora i fondamentali che non padroneggiavano bene. Il maestro viene visto come un business man, uno interessato solamente ai tuoi soldi, non come un padre che ti guida con amore e si prende cura di te nel cammino che hai intrapreso. Non capiscono questi "meschini" che la disciplina è, prima di tutto, una forma di rispetto verso se stessi. Solo secondariamente essa ha per oggetto l'insegnante o la scuola! Capisco anche che molti insegnanti presenti oggi nel nostro paese siano effettivamente di quella specie, ma non sarebbe meglio prestare un po' di attenzione ugualmente? Se faccio fare allenamenti duri, se ne vanno perché sono troppo impegnativi, se li faccio facili, perché sono troppo facili. Se cerco di fare un allenamento medio, metà se ne vanno perché lo reputano troppo duro, l'altra metà perché lo reputano troppo facile, nessuno sembra mai contento. Non c'è più spazio per la conquista personale, tutto va comperato ed esibito, guai a parlare di sacrificio o di impegno, essi sono valori banditi dalla nostra società, per non parlare poi della costanza e della serietà. Mi si sono presentati allievi chiedendomi che tipo di integratori proteici usavo per i miei allenamenti e, quando ho risposto loro che i miei integratori sono il formaggio grana, il miele, il latte, le uova e le noci, hanno pensato che li stessi prendendo per il culo. Altri invece mi chiedevano se praticando il Krabi Krabong avrebbero potuto dimagrire in vita e rassodare i muscoli poiché erano orientati per il Fitness o l'Aerobica, anche l'Acqua Gym dicevano fosse buona o la Cardioboxing, ma Krabi Krabong faceva figo: " sai ho sentito che è antico e poi c'è anche la meditazione, insomma fa trend, è una cosa smart!". Io dico loro venite, venite che ve la do io la MioCardio - Boxing (nel senso dell'infarto però). Naturalmente ci sono anche alcuni studenti in gamba, ma essi non rappresentano che eccezioni che confermano la norma che ho descritto sopra. I valori che ci vengono proposti attraverso la televisione e i mass media, modelli che i nostri figli dovrebbero fare loro, secondo la filosofia corrente, si possono osservare in trasmissioni demenziali come quelle del "Grande Fratello" oppure "Operazione Trionfo", spettacoli di vera miseria umana, nei quali possiamo vedere giovani imbecilli fare tutto il loro meglio per sfoggiare le loro doti di rincoglioni. A essere massacrate così, sono le intelligenze degli adolescenti, il bene più prezioso di ogni società che vuole proiettarsi verso il futuro. Se i programmi presentano questi esempi così poco edificanti di

umanità, queste fiere del bestiame dove ragazze seminude, si impegnano a fondo per dimostrare quanto vacche sono, mercificando i loro corpi come semplici oggetti, potete immaginarvi in quale stato di confusione possono trovarsi i ragazzi d'oggi. Essi finiscono quasi sempre inevitabilmente, a ritenere che questa sia l'unica forma con la quale proporsi per farsi accettare nella comunità nella quale vivono. Il bisogno di essere accettati, di essere confermati dagli altri, di ritenere che il loro "valore" dipenda dall'opinione che gli altri si sono fatti nei loro riguardi, li rende schiavi delle apparenze. Il prestigio ed il successo si misurano in euro e vestiti firmati che si possono esibire, in incarichi di "responsabilità" che si ricoprono, nella quantità di apprezzamenti che si ricevono. L'interesse principale non mira a promuovere la propria crescita, ma a imbottire e anestetizzare se stessi attraverso il possesso di beni, il consumo di vita a prezzi stracciati e la percezione banale delle cose turbata il meno possibile. Il sostanziale oblio di sé come centro di un orizzonte di senso è, a sprazzi, compensato dall'attesa di qualche improvviso e miracoloso evento che redima dalla piattezza: dal lampo di qualche amore, avventura o successo. Se l'obbiettivo è quello di conquistare la felicità, lo si è alla fine barattato con lo stordimento. La società ci spinge verso la performance, ci spinge a correre, correre, correre e ad arraffare dove si può a piene mani, cerca di concederci meno spazi possibile per riflettere, per fermarsi. Tutto va agguantato, acquistato, consumato, gettato o distrutto, e guai a chi osa mettersi in mezzo, cammineremo senza pietà sul suo cadavere. Essere arroganti, cafoni, maleducati, gridare, insultare, denigrare, sfottere, parlare velocemente ed ad alta voce, vengono presentate come le virtù che contraddistinguono l'uomo di successo. Il comportamento nostri uomini politici, coloro che ci rappresentano, che sono stati scelti dal popolo, è la prova irrefutabile di quanto ho asserito. Non possiamo oltremodo neppure lamentarcene, essi non sono che lo specchio fedele del popolo che li ha eletti. Ma in tutto questo quadro dobbiamo chiederci: dove sta la cosiddetta normalità? Che cosa intendiamo per "Uomo Normale"? In più piccolo, a me è sufficiente vedere quali nefande bugie e bassezze compiono alcuni famosi maestri, incensati con numerosissimi articoli in quasi tutte le riviste di settore, pur di fare soldi spennando quei poveri "polli" che ci cascano. Anche questo purtroppo è potere in negativo dei mass media, io che ho maggiori difficoltà di loro ad accedervi, per ragioni economiche, non posso nemmeno offrire l'opportunità di conoscere la verità che si cela dietro quelle mistificazioni. Credo sia importante cercare di riuscire a rimanere, in un mondo falso, uomini veri.

Se ne convenite con me, vi consiglio caldamente di leggervi il bellissimo saggio di Hermann Hesse : "L'arte dell'ozio", libretto scritto tanti anni fa e tuttavia mai stato tanto attuale quanto ora. L'arte dell'ozio, di fermarsi, di rallentare, di quietarsi, di riappacificarsi con noi stessi, di rimanere fermi ad ascoltarci. Dai thailandesi noi avremmo al riguardo davvero tantissime cose da apprendere; la loro società, seppur moderna ed antica nello

stesso tempo, segue ancora ritmi rispettosissimi degli equilibri, del bio-ritmo, di ogni essere umano. Il prezzo lo pagano in scarsa produttività industriale, ma quanta pace....

Quando si giunge in questo paese non si può non rimanere interdetti, nel vedere con quanta calma ogni cosa si svolge, stranamente, facciamo fatica noi inizialmente, frenetici come siamo a adattarci ai loro ritmi lenti, tuttavia, una volta che ci calmiamo, non possiamo che apprezzare ed abbracciare con gioia questo stile di vita. Al ritorno in Italia poi ci aspetterà lo shock di doverci reintegrare con ritmi che ci sembreranno pazzeschi....

Qui da noi, quasi nessuno riesce a funzionare senza aver bisogno dell'approvazione degli altri, ricercando ciò che lo realizza come persona, anziché pensare solo al realizzo in senso economico. La morte è un tabù, qualcosa che non esiste, che va allontanata, qualcosa che....tocca sempre agli altri, fino al giorno, spesso improvviso, che bussa alla nostra porta trovandoci impreparati e spaventati. Alla fine finisce sempre così, che ce ne andiamo nudi nudi, senza aver la possibilità di portarci dietro niente; non il prestigio, non i soldi (di cui godrà comunque qualcuno), non il potere.

Al riguardo vi cito il Sutra del Cuore, una poesia antichissima e bellissima, che viene ricordata anche da Bernardo Bertolucci nel film "Il Piccolo Buddha":

"O Shariputra, la forma è vuoto,
il vuoto è forma.

La forma non è altro che il vuoto,
il vuoto non è altro che la forma....

O Shariputra, tutte le cose che esistono

Sono espressione del vuoto:

non nate, non distrutte, non macchiate, non pure,
senza perdita, senza profitto...

Pertanto nel vuoto non c'è forma,
né sensazione, concezione, discriminazione,
consapevolezza.

Né occhi, né orecchie, né naso, né lingua,
né corpo, né mente.

Né colore, né suono, né odore, né sapore,
né tocco, né cosa esistente.

Né regno della vista, né regno della coscienza.

Né ignoranza, né fine dell'ignoranza,
né vecchiaia, né morte.

Né sofferenza, né causa - né fine - della sofferenza.

Né strada, né saggezza, né profitto.

Senza alcun profitto - così vivono i Bodhisattva,
in perfetta comprensione e senza ostacoli per la mente.

Per la mente - senza ostacoli, perciò senza paura.

Lontano, oltre i pensieri e le illusioni,
ecco il Nirvana...".

La crisi di valori di cui da tanto si parla, non è un semplice luogo comune, esiste davvero, i ragazzi intelligenti, prima di abdicare totalmente al loro pensiero libero, per arrendersi alla terrificante realtà di una società impazzita, cercano risposte. Risposte che gli

adulti non sono in grado di soddisfare. Così spesso essi vanno a perdersi in paradisi artificiali, sette religiose o nell'emulazione di modelli e stereotipi dietro ai quali quasi sempre si nasconde la depressione, lo stress, l'angoscia esistenziale ed in definitiva la disperazione. La difficoltà di dare un senso profondo e sacro alla nostra brevissima esistenza, di avere dei riferimenti fermi, dei paletti, nel mutevole girotondo di un mondo in continua e rapidissima trasformazione, crea disagio e disadattamento, la sensazione orribile di non riuscire ad essere mai all'altezza della situazione. In questo contesto sono grandi anche le responsabilità della famiglia. I genitori investono nei figli aspettative che sono del tutto sproporzionate agli interessi dei ragazzi. "Sa! Mio figlio va a scuola fino alle 13.00, dalle 14.30 alle 15.30 studia piano, dalle 16.00 alle 17.00 va a ripetizione di matematica, dalle 17.30 alle 18.30 ha lezione di nuoto, poi c'è la cena ed il ripasso prima di dormire. E' proprio un ragazzo bravissimo e non si lamenta mai!" - quante volte ho sentito discorsi simili, Dio mio! Nessuno mai che si informi e si preoccupi di ciò che può rendere felice il bambino davvero. Non chiedetevi poi come mai i vostri ragazzi collassano, soffrono di depressione o tentano il suicidio, magari solo per un brutto voto preso a scuola.

Ronald D. Laing è il padre della corrente dell'antipsichiatria, ad un certo punto, all'apice del suo successo personale si ritirò in un monastero Buddista nello Sri Lanka, l'unica cosa che ancora aveva senso per lui. Compresse benissimo queste tematiche facendone una terribile profezia che scrisse in un bellissimo e quanto mai piccolo libretto, uno di quei testi che si possono leggere tranquillamente quando andiamo al cesso per i nostri quotidiani espletamenti fisiologici. Un libretto tuttavia che se ben letto, quella tranquillità ce la farà sparire. Cosa dice sostanzialmente ?

Ve ne riporterò alcuni passi. "Rendiamoci conto che ciò che viene chiamato comunemente "uomo normale" è un prodotto di repressione, negazione, scissione, proiezione, introiezione e di altre forme di azioni distruttive, operate contro l'esperienza. Esso è radicalmente estraneo alla struttura dell'essere. La persona "normalmente" alienata, per il fatto di agire più o meno come tutti gli altri, è presa per sana.

La condizione di alienazione, quella di essere un dormiente, inconsapevole, fuori di se, è la condizione dell'uomo normale.

La società fa un gran conto del suo uomo normale: educa i bambini a smarrire se stessi e a divenire assurdi, e ad essere così "normali".

Gli uomini normali hanno spiritualmente e fisicamente assassinato più di un miliardo circa dei loro simili uomini normali, negli ultimi cinquant'anni e più di cento milioni, attraverso guerre fatte per soldi, mascherate da alti ideali.

Il nostro comportamento è una funzione della nostra esperienza: agiamo cioè in accordo con il nostro modo di vedere le cose.

Se la nostra esperienza è distrutta, il nostro comportamento sarà distruttivo. Se la nostra esperienza è distrutta, abbiamo smarrito noi stessi: siamo alienati."

Chi pratica la meditazione deve essere consapevole di tutto ciò. "Per questo si sottopone ad un'intensa disciplina, volta innanzitutto a disimparare; prima di poter incominciare di nuovo ad avere esperienza del mondo, con innocenza, verità ed amore. Le parole di una composizione poetica, i suoni in movimento, il ritmo che scandisce lo spazio, il vivere l'esperienza autentica di un'arte marziale, sono tentativi, istintivi alcuni, codificati altri, di recuperare un significato personale e rinchiuderlo in uno spazio e tempo personali. Tutto ciò al di fuori degli spettacoli ed i suoni di un mondo spersonalizzato e disumanizzato; sono teste di ponte gettate in territorio nemico: sono atti insurrezionali. La loro sorgente è quel silenzio che è al centro di ognuno di noi. In qualsiasi momento o luogo una tale costellazione sonora o spaziale si stabilisce nel mondo esterno, la forza che essa racchiude genera nuove linee di forza i cui effetti si avvertono per secoli.

Il soffio creativo "viene da una regione dell'uomo, in cui l'uomo normale non può discendere, neppure se Virgilio stesso lo accompagna, perché Virgilio stesso non potrebbe scendere fin là". Questa regione, la regione del nulla, del silenzio dei silenzi, è essa l'origine: noi abbiamo dimenticato che siamo là interamente ed in ogni momento.

Per un uomo alienato dalla propria sorgente interiore, la creazione se nasce, nasce dalla disperazione e finisce nel fallimento, ma quest'uomo non ha percorso la Via che conduce alla fine del tempo e dello spazio, alla fine dell'oscurità e della luce: non sa che dove tutte queste cose finiscono, proprio là, esse incominciano.

Dobbiamo comprendere che adesso per noi sono molto più fuori mano anche i più vicini contatti con le infinite regioni dello spazio interiore, di quanto lo siano le regioni dello spazio esteriore. Rispettiamo l'esploratore, lo scopritore, lo scalatore, l'astronauta: ma è molto più impegnativo il progetto, richiesto dal nostro tempo con disperata urgenza, di esplorare lo spazio - tempo interiori, dello spirito umano.

Questa è forse una delle poche cose che, nella nostra situazione storica, abbia ancora senso fare".

Ronald Laing ci prospetta anche il suo percorso di riscatto: quello che da migliaia di anni il Buddismo insegna:

- 1-Un viaggio dall'esteriore all'interiore,
- 2-Dalla vita ad una sorta di morte.
- 3-Da un andare in avanti ad un andare all'indietro.
- 4- Da un tempo in movimento ad un tempo statico.
- 5- Da un tempo mondano ad un tempo eonico.
- 6- Dall'IO al Sé.
- 7- Dall'esser fuori al rientrare in grembo al tutto.

E successivamente un viaggio di ritorno:

- 1- Dall'interiore all'esteriore.
- 2- Dalla morte alla vita.
- 3-Dal moto all'indietro al moto in avanti.
- 4-Dall'immortalità, ad una nuova consapevolezza della mortalità.
- 5-Dall'eternità ad ancora il tempo.

6-Dal Sé ad un nuovo Io.

7-Dalla trasformazione in feto cosmico ad una rinascita dell'esistenza.

"Gli uomini non divengono ciò che la natura li ha destinati ad essere, ma ciò che la società fa di loro. I sentimenti generosi vengono, per così dire, rinsecchiti, strappati, cauterizzati, amputati, per renderci adatti al nostro approccio con il mondo, un pò come fanno certi zingari con i loro figli: li storpiano e li mutilano, per renderli adatti alla loro futura posizione nella vita. Questo è un invito alla rivolta e al rifiuto a farvi massificare: riappropriatevi di voi stessi. Riconquistate spontaneità, libertà e naturalezza interiori.

L'esteriore separato da ogni illuminazione proveniente dall'interiore, vive nelle tenebre; la nostra è un'età delle tenebre: vivere nelle tenebre dell'esteriorità, è vivere in uno stato di vero "peccato", ossia di alienazione, di estraniamento dalla luce interiore.

Vi sono degli atti, delle azioni che conducono ad un estraneamento maggiore, altri che aiutano a non restare così lontani: i primi sono quelli che un tempo venivano considerati i più peccaminosi".

Il Krabi Krabong, per la sua completezza e per i suoi altissimi contenuti educativi, morali e spirituali può davvero essere considerato un preziosissimo strumento di riscatto e crescita spirituale. La vera rivoluzione incomincia dentro di noi, non fuori; nessuno verrà mai a riscattarci poiché la società trova il suo conforto nella mediocrità e di conseguenza quello è lo scopo che si propone attraverso l'educazione scolastica. Tutto deve essere standard! Jules Henry, professore americano di antropologia e sociologia, sosteneva che in pratica l'educazione scolastica non è mai stata uno strumento per rendere libera la mente, lo spirito dell'uomo, ma al contrario per costringerlo. Crediamo di volere nei fanciulli la creatività - diceva Laing - ma cosa vogliamo che creino?

"Se durante tutto il periodo di studi i giovani venissero stimolati a mettere in dubbio i dieci comandamenti, la santità della religione rivelata, le basi del patriottismo, la legge del profitto, della produttività, il bipartitismo politico, la monogamia e così via.....ci sarebbe tanta di quella creatività che la società non saprebbe a che santo votarsi. Il compito della scuola è quello di indurre i bambini a voler pensare nel modo in cui la scuola vuole che pensino. Ciò che vediamo nelle scuole elementari, nei metodi delle prime classi, è la patetica resa dei bimbi!" - conclude Laing. Henry ci dà un esempio che viene descritto bene, sempre nello splendido libretto del padre dell'antipsichiatria:

"Boris trovava difficoltà nel ridurre 12/16 ai minimi termini, e riusciva ad arrivare solo fino a 6/8. L'insegnante gli chiese tranquillamente se quello fosse il massimo cui poteva arrivare; cui "credeva", insinuò, di poter arrivare. Grande agitazione e levare di mani da parte degli altri bambini, tutti bramosi di correggerlo. Boris abbastanza infelice, con la mente probabilmente paralizzata. L'insegnante calma, paziente, ignora gli altri e rivolge lo sguardo

e la parola solo a Boris. Dopo un minuto o due si volta verso la classe e dice: "Bene! Chi sa dire a Boris qual è il divisore?". Si leva una foresta di mani, e l'insegnante chiama Peggy. Peggy dice che quattro è il massimo comun divisore.

L'insuccesso di Boris rese possibile il successo di Peggy; la sua infelicità è un'occasione per l'esultanza di lei: ecco una situazione tipica dell'attuale scuola elementare americana. Ad un indiano Zuni, Hopi o Dakota, come pure in molte culture asiatiche, l'esibizione di Peggy sembrerebbe incredibilmente crudele, perché la competizione, lo strappare il successo mediante l'altrui fallimento, è una forma di tortura estranea a quelle culture non competitive.

Considerato dal punto di vista di Boris, l'incubo alla lavagna costituì, forse, una lezione di autocontrollo, così da non correre urlando fuori dall'aula sotto l'enorme pressione del pubblico. Tali esperienze spingono ogni uomo cresciuto nella nostra cultura, a più riprese, ogni notte, anche al vertice del successo, a non sognarsi di successi, ma di sconfitte. A scuola l'incubo esterno viene interiorizzato per tutta la vita.

Boris non stava apprendendo soltanto l'aritmetica, stava imparando anche l'incubo essenziale. Nella nostra cultura per ottenere il successo bisogna imparare a sognarsi l'insuccesso anche di notte". Parlando in Thailandia con il mio amico, il Maestro Pongsak (che lavora come professore in un istituto superiore di Satri Nonthaburi) di questa vicenda che vi ho appena descritto sopra, mi diede conferma che, un comportamento come quello adottato dalla maestra americana, nel suo paese comporterebbe il licenziamento immediato della stessa poiché: "Insegnare ai bambini l'aggressività, a trarre beneficio e soddisfazione dal fallimento di un loro compagno è una cosa immorale e diseducativa; essi devono apprendere a collaborare insieme per il successo ed il miglioramento di tutta la società nella quale sono chiamati a vivere". Questa è l'autentica violenza, non il fatto praticare le arti marziali.

Coloro che sono alla ricerca di strumenti validi ed affilati, per poter operare una discesa sicura dentro di se, per riportare alla luce quella fiaccola di consapevolezza e vera libertà, contro la quale la società ha schierato un esercito agguerrito e subdolo, troveranno in questa disciplina tutte le tecniche necessarie a "spezzare l'accerchiamento".

I valori di riferimento non sono imposti, gli ideali non stanno lì, come in un mondo iperuranio di tipo platonico, vanno trovati e conquistati da soli, camminando insieme con Maestri in gamba che sappiano prenderci per mano e guidarci.

Quando un allievo ha sete, il compito morale del maestro consiste nell'indicargli la via che conduce alla sorgente, ma egli non può bere al posto dello studente; il suo compito si ferma lì, tutt'al più può metterlo in guardia dai rischi ai quali può andare in contro strada facendo. Se la "formazione" si trova fuori rotta, l'uomo che lo ha compreso e vuole veramente rimettersi "in rotta", deve lasciare la formazione. Ma può farlo senza strepito, e senza terrorizzare la già spaventata formazione che sta per lasciare. La

"formazione sociale", la società nella quale viviamo è patologica, e l'adattarsi socialmente ad una società malata di disfunzioni può essere molto pericoloso: l'uomo addetto al lancio delle testate nucleari, perfettamente adattato, brav'uomo, ottimo padre di famiglia, può costituire un pericolo ben maggiore per la sopravvivenza della specie che non lo schizofrenico internato, convinto che la Bomba sia dentro di sé. Stiamo vivendo in un'epoca in cui il terreno slitta e le fondamenta tremano. Non saprei dire se ciò sia vero per altri tempi e per altri luoghi: sarà forse sempre stato così, ma ciò che sappiamo è che è vero oggi. Stando così le cose, abbiamo tutti i motivi per non sentirci sicuri. Ora che fin l'estrema base del nostro mondo è in pericolo, corriamo verso i diversi buchi nel terreno, ce la diamo a gambe levate per trovare rifugio in ruoli da sostenere, in ranghi, identità, relazioni interpersonali: cerchiamo di vivere in castelli in aria, dato che nell'universo sociale non vi è della terraferma su cui edificare. Tutti siamo vittime e testimoni di questo stato di cose. Il vero guerriero è colui il quale ha compreso che dentro di lui vi è un'unica realtà, sorgente di vita e di ogni cosa. Sa che in realtà dolore e piacere sono enti complementari. Come un albero che in un luogo privo di vento non vacilla, così la sua mente rimane stabile e ferma.

"Con questa fede e con questa coscienza vi dico, non siete rinchiusi nel corpo, né confinati nelle case o nei campi.

Quello che siete dimora sulle montagne ed erra nel vento.

Non è qualcosa che striscia al sole per scaldarsi, o scava nel buio per trovare rifugio, ma è qualcosa di libero, uno spirito che avvolge la terra e vaga nell'etere".

Queste sono parole profondissime, che assieme a molte altre, splendide potete trovare in un piccolo ma bellissimo libro: "Il Profeta" di Gibran Kahlil Gibran.

Tutti i sentieri, brevi o lunghi, elaborati per raggiungere la percezione mistica, l'autorealizzazione, l'unione beata, non sono che varianti di quel sentiero che, andando dal nulla al nulla, inizia e termina dentro di sé.

Guardatevi bene poi dai giochi di prestigio di certi santoni del Kung Fu, dello Yoga o dell'Aikido, che vi spacciano trucchi banalissimi, per effetti meravigliosi delle loro pratiche di Ch'i Kung, di Forza Interna. Quelli che piegano le lance, con la punta alla gola, quelli che si fanno spezzare lastre di marmo sullo stomaco oppure in testa, quelli che incollano la vostra scodella del caffè sulla pancia (Dio mio! Non li sopporto e chi ci mangia più dentro lì?), che si stendono su di un letto di chiodi, camminano su di un piccolo tappeto di braci, si fanno colpire con bastoni fino a farli spezzare sul corpo o compiono altre sciocchezze del genere, sono buffoni da Circo Orfei, ciò che fanno non ha assolutamente nulla a spartire con la pratica delle vere arti marziali e men che meno con la meditazione. Vi stanno

imbrogliando, tutto qui; se volete posso farvi vedere moltissimi trucchi del genere, anch'io li praticavo quando facevo le dimostrazioni pubbliche di Kung Fu. Facevo il pagliaccio per meravigliare e stupire la gente, ma queste esibizioni in realtà sputtanano le discipline orientali, facendo credere alla gente che praticando in questa o in quest'altra palestra, anche loro un giorno saranno in grado di eseguire la loro serie pubblica di coglionate.

Queste cose offendono gravemente il praticante serio, che si vede assimilato a questi buffoni; il ricercatore onesto deve stare alla larga da queste cose e rifiutarsi di fare esibizioni del genere. Egli deve lavorare assiduamente, senza sosta, per affilare la sua mente e rafforzare il suo corpo. La sua battaglia si svolge dentro, non fuori; di essa nessuno potrà mai vedere traccia. Se c'è una cosa fastidiosa ed esilarante nello stesso tempo, è vedere i monaci di Shaolin, con il loro seguito di ammiratori, prodigarsi pubblicamente di continuo in esibizioni di "Forza Interna", da canto mio, quando ne sento il bisogno, me lo risolvo con uno spettacolo di Silvan, tutto sommato anche più interessante. Il guaio, la malafede, sta nel cercare di convincere gli spettatori che, quello che stanno vedendo è realtà anziché un trucco da baraccone, insultando così anche l'intelligenza di chi guarda, almeno il buon Silvan è onesto, egli non si è mai spacciato per un vero mago, ha sempre ammesso di essere solo un abile prestigiatore.

Diffidate di questo tipo di marzialisti, quando li incontrate, e se vi "rompono" con le loro balle spaziali circa l'energia interna, la forza vitale, il Ch'i ecc... dite loro che c'è ancora Massimo Polidoro del Comitato per lo studio dei fenomeni paranormali, che ha messo in palio qualche miliardo per chi sarà in grado di dare una prova reale di queste cose in un laboratorio scientifico. Diversamente, dite a loro di venire da me, potrò far vedere loro che anch'io so fare molte cose che fanno loro, senza spacciarle per poteri paranormali.

Io credo nell'esistenza del Prana, o come lo chiamano i Thai, Phalang Chit, ma chi ne ha appreso davvero i segreti, non nè da esibizione per essere applaudito, anzi, si guarda bene dal farlo vedere.

Nelle Competizioni Mondiali di Krabi Krabong, tutti in un certo senso, possono assistere all'applicazione di energie e stati di coscienza alterati, all'esecuzione di cose straordinarie, ma il fatto è puramente accidentale: per combattere e vincere, devi essere in grado di manipolare queste proprietà della mente, diversamente troverai ad attenderti l'autoambulanza, per una corsa senza soste all'ospedale.

Per un guerriero dunque, la conoscenza di certe cose è strumentale, necessaria per aumentare le possibilità di vittoria, di uscirne vivo, e non sono affatto il fine, lo scopo della sua pratica, sarebbe semplicemente un controsenso. A questo punto andare a puttane potrebbe veramente essere la cosa più intelligente da farsi; ma ve lo immaginate, il povero idiota che si allena senza sosta, spendendo anni della sua breve vita, per poter arrivare un

giorno finalmente a farsi tirare calci nei coglioni senza sentire male, o per finalmente poter trainare un aratro con il "pistolino", farsi rompere piastrelle sulla testa, appendersi per il collo ad una corda, rompere bottiglie, schiaffeggiare l'acqua, infilare le dita nella sabbia prima e nel naso poi, suonare il gong prendendolo a testate e in mancanza di quello colpire un pino nel vano tentativo di abbatterlo e compiere tutta un'altra variegata serie di menate del genere?

Ebbene si, lo fanno i soliti Monaci di Shaolin nelle loro esibizioni, e lo fanno in buona fede, fingendo di non sapere che chi guarda sta rischiando un infarto per le risate e non può che farsi una pessima opinione di loro. Essi sembrano crederci davvero, come attori sono meravigliosi, mai nessuno di loro che ad un certo punto non resiste più e scoppia a ridere durante l'esibizione, questo sì davvero incredibile! Se non ci credete, io ne ho le prove; posso farvi vedere le videocassette che mi hanno regalato e farvene anche una copia se volete. Chiunque soffra di depressione alla fine avrà la possibilità di risollevarsi, farsi un sacco di risate, riprendersi, sentirsi subito meglio, dopo aver visto che ci sono persone in condizioni peggiori delle sue.

Ci sono anche i perfezionisti che si allenano come dei pazzi con la spada, in genere la sciabola giapponese, per poi tagliare la mela oppure l'ananas, sulla testa dell'allievo sfigato di turno. Dal un punto di vista di uno che non se ne intende, sembrerebbe una grandissima prova di abilità e precisione, ma da un punto di vista strettamente marziale, come quello che adottiamo noi, è un perfetto fallimento. Infatti la spada è fatta per uccidere, per trafiggere l'avversario, non per tagliare frutta varia sulla testa di qualcuno; ossia, in combattimento, saper controllare un colpo con precisione, è un difetto, non un pregio. Quando si "tira" ad arma bianca, si deve tirare per uccidere, il controllo non è utile ma dannoso, l'avversario sicuramente non ci restituirà la gentilezza. Qualcuno può affermare che, se necessario, anche l'esibizionista può affondare i colpi, ma non è così semplice poichè entra in gioco un fattore psicologico, chiamato: "Riflesso condizionato". Quando una persona ha speso mesi o anni per colpire con controllo, nel suo cervello, si è impressa la misura automatica del colpo e questo principio, naturalmente vale anche per chi pratica il combattimento a mani nude con il controllo della potenza. Quando tu desideri andare giù duro è il corpo a tradirti, a fregarti, esso conosce le distanze e il peso da proiettare su di esse, in automatico.

E' questa una delle ragioni per le quali, nel Krabi Krabong tutte le tecniche, che siano con le armi o a mani nude, vengono portate sempre alla massima e devastante potenza; da noi il "gioco" di abilità o di "prestigio", avviene quando si riporta la pelle a casa tutta intera e si spedisce l'altro a visitare l'ospedale.

Come potete osservare, i principi e la mentalità adottati in questa disciplina differiscono sostanzialmente con quelli presenti in altre specialità, soprattutto rispetto alle "fioriture formaiole" cinesi e alle filosofie, oggi buoniste e moraleggianti dei praticanti di discipline giapponesi.

