

Il kendo e i demoni

Un giorno un famoso samurai noto per la sua ferocia e la sua capacità in combattimento si recò presso un famoso maestro zen.

Arrivato davanti al maestro chiede "maestro che cos'è l'inferno?"

Il maestro ci pensò un attimo e poi d'un tratto gridò "e tu sottospecie di scarto di verme vorresti davvero chiedere a me che cos'è l'inferno?"

Il samurai sentì la rabbia invaderlo, i capelli rizzarsi sulla testa ed estrasse la spada pronto a mozzare la testa al maestro con un solo colpo.

A quel punto il maestro lo guardò negli occhi e disse "ecco questo è l'inferno".

Il samurai che in realtà era molto intelligente e sensibile, rinfoderò la spada, cadde in ginocchio e si mise a piangere.

Il maestro allora disse "ecco questo è il paradiso".

Che cosa ci può dire questa storia di interessante?

Ci dice che il vero inferno in terra, come lo intendono i buddhisti, consiste nel rimanere legati e intrappolati nei nostri demoni vivendo una vita dettata unicamente dalle nostre paure e delle strutture difensive che abbiamo costruito nel corso della nostra vita.

Una maestra buddhista, Pema Chodron, introduce a questo proposito il concetto di "spazio sacro": è uno spazio immaginario che sta attorno a noi e nel quale ogni persona o evento con i quali veniamo in contatto inevitabilmente entra.

Se questo spazio è abitato dai nostri demoni come la rabbia, la diffidenza oppure l'illusoria fiducia che tutti siano buoni e ben intenzionati, finiamo per perdere l'occasione di venire davvero in contatto con l'altra persona ma soprattutto perdiamo l'enorme opportunità costituita da quello che questa persona o questo evento potrebbe insegnarci su di noi.

Ecco perché, come insegna la storia del samurai, la soluzione non è sguainare la spada contro i nostri demoni infilandoci in un'altra battaglia contro noi stessi ma è fare amicizia con questi demoni, capire da dove arrivano, capire a quali esigenze rispondono e perché li abbiamo creati. A volte potremo scoprire che in realtà non sono creature terribili arrivate da chissà dove per farci stare male, ma sono strutture che noi abbiamo creato semplicemente per evitare di soffrire.

Il Kendo da questo punto di vista può aiutarci moltissimo.

Abbiamo sostanzialmente due strade: usare il Kendo per nutrire i nostri demoni oppure praticare Kendo per fare amicizia con i nostri demoni e pian piano, nel tempo, fare in modo che non ci rovinino più la vita.

Possiamo quindi decidere che il Kendo deve aiutarci a sentirci forti, invincibili, guerrieri spietati e quindi nutrire i nostri demoni a dispetto anche della realtà. Se infatti perderò una gara sarà sicuramente colpa dell'arbitro, se non passerò l'esame la commissione è composta da cretini e se prendo un men e perché è passata una mosca che in quel momento mi ha distratto.

Oppure posso decidere che lo spazio sacro che sta tra il mio corpo e la punta dello shinai è uno spazio nel quale quello che fa il nostro compagno mi aiuta a vedere con chiarezza i miei demoni, ad accettarli, a scoprire che in realtà non sono esseri terribili ma semplicemente strumenti con i quali abbiamo cercato di sopravvivere nel mondo.

Se subire un men mi fa arrabbiare, ecco che il demone della rabbia si è presentato e aspetta solo che noi lo riconosciamo e gli diamo il benvenuto. Se perdere una gara attiva delle voci dentro la mia testa che dicono "sei il solito coglione buono a nulla". ecco che si presenta un demone che probabilmente viene dal nostro passato.

Diamogli il benvenuto e cerchiamo di capire chi ha installato questa frase nella nostra testa e probabilmente scopriremo che è stato un genitore o una figura importante per noi che con queste frasi brusche non voleva altro che evitarci di soffrire nella vita. Possiamo allora ringraziarlo per quello che ha fatto ma riconosciamo anche che siamo degli adulti che a questo punto sono liberi di fare un passo avanti rispetto delle convinzioni che sono state installate nella nostra testa quando ancora non eravamo in grado di pensare a noi stessi.

Se comprendiamo che il Kendo è il luogo privilegiato nel quale incontrare l'altro del nostro spazio sacro imparando da ogni singolo men allora tutto diventa diverso.

L'esame diventa un momento in cui osservare noi stessi con curiosità, la gara una grande opportunità di capire quanto il demone dell'ambizione sia forte in noi o quanto invece, come nel mio caso, sia forte il demone della paura. O magari un bel men fatto in gara ci può insegnare quanto siamo davvero in grado di goderci qualcosa di buono che abbiamo fatto o se pensiamo già al prossimo trofeo.

Il dojo quindi diventa esso stesso uno spazio sacro nel quale pratichiamo un percorso di crescita, di conoscenza, di liberazione progressiva dai demoni che ti tengono separati dal mondo e non un luogo nel quale nutrirli.