

ENDOGENESI

Lo Zen e l'Aikido nella loro essenza.



Una divulgazione efficace, alla portata di tutti, per la realizzazione di una più facile comprensione delle discipline orientali da parte della mentalità occidentale.

Autore

Claudio Pipitone

www.endogenesi.it



© Tutti i diritti riservati

SOMMARIO

• INTRODUZIONE

1. Prefazione dell'autore
2. Attestati dell'autore
 - 2.1 Nomina ad istruttore d'Aikido e Maestro
 - 2.2 Nomina a Maestro d'Aikido
 - 2.3 Diploma 5° Dan di Aikido
 - 2.4 Nomina a professore assistente Zen e nome Zen

• PRIMA PARTE

1. L'autore si presenta
2. I principi dell'*Endogenesi*
3. Introduzione all'*Aikido Endogenesi*
4. Il programma didattico dell'*Endogenesi*
5. Le tecniche dell'Aikido Endogenesi
6. Il Bushido - Il codice morale del Samurai

• SECONDA PARTE

1. Premessa dell'autore
2. Conversazioni con l'Autore
 - I. Origine e storia dell'Aikido
 - II. Lo stile e la scuola migliori
 - III. Le tecniche più efficaci
 - IV. L'Atemi-Waza
 - V. La respirazione
 - VI. Urlare è bene? (il Kiai)
 - VII. Allenarsi al Kiai
 - VIII. Hara e Seika-no-itten
 - IX. Esiste il Seika-no-itten?
 - X. Il "già finito"
 - XI. Endogenesi e attività sessuale
 - XII. Ki, Estro ed energia vitale
 - XIII. Ki, Estro, sono espressioni di Dio?
 - XIV. Zen, Yoga, Aikido, Endogenesi e religioni
 - XV. Spiritualità ed Arte marziale: contraddizione?
 - XVI. Perché ci sono così tante scuole?
 - XVII. Il Maestro è indispensabile?
 - XVIII. Il Maestro interiore
 - XIX. "I King" e "Tarocchi"; "Oriente" ed "Occidente"
 - XX. Da dove veniamo e dove andiamo?
 - XXI. Lo scopo, la finalità della pratica
 - XXII. Esecuzione delle tecniche
 - XXIII. La reincarnazione, esiste?
 - XXIV. I poteri esistono?
 - XXV. Cosa significano "non azione" e "vuoto mentale"?
 - XXVI. L'Endogenesi può renderci più felici?

INTRODUZIONE

Prefazione dell'autore



Questo testo è stato pensato e realizzato nell'intento d'offrire un'interpretazione maggiormente comprensibile secondo la mentalità occidentale, di quei concetti tipici della tradizione orientale introdotti in Italia dalla diffusione delle discipline di analogia individuale provenienti dall'oriente, come l'Aikido, lo Zen, lo Yoga.

In particolare l'Aikido, proveniente dal Giappone, affonda le sue radici nell'antico Ju-Jutsu, antica forma di combattimento praticata dai samurai giapponesi nell'ambito delle arti marziali utilizzate nei tempi antichi, durante le guerre disputate fra i vari clan feudali dell'isola rivali fra di loro e con i popoli della terraferma che, in certi periodi storici, hanno costituito una seria minaccia per l'indipendenza del Giappone.

Al termine dell'ultima guerra mondiale, il Giappone visse una radicale trasformazione dei propri ideali e della propria organizzazione sociale ed in tale periodo nacque l'Aikido che, insieme al Judo, al Kendo, al Kyudo, si ripropose di mediare i valori tradizionali della società guerriera giapponese che stava smantellandosi per effetto delle pesantissime condizioni di resa militare imposte al Giappone dai vincitori e dagli americani in particolare, con quelli moderni attuali, più borghesi e mercantili, alla ricerca di quel punto di congiunzione fra "guerra e pace", ove sia la pace ad essere l'obiettivo costante dell'impegno e della laboriosità sociale, oltretutto costituire una barriera permanente contro il ritorno della guerra.

È in questa dimensione di valori, di tensione morale e culturale, che si colloca l'Endogenesi, disciplina elaborata integrando fra di loro i principi dell'Aikido, dello Zen e degli Yoga pratici in una pratica maggiormente comprensibile dalla mentalità italiana, con largo uso di vocaboli, concetti e valori occidentali, che non costituiscono solamente una traduzione linguistica dei termini e dei principi orientali, ma li interpreta nel loro significato più profondo e nella possibilità della loro pratica realizzazione da parte degli occidentali stessi.

[torna al sommario](#)

**Attestati conseguiti dall'autore nelle discipline
dell'Aikido e dello Zen**

"Istruttore nazionale d'Aikido" - qualifica di rilasciata dall'Aikikai d'Italia

ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE
- AIKIKAI D'ITALIA -
Ente Morale


DIPLOMA DI FUKUSHIDO IN

*Nella mia qualità di Direttore Didattico dell'Associazione di Cultura
Tradizionale Giapponese - Aikikai d'Italia, nomino*

il signor *Sipitone Claudio*

Fu ku shi do in
(Istruttore)

Roma, *1.9.1979*

 IL DIRETTORE DIDATTICO
多田 宏

Diploma N. *027* Valido fino al *31.8.1981*

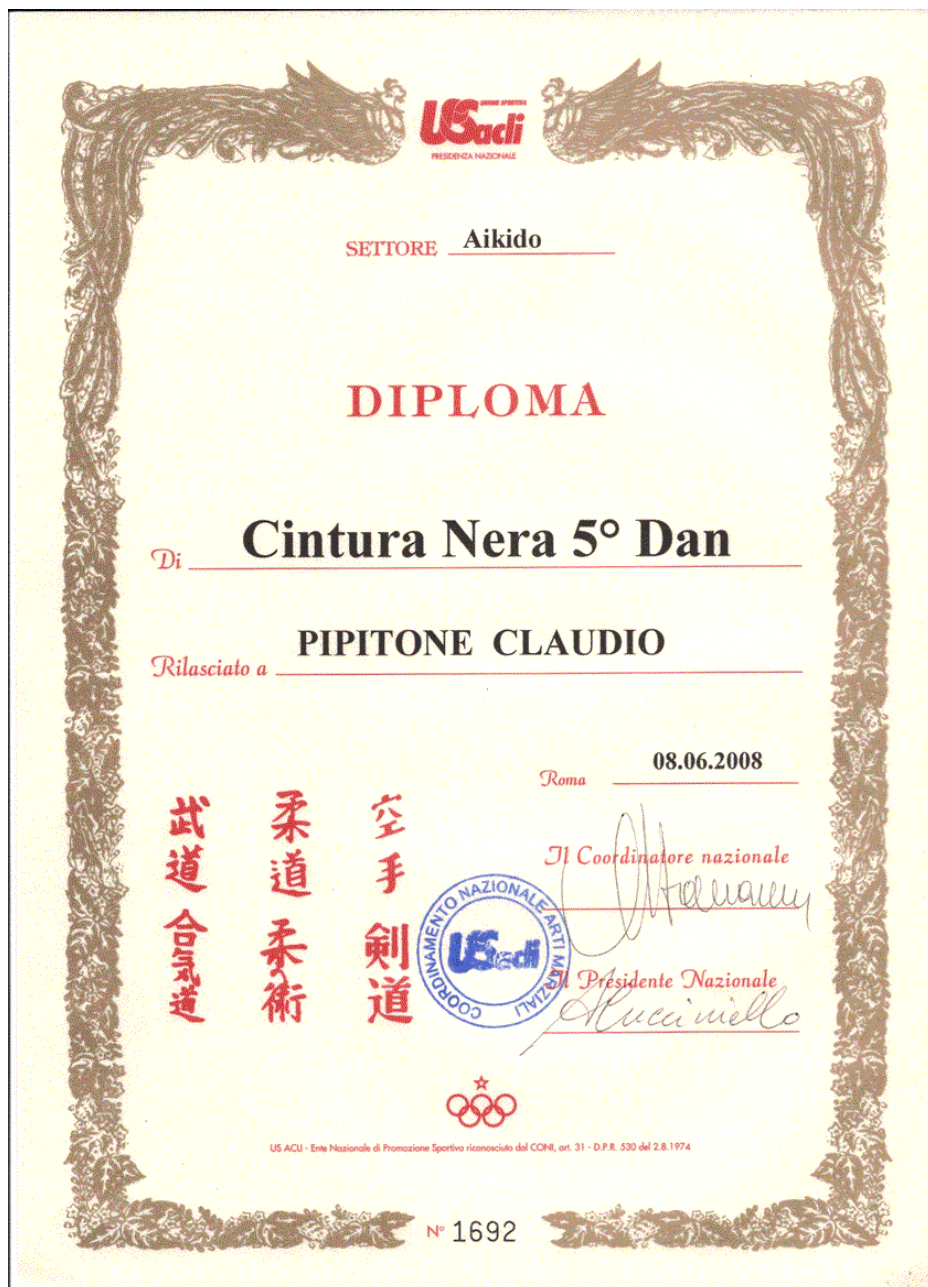
[torna al sommario](#)

"Maestro d'Aikido" - qualifica rilasciata dalla federazione U.S. Acli



torna al sommario

Conferimento del grado di 5° Dan d'Aikido da parte dell' U.S. Acli



[torna al sommario](#)

Nomina a "professore assistente"

conferitami nel marzo del 1969 e vergata di proprio pugno dal maestro venerabile Deshimaru Taisen, inviato ufficiale per la diffusione dello Zen in Europa e primo Patriarca d'Europa del Buddhismo "Soto Zen".





In tale occasione mi fu assegnato anche il nome zen "Kozen", che da quel momento mi avrebbe accompagnato nella vita: nella lingua giapponese significa "Luce Zen".



torna al sommario

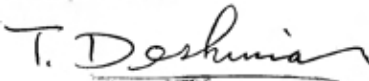
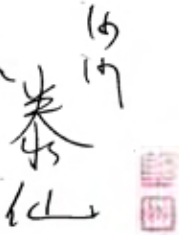

Certificato contenente la traduzione in lingua italiana degli attestati Zen sopra riportati, con firma e sigilli apposti di proprio pugno dal maestro venerabile Deshimaru Taisen, primo Patriarca d'Europa del Buddhismo "Soto Zen".


Judo Kodokan Club
TORINO
VIA FRATELLI SE STADIO COMUNALE


CERTIFICATO

Voi avete seguito con attenzione il Corso tenuto a Torino dal 3 al 8
Marzo 1969 e vi ho quindi concesso il grado ZEN di:
PROFESSORE ASSISTENTE 3 classe

Nome: PIPITONE Claudio
NOME ZEN: 兴 禪 KOZEN
Torino 8-Marzo 1969

Maestro Deshimaru Taisen




[torna al sommario](#)

PRIMA PARTE



L'autore si presenta

- Iniziai la pratica dell'**Aikido** nel 1966, quando da appena due anni l'Aikido si era finalmente ufficializzato in Italia con l'arrivo del **M° Tada Hiroshi** (allora Shihan 7° Dan), e la nascita dell'**Aikikai d'Italia** (Accademia Nazionale Italiana d'Aikido).
- Nel 1969 conseguii lo Sho-Dan (la cintura nera 1° dan) fu così che mi ritrovai ad essere *la prima cintura nera italiana di Aikido che non provenisse già da una precedente pratica di altre arti marziali giapponesi.*
- Sono stato iniziato anche allo **Zen**, conseguendo la qualifica di "**professore assistente**", conferitami nel marzo 1969 dal Maestro venerabile **Deshimaru Taisen**, inviato ufficiale per la diffusione dello Zen in Europa e primo patriarca d'Europa del Buddhismo Soto Zen
- Nel 1970 il M° Tada Hiroshi mi affidò la responsabilità dell'insegnamento nella **scuola d'Aikido di Torino dell'Aikikai d'Italia** presso la succursale di Torino dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese (che all'epoca non aveva ancora ottenuto il riconoscimento giuridico come Ente Morale).
Ressi la presidenza e la direzione didattica della scuola fino al 1981, anno in cui fui costretto a sospendere temporaneamente la pratica attiva per sopraggiunti cogenti impegni di lavoro.
- Nell'arco di questo periodo, ebbi la richiesta da parte degli aikidoisti della città d'Ivrea, di avviare un corso ufficiale d'Aikido nella loro città e quindi, per alcuni anni, ressi anche l'insegnamento della **scuola d'Aikido d'Ivrea**, con il non lieve impegno di una frequenza settimanale, fintantoché il Sig. Ernesto Fiscella poté raggiungere lo Sho-Dan e proseguire autonomamente.
- Nell'anno 1972 conseguii il grado di cintura nera 2° dan, che all'epoca era il grado più elevato concesso in Italia
- Nel 1973 in occasione dell'avvio dei nuovi corsi di aikido presso l'Accademia **Hirakudo** di Torino, mi fu affidata dall'Aikikai d'Italia la responsabilità dell'insegnamento presso il **Dojo Hirakudo** fintantoché il Sig. Guido Garbolino poté, sotto la mia guida, raggiungere lo Sho-Dan e proseguire autonomamente.

- Nel frattempo, con l'autorizzazione ed il riconoscimento ufficiale del M° Tada Hiroshi, avevo fondato un mio stile e scuola personale che chiamai **"Aikido Endogenesi"** e che dal 1981, anno in cui lasciai temporaneamente la pratica attiva per sopraggiunti cogenti impegni di lavoro, ho proseguito solamente più in privato sino alla fine di novembre 2004, quando ho ripreso a tenere nuovamente i corsi di Endogenesi a Torino, cogliendo un'opportunità presentatasi presso l'Accademia Hiraikudo.
- Alla fine del mese di giugno 2006 i corsi presso l'Accademia Hiraikudo sono però definitivamente cessati per indisponibilità di orari da parte dell'accademia e sono stati trasferiti presso *altre sedi*.
- Allorché nel 1978 l'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese conseguì l'erezione in Ente Morale sotto l'alto patrocinio del Ministero dei Beni Culturali (D.P.R. Nr.526 del 8/07/78; G.U. 253 del 9/09/1978), furono anche istituite formalmente a livello nazionale sia le gerarchie didattiche sia la burocrazia didattica e ricevetti quindi, mediante la nomina a **"Fukushidojin"** (Istruttore), la formalizzazione a posteriori della mia qualità d'istruttore a conferma dei precedenti incarichi d'insegnamento già a suo tempo assegnatami direttamente e personalmente dal M° Tada Hiroshi.
- Nel 1979, a seguito dell'erezione dell'associazione di cultura tradizionale giapponese in Ente Morale, mi viene richiesto dagli organi dell'associazione di scrivere e pubblicare su due numeri consecutivi della rivista "Aikido", organo ufficiale dell'associazione stessa, due articoli per la presentazione dei principi tecnici, morali e sociali dell'Aikido.
- Dal novembre 2006 ho iniziato una fattiva collaborazione con la **U.S. Acli**, al fine di consentire agli aderenti a questa associazione di ampliare le loro esperienze e conoscenze delle discipline orientali estendendole anche all'Aikido ed allo Zen praticati secondo la scuola ed il metodo dell'Endogenesi.
- Nel giugno 2008 la **U.S. Acli** mi conferisce il grado di **cintura nera 5° Dan** di Aikido e la qualifica di **Maestro**, a seguito dell'apprezzamento per l'opera d'insegnamento svolta nell'ambito del settore Aikido di detta associazione.

[torna al sommario](#)

I Principi dell'Endogenesi



L'*Endogenesi* è una disciplina di carattere interiore, che è sorta attingendo i suoi elementi dalle antiche *Arti Marziali* giapponesi e dalla base della pratica *Zen* e *Yoga*; pertanto costituisce una premessa indispensabile per l'esecuzione della parte tecnica dell'*Aikido* ed anche per un'efficace difesa personale.

Occorre però affermare che per conseguire tali scopi, non è sufficiente apprendere solamente i movimenti e le tecniche di difesa: per ottenere un risultato efficace, occorre che essi siano effettuati con una particolare capacità ed abilità di carattere interiore.

Normalmente nelle *Arti Marziali* ci si preoccupa di insegnare, attraverso appropriati movimenti, un insieme di tecniche lasciando a ciascun praticante il compito di svilupparne l'efficacia secondo le proprie capacità, attraverso lo studio dell'esercizio molte volte ripetuto.

Quest'atteggiamento, è simile a quello dello *sport*, ove ognuno ottiene risultati proporzionali alle capacità che gli sono proprie.

In tutti gli *sports*, infatti, ci si basa sull'utilizzo del bagaglio di capacità che l'atleta, spontaneamente, è già in grado di offrire e di esprimere ed attraverso lo sfruttamento delle quali egli perverrà ad un determinato livello di rendimento sportivo ed agonistico.

L'*Endogenesi* opera invece in senso inverso: la difesa personale e gli obiettivi pratici dell'antico "Ju-Jutsu", si conseguono spontaneamente senza porre loro un'intenzione particolare; essi costituiscono piuttosto il pretesto ed insieme lo strumento per raggiungere il fine di ottenere il risveglio, il potenziamento e la vigorosa manifestazione delle capacità psicofisiche che l'uomo possiede e la realizzazione delle quali, costituisce il traguardo e la meta ultima di questa disciplina.

Sappiamo che attraverso ogni porzione di spazio, piccolo o grande che sia, s'intrecciano continuamente un numero infinito di elementi sonori, elettrici, magnetici e di ogni natura, che non possono tutti essere captati dagli organi dei cinque sensi.

Per apprenderli l'Uomo ha dovuto costruire, avvalendosi della propria intelligenza, delle apparecchiature artificiali che sono in grado di raccogliere queste realtà che sfuggono alla sua percezione.

Ora, se le sensazioni ad esempio del suono e della luce sono avvertite dall'Uomo mediante messaggi sonori e luminosi che giungono alle sue orecchie ed ai suoi occhi, per analogia si può ragionevolmente supporre che anche un certo tipo di sensazioni, *quelle interiori*, possano essere recepite e trasmesse mediante messaggi analoghi, attraverso idonei canali.

Coloro che praticano l'*Endogenesi* constatano, attraverso il costante affinamento delle proprie capacità psicosensoriali che, in realtà, è veramente così: elementi di sensazioni interiori ci circondano ovunque ed in ogni momento e se normalmente l'Uomo non li può captare è solamente perché gli organi che la natura gli ha fornito a tale scopo non sono efficienti, perciò normalmente questi sfuggono alla sua coscienza.

Eppure l'Uomo ha conosciuto, in tempi antichi, questo *sesto senso* ed in parallelo gli altri suoi cinque sensi erano molto più sviluppati d'oggi, allorché egli era a diretto contatto con la natura.

Successivamente con il sorgere ed il galoppante sviluppo della civilizzazione e delle strutture sociali che ci portarono sempre più a dipendere l'uno dall'altro ed a delegare all'esterno la guida e la tutela di noi stessi, è grandemente diminuita la capacità di vivere e di affrontare le circostanze unicamente basandosi sulle risorse naturali che ciascuno porta dentro di sé.

Di conseguenza, i nostri sensi, non più abili ed esercitati, sono diventati deboli, grossolani e talvolta fallaci. È questo, certo, il prezzo più oneroso con cui l'uomo moderno paga la sua dipendenza dagli strumenti che il progresso scientifico e tecnico gli offre per condurre una vita più piacevole e più comoda di un tempo.

L'identica cosa è avvenuta per quello che abbiamo in precedenza denominato *sesto senso* (vale a dire la capacità di ricevere sensazioni di tipo interiore): esso si è quasi totalmente estinto da quando l'Uomo ha cessato di esercitarlo nei suoi rapporti con l'esterno! Gli animali lo hanno invece conservato. È indubitabile, infatti, la capacità e la finezza con cui un cavallo può determinare la personalità ed il carattere di chi gli siede sulla sella; oppure come un cane possa immediatamente stabilire e valutare le intenzioni di un estraneo e captarne una disposizione d'animo ostile o come tutti gli animali in genere avvertano la presenza di un pericolo imminente od imminente. Questi sono tutti esempi di come agisce quello che abbiamo chiamato *sesto senso*.

Si pone ora il problema di come sviluppare ed affinare questa nostra capacità di carattere interiore; conoscerne la dinamica e padroneggiarla.

Una strada per raggiungere tale obiettivo, è costituita dalla disciplina che prende il nome d'*Endogenesi*: essa è una *Via* per la conquista dell'armonica coordinazione del corpo con lo spirito.

Quando il fisico e la mente sono coordinati in sinergia fra di loro, essi si esprimono come un'unico insieme, in perfetta armonia fra di loro, e quindi amplificano e potenziano reciprocamente le rispettive qualità: inoltre ottenuto uno spirito calmo ed equilibrato, è possibile captare, anche nelle più piccole sfumature, quelle sensazioni di tipo interiore che ci provengono dall'esterno.

Nell'*Aikido Endogenesi* si può facilmente constatare come nell'esecuzione delle tecniche di difesa personale, qualora si riesca a leggere nell'avversario con nitidezza il suo slancio interiore, è preferibile curarsi solo più di quest'ultimo, poiché è senza eccezioni il fatto che, il suo corpo, si muoverà esclusivamente nella scia di tale slancio e solamente ad esso rimarrà collegato!

L'avversario non potrà mai colpire e vincere chi abbia acquisito e realizzato dentro di sé l'*Endogenesi* e la padroneggi in modo completamente *istintuale*, poiché essa si colloca alle origini dell'azione e della dinamica del movimento fisico, *precedendola*, in quanto ne presiede la sua dinamica interiore.

Endogenesi significa, infatti, *nascimento interiore* e consente di esprimere tutto il nostro *estro* (l'equivalente del *ki*), concentrandolo proprio nell'attimo in cui questo si genera nell'intimo del nostro animo e di farlo scaturire al di fuori del corpo in modo folgorante; tipico conosciuto esempio di manifestazione d'*Endogenesi* e della sua impetuosa ed irrefrenabile perfezione, fu il famoso evento dell'espressione perfetta costituita dall'"O" di Giotto.

Questa possibilità, che nella storia occidentale fu un fenomeno eccezionale e rarissimo, nella tradizione orientale è invece tipica, e nello *Zen* è coltivata in modo sistematico e scolastico, come ad esempio nell'arte Zen del tirare l'Arco, il *Kyudo*, ove la freccia dei maestri colpisce sempre perfettamente il centro, tant'è che il far centro non è più un requisito richiesto, per il loro avanzamento nei successivi livelli di maestria.

Lo scopo dell'*Endogenesi* non è assolutamente rivolto alla difesa personale, anche se d'essa costituisca prerequisito indispensabile; l'*Endogenesi* mira alla "*vera vittoria*" (alla vittoria assoluta) che consiste nella conquista e nella padronanza di se stessi, resa possibile soltanto da una profonda conoscenza della propria natura interiore. Infatti il fondatore dell'*Aikido* affermava: "...se vuoi cambiare il mondo, cambia te stesso" e ciò significa che se si vuole veramente acquisire la capacità di padroneggiare l'attacco proveniente da un potenziale avversario, occorre aver preventivamente acquisito la capacità di padroneggiare pienamente se stessi.

Nell'*Endogenesi* trova applicazione il principio della "*non resistenza*" nella sua più alta espressione. Questa esprime esattamente l'opposto del noto principio tipicamente occidentale "*frangar, non flectar*", ma non significa essere imbelli nei confronti di un ipotetico avversario; significa invece che la scelta fondamentale e prioritaria consiste nella conservazione, innanzi tutto, della propria integrità fisica. Il ramo del salice che flettendosi sotto il peso della neve abbondante, la lascia cadere a terra e si mantiene ben integro e vegeto, simboleggia giustamente il principio di "*non*

resistenza", al contrario del ramo della quercia che invece, non potendo sopportare lo stesso carico di neve e non volendosi piegare, si spezza e muore.

Inoltre il principio di "*non resistenza*", non significa rendersi imbelli od accettare supinamente gli eventi ed il compimento dei fatti, bensì educa e favorisce lo svilupparsi della capacità di sottrarsi agli eventuali effetti negativi delle azioni altrui, lasciando che queste ultime si esauriscano naturalmente senza che, per questo, ce ne derivi un danno.

Solo in questo modo si può giungere a rendere vana la voglia e la volontà aggressiva di un eventuale avversario e rimuovere quindi all'origine il presupposto del suo attacco; infatti quando anche, rimanendo nella logica tipicamente occidentale del "*frangar, non flectar*", si riuscisse a sconfiggere l'avversario, poiché anche costui è in tale logica ed avendo di conseguenza subito sicuramente dei danni, avrà ancora di più la voglia e la volontà di rifarsi, alla prima occasione. In tal modo ci saremo difesi, ma in modo solamente provvisorio ed apparente, e rimaniamo esposti facilmente all'evenienza di essere ancora attaccati da lui, che quindi continuerà a costituire per noi una continua e costante minaccia.

Se invece riusciamo a porre in essere un tipo di difesa costituita da un valido e credibile deterrente, senza quindi aver ancora prodotto un danno all'avversario, saremo in tempo ad eventualmente convincerlo dal desistere dai suoi propositi offensivi, prima di essere costretti, per *legittima difesa*, ad azioni definitive ed irreversibili nei suoi confronti

Nel presente contesto, non prendiamo ovviamente in considerazione l'uso di armi costituite da manufatti artificiali, ma esclusivamente le possibilità di offesa e di difesa offerte dal corpo umano e consentite dal corpo a corpo; il discorso mantiene però tutta la sua validità strategica nonché tutta la sua valenza etica e morale, anche nel caso di contrapposizione con armi artificiali, cambiando naturalmente in modo opportuno ed adeguato la parte tattica, secondo l'esigenza d'uso e di impiego richiesti dai sistemi d'arma utilizzati.

Questa concezione della "risoluzione del conflitto", costituisce un irrinunciabile valore etico e morale di cui la disciplina dell'*Endogenesi* è portatrice.

La "*vera vittoria*", infatti, si consegue quando si è riusciti innanzi tutto ad evitare di ricevere un danno a seguito di un attacco offensivo, ma questo risultato da solo non è sufficiente se contemporaneamente non si è rimossa all'origine anche la minaccia da cui il danno potenziale poteva giungere.

Per ottenere ciò non è sufficiente evitare le possibili conseguenze negative che possono derivare da attacchi di potenziali avversari; è anche indispensabile che ai potenziale avversari si renda possibile la convivenza civile con noi, utilizzando un'azione difensiva nei loro confronti che non giunga a bloccare un possibile progresso delle loro relazioni sociali nei nostri confronti, in una direzione sempre meno conflittuale.

L'*Aikido Endogenesi*, offre infatti la possibilità di scegliere un'azione di difesa estremamente efficace ma non offensiva ed in questi casi consente di ottenere il controllo dell'avversario senza dover obbligatoriamente *ricorrere all'offesa per realizzare la difesa*.

In questo modo l'*Aikido Endogenesi* permette innanzi tutto d'intervenire sull'azione avversaria per stornarne gli effetti in origine potenzialmente dannosi; in secondo luogo consente l'eventuale recupero sociale dell'avversario che, non essendo riuscito nel suo intento iniziale, può scegliere non solo di desistere dal manifestato atteggiamento offensivo, ma anche di lasciarsi di buon grado condurre da noi verso un bene comune superiore a quello del conflitto da lui originato ed eventualmente, memore del rispetto ricevuto, verso la realizzazione di una socializzazione con noi che lui prima non concepiva.

È questo il modo in cui, entro certi limiti, l'*Aikido Endogenesi* può consentire di rispettare l'integrità dell'avversario, senza per questo rinunciare alla nostra; è del tutto evidente, comunque, che l'integrità dell'avversario resta condizionata dalla possibilità del mantenimento della nostra integrità, in accordanza con il principio fondamentale del diritto alla *legittima difesa*.

L'aspirazione a realizzare, nel mondo, le condizioni per cui sia sempre possibile porre in atto la propria difesa senza obbligatoriamente ricorrere all'offesa, è il traguardo spirituale ed il valore etico e morale che l'*Endogenesi* propone alla società civile, unitamente all'unica forma possibile ed autentica di difesa personale

Introduzione all'Aikido Endogenesi



L'*Aikido Endogenesi* riporta tutte le tecniche d'allenamento, d'impostazione della postura e tutte le tecniche di combattimento previste dall'*Aikido*.

In aggiunta a queste, la parte specifica di *Endogenesi* riporta tutte le tecniche di respirazione, di meditazione e di sviluppo delle capacità psicosensoriali, che abitualmente sono utilizzate dallo *Zen* in applicazione alle *Arti Marziali* tradizionali giapponesi, ma interpretate in modo il più consona ed intelligibile possibile per la mentalità occidentale europea.

Cosa è l'Aikido

L'Aikido anela sinceramente a comprendere la natura, ad esprimere la gratitudine per i suoi doni meravigliosi, ad immedesimare l'individuo con la natura.

Quest'aspirazione a comprendere e ad applicare *praticamente* le leggi della natura, espressa nelle parole *AI* e *KI*, forma il concetto fondamentale dell'arte dell'*Aikido*.

Il Ki (ovvero l'Estro vitale)

È molto difficile definire il vocabolo *Ki*, ed ancor più arduo tradurlo in Italiano. Pertanto nell'insegnamento dell'*Aikido* è conservato il vocabolo Giapponese cui si può far corrispondere il concetto d'*energia vitale dell'universo*.

Nell'*Endogenesi* si chiama *Estro*.

Il *Ki* è l'energia che sostiene ogni cosa: l'essere umano esiste ed è vivo finché è permeato dal *Ki*, privato di esso cessa di esistere e si dissolve. Finché il suo corpo è riempito di *Ki* e lo riversa fuori in abbondanza, l'essere umano è vigoroso e pieno di coraggio, quando invece il suo corpo ha esaurito il *Ki* l'essere umano è debole, codardo, rinunciatario.

Nell'allenamento di *Aikido* facciamo ogni sforzo per imparare a riempire il nostro corpo con il *Ki* e ad usarlo energeticamente; pertanto è necessario comprendere bene la profonda natura del *Ki* ed imparare a riconoscerne *le manifestazioni e gli effetti*.

Preparare il tuo Ki (il tuo Estro vitale)

Fissa la tua concentrazione mentale sul tuo punto centrale (*Seika-no-itten*) lascia che la tua respirazione proceda con naturalezza, senza sforzo, mantieni rilassata la parte superiore del corpo, pronto a muovere rapido in qualunque istante.

Allenare il tuo Ki (il tuo Estro vitale)

Allenare il tuo *Ki* significa riempire il tuo corpo d'energia vitale mantenendo il punto centrale della parte inferiore del ventre (*Seika-no-itten*) al centro della concentrazione della tua mente e riversare fuori il tuo *Ki* attraverso tutto il tuo corpo. Devi fare quest'allenamento in ogni tecnica, in ogni movimento dell'*Aikido Endogenesi*: senza di ciò la tua pratica diventa solamente una *sterile ginnastica*.

Il braccio che non può venir piegato

Se vuoi fare una prova e, dopo aver assunto con l'intero tuo corpo una postura comoda ma corretta, concentrandoti, inizi volutamente a riversare il tuo *Ki* con particolare abbondanza, incanalandolo ad esempio attraverso il tuo braccio, questo "difficilmente" potrà venir piegato da un'altra persona che impiegasse anche tutta la sua forza e fosse pur dotata di una possente muscolatura.

Nessuno può esercitare una gran forza muscolare costantemente; lo sanno coloro che praticano lo sport detto "braccio di ferro" dove è evidente la differenza fra il tenere la muscolatura "sotto tensione" in stand-by (è possibile anche mantenere uno sforzo prolungato nel tempo) e l'applicazione attiva della potenza muscolare oltre lo stato di tensione (che può essere esercitata per breve periodo, dopo di che l'atleta deve ritornare in stand-by, sotto tensione, oppure se lo sforzo è stato mal eseguito, deve ritirarsi e cedere).

Inoltre *se la tua postura è corretta*, l'altra persona, per forte che sia, non riuscirà mai ad inchiodarti staticamente nella tua posizione e renderti così succube dell'applicazione della sua forza; a te basterà un minimo gioco nella dinamica delle rispettive posizioni, per disimpegnarti dalla sua presa e liberarti senza alcuno sforzo.

Riversare fuori il Ki (l'Estro vitale)

Nel caso del braccio che non può venir piegato, secondo il tuo grado di padronanza nella capacità di ridirigere il tuo *Ki* verso l'esterno, il tuo corpo aumenta man mano la sua naturale capacità d'*irradiazione a riposo* e renderà quasi nullo il *tempo di risposta* all'attivazione della massima capacità d'irradiazione, in modo *istintuale*.

Non solo ciò deve avvenire in allenamento, ma gradualmente tu devi acquisire questa capacità nella tua vita quotidiana.

Supponiamo, ad esempio, che tu stia tranquillamente passeggiando per strada e che qualcuno, correndo, inavvertitamente ti urti violentemente con uno spintore alla spalla. Se tu cammini chiuso in te stesso con il tuo *Ki* quasi completamente ritratto e se il tuo spirito si trascina dietro al tuo corpo, in conseguenza dell'urto sarai scaraventato facilmente da parte, o peggio per terra. Se invece il tuo *Ki* rifluisce verso l'esterno già in buona misura anche a riposo e l'attivazione della massima capacità d'irradiazione è immediata, facilmente sarà l'altra persona che, correndo sbadatamente, si ritroverà rimbalzata dall'urto contro di te; la sua energia cinetica resterà deviata ed anziché scaricarsi su di te, facilmente si ripercuoterà sulla persona in corsa, facendo sì che, probabilmente, sarà l'altra persona a perdere l'equilibrio e ad essere proiettata lateralmente od in terra, dalla sua stessa energia cinetica, secondo la sua intensità e dalla direzione dell'impatto.

Pensiamo ad un getto di acqua limpida che sprizza fuori da una sorgente che si trovi in una piccola pozzanghera fangosa. Finché quest'acqua limpida e sorgiva zampilla fuori della pozza con vigore, la melma non riesce ad introdursi nella sorgente; ma se quest'acqua cesserà di zampillare anche solo per un attimo, la melma potrà entrare immediatamente nella sorgente ed inquinarla.

Il *Ki* è come quest'acqua sorgiva. Fintanto che il tuo *Ki* rifluisce fuori e s'irradia uniformemente da tutto il tuo corpo, difficilmente potrà esistere qualcuno in grado di soverchiarti.

Se il tuo *Ki* non è sufficientemente attivo *anche in stato di riposo* od in caso di necessità non si attiva a sufficienza o con la necessaria fulmineità, non solo la tua prestanza fisica ed i tuoi riflessi saranno appannati, ma potrai anche più facilmente correre dei rischi sul piano della tua sanità e della salute fisica.

Impadronisciti di quest'arte e sarai in grado di valutare "come" e "se" il tuo avversario riesce a far rifluire il suo *Ki* verso l'esterno, anche soltanto guardando il suo assetto e la sua postura fisica.

Il significato di *non resistenza*, non è quello di fuggire dinanzi alla forza dispiegata dall'avversario o, peggio, di subirla senza reagire, ma di manovrare in maniera che il suo *Ki* non t'impegni; devi fare in modo che il tuo avversario perda la sua volontà aggressiva. Questa è la *vera vittoria*. Tu potrai anche atterrare il tuo avversario, ma finché gli avrai lasciato la voglia di attaccare, potrà arrivare il giorno in cui sarai vinto da lui.

Conquisterai la *vera vittoria* quando sarai riuscito a cancellare dal suo spirito, questa sua voglia di attaccarti.

"Kokyu": estensione e manifestazione del Ki (dell'Estro vitale) al nostro esterno

Le parole *Kokyu-ho* e *kokyu-nage* ricorrono molto sovente nell'*Aikido Endogenesi*. Vi sono moltissime tecniche basate su questi movimenti del *Ki*, specialmente nel *kokyu-nage*. Il *kokyu* è il movimento del tuo *Ki* che si manifesta esteriormente attraverso il movimento del tuo corpo che segue il tuo *Ki*. Avere un forte *kokyu* significa controllare il movimento del *Ki* e padroneggiarlo in modo che il tuo corpo irradi sempre il tuo *Ki* in modo vigoroso e tu ti muova e riesca a proiettare il tuo avversario senza la più piccola fatica e con estrema naturalezza ed efficacia.

Il *Kokyu-ho*, è la *Via* che porta al dominio sugli altri mediante il *kokyu* e *kokyu-nage* è la tecnica di proiettare il corpo dell'avversario mediante il *kokyu*.

La giusta distanza (Ma-Ai)

In un combattimento reale, la distanza fra te ed i tuoi avversari è molto importante. Se ti avvicini troppo, non puoi manovrare per evitare un subitaneo attacco; se d'altro canto rimarrai troppo lontano, ti riuscirà difficile applicare le tecniche contro il tuo avversario.

Devi quindi mantenere una distanza, in modo tale da non essere né troppo vicino né troppo distante dal tuo avversario. Mantenere la *giusta distanza* fra te ed il tuo avversario non è una cosa semplice e che s'impari in poco tempo; puoi considerarla essa stessa un'Arte, che ha nome *Ma-Ai*.

Se fai rifluire nel giusto modo il tuo *Ki* e se esso s'irradia in modo uniforme per tutto il tuo corpo, capirai facilmente come assumere la corretta *Ma-Ai*. Per aver trascurato di prendere una corretta *Ma-Ai*, ti può capitare di esporti all'attacco del tuo avversario, e di essere da lui atterrato.

Viene considerata in genere una corretta *Ma-Ai*, la distanza dalla quale il tuo avversario deve fare un passo in avanti per *poterti efficacemente attaccare* e dalla quale tu devi fare un passo in avanti per poter a tua volta *venire a contatto* con il tuo avversario, prima che lui inizi la *parte conclusiva* del suo attacco (il che non significa genericamente "due passi di distanza", poiché allorché la differenza d'altezza fisica fra i due avversari fosse molto rilevante, "due passi" non significa nulla, dal momento che non vengono calcolati con la stessa unità di misura).

Quanto sopra si riferisce, naturalmente, al combattimento corpo a corpo e senza uso d'armi (le armi bianche contemplate nelle arti marziali giapponesi).

Quando ti trovi più vicino al tuo avversario del corretto *Ma-Ai*, devi tenerlo già sotto il controllo del tuo movimento, od averlo *già* atterrato.

Irimi

L'*Irimi* è il movimento *in avanti* con cui si *trapassa* l'avversario. Quando le energie di due avversari sono dirette l'una contro l'altra, normalmente vi sarà una collisione frontale, e colui che è fisicamente più forte, vincerà.

L'*Irimi* è la via *per avanzare* in linea diretta contro il tuo avversario, sopravanzarlo e trapassarlo, anche quando questi si è *già lanciato* verso di te.

È il contrattacco per eccellenza, basato esclusivamente sul *tempo* d'esecuzione.

L'*Irimi* è una tecnica speciale che si ritrova solamente in alcune arti marziali, basate sull'uso delle armi bianche e delle tecniche di scherma.

Per comprendere l'*Irimi* occorre aver realizzato pienamente la padronanza del punto centrale (*Seikano-itten*) ed il *kokyu*.

Tenkan

Il *Tenkan* è il movimento che consente di incanalare l'energia del tuo avversario senza bloccarla, ruotando il tuo corpo quando la sua energia viene verso di te.

Con l'*Irimi* devi muovere in avanti, andando incontro al tuo avversario e passando oltre al suo corpo, mentre con il *Tenkan* devi unire la tua energia a quella dell'avversario, in un movimento circolare, in modo da controllare il suo corpo attraverso il movimento del tuo e poterlo successivamente atterrare.

torna al sommario

Scuola di Endogenesi



www.endogenesi.it

Programma base di apprendimento dell'endogenesi

Prima Parte

Esercizi individuali

Seiza, Respirazione, Kiai, Radianza,
Microvibrazione, Gassho, Zazen, Kinhin,
Torifune – Furutama

- irimi ashi (avanti ed indietro)
- tsugi ashi (avanti ed indietro)
- okuri ashi (avanti ed indietro)
- irimi ashi 270°
- irimi ashi 360°
- irimi ashi kaiten tenkan 90°
- irimi ashi kaiten 180°
- irimi ashi kaiten tenkan (irimi tenkan)
- irimi ashi 270° kaiten
- irimi ashi 270° kaiten tenkan
- irimi ashi 360° kaiten
- irimi ashi 360° kaiten tenkan
- kaiten 180°
- kaiten tenkan 90°
- kaiten tenkan 180°
- kaiten tenkan 270°
- kaiten tenkan 360°
- gassho shomen kokyu undo (da fermo ed in movimento)
- tegatana kokyu undo
- tegatana kaiten kokyu undo
- tegatana irimi ashi kokyu undo
- tegatana irimi kaiten kokyu undo
- tegatana happo kokyu undo
- ikkyo mae kokyu undo (due forme)
- ikkyo kaiten kokyu undo
- ikkyo irimi/tsugi/okuri ashi kokyu undo
- ikkyo happo kokyu undo
- shihonage kokyu undo 180°
- shihonage kokyu undo 270°
- shihonage kokyu undo 360°
- shihonage happo kokyu undo
- ushiro ukemi
- mae ukemi
- yoko ukemi
- shikko
- shikko shomen
- shikko kaiten
- shikko tenkan
- shikko irimi tenkan

Scuola di Endogenesi



www.endogenesi.it

Programma base di apprendimento dell'endogenesi

Seconda Parte

Esercizi a coppie

Esercizi vari di empatia a coppie

respirazioni frontali di armonizzazione

percezione psicosensoriale a coppie

zen-shiatsu a coppie

Esercizi di armonizzazione del kokyū a coppie:

gassho frontale movimento braccia verticale

gassho shomen undo (ai-hanmi/gyaku-hanmi)

Esercizi di kokyū della postura (tanren)

katatetori gassho undo (varie forme)

katateryotetori gassho undo (varie forme)

tegatana kaiten ikkyō undo omote (forma ∞)

Esercizi di kokyū della postura (kinonagare)

tegatana Ma-Ai kaiten ikkyō undo omote/ura

tegatana kaiten tenkan ikkyō undo circolare

Armonizzazione del kokyū a coppie (**ai-hanmi**):

tegatana Ma-Ai undo (chudan-yoko/shomen)

tegatana Ma-Ai irimi ashi (esterno)

tegatana Ma-Ai irimi ashi kaiten (esterno)

come sopra ma doppio kaiten irimi ashi

tegatana Ma-Ai tsugi/okuri ashi (interno)

come sopra più kaiten

Armonizzazione kokyū a coppie (**gyaku -hanmi**)

tegatana Ma-Ai undo (chudan-yoko/shomen)

tegatana Ma-Ai irimi ashi (interno/esterno)

tegatana Ma-Ai irimi kaiten (interno)

tegatana Ma-Ai tsugi/okuri ashi (esterno)

come sopra più irimi ashi

tegatana Ma-Ai tsugi/okuri ashi kaiten (est.)

come sopra ma con doppio kaiten ed irimi ashi

Katatetori **ai-hanmi** (tanren e kinonagare)

irimi ashi esterno (3 forme) anche con kaiten

irimi/tsugi/okuri ashi uchi-kaiten undo

irimi/tsugi/okuri ashi interno (varie forme)

laterale indietro 45° gyaku-hanmi int./est.

laterale indietro 45° ai-hanmi solo una parte

come i 2 precedenti più uchi-kaiten undo

come tutti i precedenti svincolando la mano

Katatetori **gyaku-hanmi** (tanren e kinonagare)

irimi/tsugi/okuri est. svincolando mano (4 f.)

tsugi/okuri est. kaiten/doppio kaiten irimi

irimi ashi interno (da una parte uchi kaiten)

irimi ashi int. doppio irimi (anche kaiten 180°)

irimi ashi interno braccio indietro (2 forme)

come il precedente più kaiten (due forme)

come precedente più tenkan 90° (due forme)

come prec. più irimi ashi braccia avanti

come precedente più kaiten 180° undo

tsugi/okuri ashi int. alto/basso 45/90° (+ f.)

come prec. svincolando mano (sopra/sotto)

tsugi/okuri ashi int. alto più kaiten 180° undo

spostamento lat. indietro 45° (più forme)

come prec. svincolando mano (sopra/sotto)

come i 2 precedenti con uchi-kaiten undo

Chudan/Jodan Tsuki e Shomen/Yokomen Uchi

tegatana punto unione irimi/tsugi/okuri ashi

come il preced. più kaiten/doppio kaiten irimi

spostamenti irimi/tsugi/okuri ashi int./est.

Le tecniche dell'Aikido Endogenesi



L'*Aikido Endogenesi*, riporta tutte le tecniche d'allenamento, d'impostazione della postura e di combattimento previste dall'Aikido tradizionale, ma in esse trasferisce quella parte specifica di controllo e padronanza dei movimenti e dell'azione, apportata dalla disciplina dell'*Endogenesi*

La parte specifica di *Endogenesi* riporta, in applicazione alle *Arti Marziali* tradizionali giapponesi, tutte quelle tecniche di respirazione, di meditazione e di sviluppo delle capacità psicosensoriali che abitualmente sono utilizzate nelle discipline dello *Zen* e dello "*Shin Shin Toitsu-Ho*" (la "*Via dell'unificazione*", talvolta denominata anche "*yoga giapponese*"), interpretate nel modo più consona ed intelligibile possibile per la mentalità occidentale europea.

La tradizione delle *Arti Marziali* e non solo di quelle giapponesi, riporta che l'essenza delle tecniche è riconducibile ad *un elemento cardine* costituito da una caratteristica di tipo interiore dell'Uomo dalla quale tutte quante dipendono. Nella pratica, quando i più grandi maestri arrivavano al vertice dello sviluppo della loro conoscenza, avevano quasi tutti una impostazione tecnica di base ben precisa che prediligevano rispetto ad ogni altra, unitamente ad un atteggiamento del loro animo e della loro vita interiore che mantenevano rigorosamente segreta e che talvolta si portavano, con la loro morte, nel segreto della tomba.

Per fortuna grandi maestri come "*Morihei Ueshiba*" nell'*Aikido*, come "*Nakamura Saburo Tempu*" nello "*Shin Shin Toitsu-Ho*" e come "*Gautama Siddhatta Shakyamuni*" detto il "Buddha" nello "*Zen*" (lo Zen è una tradizione di scuola buddhista) non tennero per se stessi i loro segreti ed è quindi arrivato fino a noi il loro prezioso insegnamento di cui l'*Endogenesi* costituisce un efficace sincretismo occidentale.

Le tecniche sono numerose e molteplici, ma a noi interessa cogliere, anche quando la loro esecuzione differisca per situazioni statiche e dinamiche differenti, quel denominatore comune che le accomuna durante la loro esecuzione e ne determina definitivamente la riuscita o l'insuccesso.

Questo fattore è frutto della combinazione fra di loro dei seguenti tre elementi fondamentali: la *tempestività*, l'*armonia* e l'*istintualità* dell'esecuzione della tecnica stessa.

Con il termine *istintualità* in *Endogenesi* si intende quella istintività non naturale, cioè che nessuno possiede in modo innato e spontaneo, ma che un'abitudine frutto di un allenamento particolare può far penetrare nei nostri meccanismi istintivi naturali e consolidarli ad essi, radicandoli nell'istinto naturale come se questi ci fossero stati conferiti insieme alla nascita.

Per fare un esempio: sono reazioni *istintuali* le complesse reazioni istantanee fra di loro combinate ed armonicamente sincronizzate quali le azioni contemporaneamente esercitate su freno, frizione, cambio, acceleratore, volante, che quando siamo alla guida di un autoveicolo poniamo in essere in situazioni d'emergenza senza pensare ai gesti che compiamo, mentre il ritrarre istantemente la mano senza pensare e premeditare il gesto che si compie quando questa è scottata da una fiamma, questo è invece un gesto istintivo

L'*Aikido Endogenesi* è composto da 20 tecniche fondamentali.

Esse si dividono in *cinque principi* detti *Kyo* e *15 movimenti* di controllo dell'avversario.

I cinque principi sono i seguenti:

- IK-KYO (Primo principio)
- NI-KKYO (Secondo principio)
- SAN-KYO (Terzo principio)
- YON-KYO (Quarto principio)
- GO-KYO (Quinto principio)

I quindici movimenti sono i seguenti:

- IRIMI-NAGE
- KOTE-GAESHI
- TENCHI-NAGE
- KOKYU-NAGE
- SHIHO-NAGE
- UDEKIME-NAGE
- UDE-GARAMI
- JUJI-GARAMI
- HIJIKIME-OSAE
- SOTOKAITEN-NAGE
- UCHIKAITEN-NAGE
- KOSHI-NAGE
- USHIRO-KIRIOTOSHI
- AIKI-NAGE
- AIKI-OTOSHI

Queste tecniche sono quelle fondamentali, dalle quali si articolano e derivano ogni altra variazione. Possono essere usate contro qualsiasi tipo d'attacco sferrato dalle posizioni più diverse.

torna al sommario

Il Bushido

(Il codice morale del Samurai)

NON HO GENITORI

Il Cielo e la Terra sono i miei genitori

NON HO POTERE DIVINO

La lealtà è il mio potere

NON HO MEZZI

L'obbedienza è il mio mezzo

NON HO POTERE MAGICO

L'interna forza è la mia magia

NON HO NÉ VITA NÉ MORTE

L'eterno è la mia vita e la mia morte

NON HO CORPO

La forza interiore è il mio corpo

NON HO OCCHI

La luce della folgore è i miei occhi

NON HO ORECCHIE

La sensibilità è le mie orecchie

NON HO MEMBRA

La prontezza è le mie membra

NON HO PROGETTI

L'istante è i miei progetti

NON HO MIRACOLI

L'essere è i miei miracoli

NON HO REGOLE

L'adattabilità a tutte le cose è le mie regole

NON HO NEMICI

L'imprudenza è i miei nemici

NON HO CORAZZA

Buona volontà e rettitudine sono la mia corazza

NON HO CASTELLO

La mente irremovibile è il mio castello

NON HO SPADA

La luce fredda e tagliente della mia mente è la mia spada

torna al sommario

SECONDA PARTE

Premessa dell'autore

Come spesso ci accade di cogliere i momenti più belli della nostra vita in modi ed in momenti inaspettati, così mi è capitato di approfondire il significato dell'*Endogenesi* durante conversazioni informali con gli allievi od altre persone interessate all'argomento.

Ho deciso quindi, in questi ultimi anni, di annotarmi quelle conversazioni più significative che mi pare abbiano costituito dei progressi fondamentali nello sviluppo della mia disciplina.

In questa seconda parte del libro, riporterò quindi questi brani, nell'intento di contribuire a fornire un apporto vivo, alla soluzione degli eventuali dubbi che possano essere sorti nell'animo dei lettori.

[torna al sommario](#)

CONVERSAZIONI CON L'AUTORE

- I. Origine e storia dell'Aikido
- II. Lo stile e la scuola migliori
- III. Le tecniche più efficaci
- IV. L'Atemi-Waza
- V. La respirazione
- VI. Urlare è bene? (il Kiai)
- VII. Allenarsi al Kiai
- VIII. Hara e Seika-no-itten
- IX. Esiste il Seika-no-itten?
- X. Il "già finito"
- XI. Endogenesi e attività sessuale
- XII. Ki, Estro ed energia vitale
- XIII. Ki, Estro, sono espressioni di Dio?
- XIV. Zen, Yoga, Aikido, Endogenesi e religioni
- XV. Spiritualità ed Arte marziale: contraddizione?
- XVI. Perché ci sono così tante scuole?
- XVII. Il Maestro è indispensabile?
- XVIII. Il Maestro interiore
- XIX. "I King" e "Tarocchi"; Oriente ed Occidente
- XX. Da dove veniamo e dove andiamo?
- XXI. Lo scopo, la finalità della pratica
- XXII. Esecuzione delle tecniche
- XXIII. La reincarnazione, esiste?
- XXIV. I poteri esistono?
- XXV. Cosa significano "non azione" e "vuoto mentale"?
- XXVI. L'Endogenesi può renderci più felici ?

torna al sommario

I

<Domanda> “...qual è l'origine, la storia e lo scopo dell'Aikido?”

<Risposta> Per quanto riguarda la storia dell'Aikido basta sviluppare la storia della vita di O-Sensei, il Prof. Ueshiba Morihei, fondatore dell'Aikido stesso; infatti le due storie sono in realtà una storia sola e si identificano perfettamente l'una nell'altra.

L'unico Aikido fu quello praticato dal suo fondatore; morto O-Sensei nessuno più lo pratica così come lo praticò Lui. La storia dell'Aikido è null'altro che la storia della vita del suo fondatore, tutta dedicata e protesa alla ricerca ed al consolidamento della propria realizzazione spirituale.

A differenza ad esempio dello Yoga o dello Zen, che sono discipline rigidamente codificate sotto il profilo tecnico e praticate in modo quasi identico per tutti, l'Aikido è una disciplina suscettibile di modificarsi anche profondamente, a seconda delle caratteristiche fisiche, psicologiche e spirituali di quei maestri, ex allievi del fondatore, che riuscirono nel far propria una parte della pratica o quell'aspetto della pratica dell'Aikido, da loro meglio appresa in imitazione di O-Sensei stesso.

Ogni individuo è unico ed irripetibile nel profondo di se stesso; è un universo a se stante e quindi unica ed irripetibile è l'interpretazione che ciascuno fornisce della disciplina che pratica.

Questo è il motivo per cui non ci sarà mai più un altro O-Sensei, non ci sarà mai più l'Aikido di O-Sensei dal momento che il Prof. Ueshiba è ormai morto.

L'Aikido è stato *solamente* quello praticato dal fondatore; ogni altra persona che lo ha imitato, anche fra i suoi allievi diretti più bravi e più vicini a Lui, non ha mai praticato l'Aikido così come lo praticava il fondatore stesso, ma lo ha solamente imitato, chi meglio e chi peggio.

Forse quanto ho affermato potrà stupirti un po', ma la verità storica di quanto realmente accadde nell'Aikido, è esattamente così come te l'ho descritta!

Tieni anche conto che nell'Aikido, (comunque in tutte le discipline c'è, più o meno scopertamente, l'aspetto dell'adattamento a ciascun Maestro) vi è un elemento fondamentale che in altre discipline, come ad esempio lo Yoga o lo Zen la cui azione opera esclusivamente sul praticante stesso, manca del tutto: questo elemento è l'efficacia dinamica esterna dell'esecuzione delle tecniche nei confronti di un'altra persona che funge da partner ed è essenziale all'esecuzione della tecnica stessa; in origine l'altra persona era considerata come parte avversaria, prima che parte collaboratrice.

Solamente in tempi più recenti, accantonato (o considerato già acquisito) lo scopo principale del conseguimento della difesa personale dal punto di vista dell'Arte Militare, l'Aikido è considerato nel suo aspetto di disciplina d'anagogia individuale, utile strumento di crescita psicofisica dell'individuo.

Nell'Aikido si viene a realizzare un *duplice* binomio, a differenza del binomio di tipo semplice realizzato dalle altre discipline non bisognose della presenza di un partner, quali lo Yoga e lo Zen.

Nello Yoga e nello Zen, la pratica mira al perfetto ed armonico connubio fra corpo e mente attraverso il padroneggiamento delle energie sottili interiori (energie spirituali) con il conseguimento finale del *samadhi* o del *satori* (la cosiddetta *illuminazione* od anche *realizzazione*).

Il *binomio semplice* è quindi quello costituito dall'unione perfetta e coordinata fra il corpo e la mente.

Nell'Aikido invece, il binomio è *duplice* perché alla realizzazione preliminare di questo primo binomio semplice (quello corpo-mente), si deve aggiungere anche l'ulteriore secondo binomio costituito dall'armonizzazione della dinamica esterna dell'aikidoista con la dinamica esterna del proprio avversario (oggi inteso solamente più nel significato di *partner*).

Il duplice binomio quindi, è costituito dalla realizzazione del perfetto armonico coordinamento fra il corpo e la mente dell'aikidoista, unitamente alla realizzazione di un'ulteriore unica e perfetta armonizzazione e coordinamento della dinamica esterna fra i due individui interessati dall'esecuzione della tecnica, di cui l'aikidoista costituisce il fulcro ed il centro attivo, risultato del controllo delle energie interiori di entrambi, che debbono essere incanalate e veicolate da parte dell'aikidoista verso una realizzazione comune ed una soluzione esaustiva ma non traumatica, che veda l'aikidoista protagonista determinante del risultato.

Lo scopo del confronto non è più inteso, nell'Aikido odierno, con il significato di un combattimento mirante all'esclusione dell'avversario (all'origine poteva però anche consistere nella sua eliminazione fisica), ma quello del suo coinvolgimento nell'azione determinante sviluppata dalla dinamica dell'aikidoista e diretta alla realizzazione di un recupero della volontà dell'avversario ad una comunione di vita pacifica con l'aikidoista.

In questo senso la complessità e la compiutezza dell'Aikido è di gran lunga superiore a qualsiasi altra Arte Militare o difesa personale che, invece, isola l'individuo in se stesso e lo arma al fine di concentrarlo esclusivamente nello sforzo teso a respingere e ad eliminare il proprio avversario dalla eventuale possibilità di una realizzazione comune.

A differenza d'altre Arti Marziali quali karate o similari, che prevedono di utilizzare solamente dei colpi al fine esclusivo di arrecare danni fisici od eliminare l'avversario, l'Aikido offre invece *anche* la possibilità di riuscire a controllare la situazione a vantaggio dell'aikidoista, senza dover necessariamente arrecare un danno al proprio avversario.

Infatti nell'Aikido la realizzazione dell'aikidoista può, nello specifico delle Arti Marziali, non essere disgiunta da una soluzione che rispetti l'integrità dell'avversario stesso e, più in generale come disciplina di analogia individuale, delle persone con cui l'aikidoista interagisce nella sua vita quotidiana.

Quando l'aikidoista, pur senza averlo provocato, fosse costretto a difendersi drasticamente dalle azioni potenzialmente dannose portate nei suoi confronti da un avversario, dovrebbe ammettere e prendere atto di non essere ancora riuscito a realizzare l'Arte in modo sufficientemente compiuto e di non aver ancora raggiunto gli scopi ed i traguardi che questa disciplina si prefigge come obiettivo principale.

torna all'indice

II

<Domanda> “...qual è lo stile e la scuola più efficace come difesa personale?”

<Risposta> La *difesa personale* non dipende tanto né dallo stile né dalla scuola (sono quasi tutte sempre molto efficaci), ma dipende molto da te e dalla tua personale capacità interiore di affrontare le situazioni!

Questo lo puoi capire facilmente da solo, se pensi anche soltanto un attimo al fatto che, anche quando esistessero una scuola ed uno stile i più efficaci di tutti gli altri in assoluto, nel momento in cui giungiamo a confrontare nell'applicazione nella difesa personale due persone di pari bravura tecnica e di pari livello di conoscenza di quest'unica (ipotetica) scuola, quale delle due prevarrebbe?

La tradizione delle arti marziali orientali tramanda casi in cui persone (anche donne...) dotate di eccezionali qualità morali e di vivace intelligenza, hanno sconfitto nemici tecnicamente molto più agguerriti e pericolosi di loro.

Mi riferisco naturalmente solamente ed esclusivamente al caso della *difesa personale* e non certo a quello dell'*offesa personale* e cioè di chi vuole imparare le Arti Marziali per diventare un "picchiatore" ed esercitare la sua sciagurata vocazione di prevaricatore con maggiore facilità.

Mi riferisco quindi a chi si trovasse nella situazione di dover usare l'Aikido Endogenesi per difendere se stesso od altri indifesi, in grave pericolo per la propria incolumità, a causa d'aggressioni *immotivate* da parte di persone ingiuste, prepotenti, violente e prevaricatrici.

Ricordati che se sei stato tu a provocare la lite con il tuo comportamento offensivo, pretestuoso o provocatorio, già solamente per questa ragione ti verrai a trovare con l'ottanta probabilità su cento di essere sconfitto, qualsiasi sia lo stile, la scuola e la preparazione tecnica al combattimento tua e dell'altro; infatti in questo caso le tecniche imparate e specificamente concepite per *difesa personale* non potranno più funzionare bene a tuo favore, poiché tu in questo caso non le eserciti "in difesa", secondo la loro specifica destinazione ma "all'attacco", in veste di aggressore, in una funzione non prevista da esse, essendo la tua azione in questo caso un'applicazione di *offesa personale* e non più di *difesa personale*.

I presupposti quindi ed i principi dinamici e psicologici su cui le tecniche di *difesa personale* si basano e sono state concepite, verranno ad essere in questo caso radicalmente mutati e facilmente sarai tu a soccombere.

Le tecniche di *difesa personale* che avrai imparato, infatti, sono talmente specifiche che difficilmente ti serviranno efficacemente nel momento in cui tu ne stravolgerai la loro naturale impostazione, il loro fine ed il loro scopo, usandole per la *offesa personale* anziché usarle per la *difesa personale*.

torna all'indice

III

<Domanda> “...Non avendo mai praticato l'Aikido vorrei porre questa domanda: le splendide tecniche circolari che si vedono nelle dimostrazioni d'Aikido, funzionano anche contro attacchi reali e non stilizzati?”

<Risposta> Le tecniche funzionano benissimo.

Ricorda però che non basta conoscere bene le tecniche per vincere; anche il tuo avversario potrebbe conoscerle altrettanto bene e forse usarle meglio di te....

<Domanda > “...Perché mai un avversario dovrebbe voler afferrare un polso?”

<Risposta> Hai ragione; può capitare che lo faccia, oppure no: comunque ti consiglio di imparare bene anche queste tecniche basilari.

La presa ad un braccio od al bavero è da sempre un approccio istintivo ed usuale, quando le intenzioni non sono di offendere gravemente.

L'Aikido in ogni caso contempla ogni tipo d'attacco; tutta la parte relativa all'Atemi-Waza è inclusa, oltre ogni tipo di presa ed ogni tecnica d'attacco.

Per ciascun attacco è prevista la provenienza dalle otto direzioni cardinali.

<Domanda > “...E se l'avversario attacca senza sbilanciarsi in avanti, senza rimanere sul colpo, (penso allo jab di un pugile) come si può fare? Non tutti si lanciano come dei bufali impazziti per colpire!”

<Risposta> Certamente, hai ragione, altrimenti per imparare l'Aikido basterebbe vedere un po' dei soliti films con Bud Spencer e Terence Hill, dove basta scansarsi ed il gioco è fatto...

In ogni caso, però, gli attacchi irruenti sono molto pericolosi ed occorre invece imparare bene la base dell'Aikido che consente di evitare l'impatto in casi come questi.

Pensa alla tauromachia, ad esempio (le corride spagnole, per intenderci); se il toro non fosse fra gli animali meno intelligenti fra quelli a quattro zampe, credi tu che con la forza spaventosa che hanno questi animali, non avrebbero facilmente la meglio sul povero torero?

L'arte del torero, applica proprio il *principio di non resistenza*, che è alla base dell'Aikido.

Non devi, però, commettere l'errore di pensare che tale principio si possa applicare solamente ad un corpo in movimento, come nel caso classico dell'attacco irruente.

Infatti, per attaccare sei *sempre* costretto a sbilanciarti verso l'avversario che vuoi rendere oggetto del tuo attacco.

Pensaci un attimo; ti sembra che attaccare sia facile? Quando l'aggressore sferra da fermo un pugno (*chudan-tsuki*) pur rimanendo ben saldo sulle gambe e ben piantato a terra con il baricentro (che sia un pugile od un karateka poco importa; sono fulminei entrambi) il suo corpo non si sbilancia per intero, è vero, ma almeno il braccio sì, deve portarsi in avanti e, se vuole colpirti, deve entrare nella tua sfera d'azione.

Inoltre, se vuole rimanere ben saldo sulle sue posizioni, il tuo avversario deve avvicinarsi molto (anche se ha le braccia lunghe) se non vuole essere costretto a compiere un passo in avanti contemporaneamente al movimento compiuto con il braccio, aumentando in tal modo lo sbilanciamento in avanti che, in tal caso, non rimane più solamente limitato a quello del braccio, ma diventa quello dell'intero corpo.

La tua difesa dipende solamente dalla tempestività e dalla sincronia del tuo intervento, esattamente come il torero.

Non importa che sia tutto il corpo del tuo avversario che avanza, o solamente il braccio.

Se tu nel momento in cui il tuo avversario scatta, fai come il torero e ti porti fuori traiettoria, l'attacco è vanificato nei suoi effetti.

Ho fatto l'esempio del braccio perché è il più fulmineo, ma lo stesso vale in ogni modo anche per il calcio, ove l'aggressore ha il vantaggio della maggiore lunghezza dell'arto inferiore, ma lo svantaggio della maggiore lentezza del movimento, rispetto al braccio, unitamente ad un inevitabile maggiore sbilanciamento del corpo per portare il colpo di calcio.

Forse a questo punto avrai già capito perché i grandi Maestri non si curano troppo di prendere in considerazione la tecnica fine a se stessa ed enfatizzano invece la componente costituita dalla percezione psicosensoriale.

Il fondatore dell'Aikido, prof. Morihei Ueshiba, soleva dire ai suoi allievi che occorre concentrarsi solo sulla percezione dello slancio interiore dell'avversario, in quanto il suo corpo si muove esclusivamente entro tale slancio.

Questa è la parte importante e che non finisce mai, non solo nell'Aikido ma in ogni Arte Marziale; le tecniche s'imparano relativamente in fretta, se hai un buon Maestro che te le insegna bene e se tu sei abbastanza dotato da eseguire questi movimenti.

In ogni caso sappi che c'è tutta una parte d'allenamento nell'Aikido (che si chiama *tanren*) che prevede la difesa da attaccanti fermi; c'è un'intera altra parte d'allenamento (che si chiama *ki-no-nagare*) che invece prevede gli stessi attacchi con l'avversario in movimento.

C'è inoltre una parte ulteriore (che si chiama *ushiro-waza*) che prevede gli stessi attacchi con l'avversario alle spalle (sia in movimento che fermo) e c'è una intera altra parte che prevede tutti gli stessi attacchi con l'avversario in piedi (sia in movimento che fermo), ma con la difesa seduti in ginocchio (si chiama *suwari-waza*) e c'è ancora un'altra parte che comprende sempre ogni tipo d'attacco con entrambi (sia l'attaccante che il difensore) seduti in ginocchio, con l'attaccante sia in movimento che fermo.

Questo solamente per riferirmi alle tecniche che ricordo codificate e presenti nel programma d'esame adottato dall'Aikikai d'Italia per i vari passaggi di grado, ai tempi in cui io stesso seguivo la pratica aikidoistica all'interno dell'Aikikai.

Poi ci sono un'infinità di *variazioni*, la cui enumerazione ti risparmio, in questa sede.

torna all'indice

IV

<Domanda> “...molto spesso in palestra si sorvola sull'Atemi-Waza, che è spiegato molto di rado; come mai?”

<Risposta> Non è vero che nell'Aikido si sorvoli e non sia spiegato l'Atemi-Waza (insieme di tecniche basate su colpi inferti con pugno, calcio, gomito, ginocchio e taglio della mano).

Gli atemi, volendo, possono essere *sempre* portati, anche durante l'esecuzione di un *ikkyo* o di un *kotegaeshi*; siamo noi aikidoka che riteniamo non essenziale farlo, se non in casi eccezionali.

L'interruzione della tecnica d'Aikido mediante un atemi, cosa sempre possibile, non interessa particolarmente gli aikidoka, perché arrecare un danno all'avversario è un livello di difesa inferiore a quello del controllo dell'avversario, che invece offre la possibilità di poterlo ricondurre a miti consigli, senza distruggerlo; questo è un obiettivo di gran lunga più ambito dagli aikidoka.

In effetti, sono intimamente convinto che l'atemi non possa far parte della difesa personale; l'atemi fa parte dell'*offesa personale* e non della *difesa personale*. È quindi giusto che si consideri *Aikidoka* il *Tori* (colui che si difende) e non l'*Uke* (colui che attacca, l'aggressore).

Da questa considerazione, cui io stesso aderisco al cento per cento, ne consegue che molti aikidoka (ed anche istruttori) si *dimenticano* troppo spesso che l'Aikido non è uno sport, ma un'Arte Marziale.

Aggiungi a ciò il fatto che nell'Aikido non esiste il combattimento, ma solamente l'allenamento e potrai capire il perché, a volte in certe palestre, la pratica dell'Aikido corre il rischio di diventare un qualcosa d'incompleto e talvolta incomprensibile....

Non sono però d'accordo sull'enfatizzare la *pratica* dell'atemi-waza nell'Aikido: la natura dell'aikidoka è quella del *Tori*, non dell'*Uke*. L'aikidoka si presta a fare la parte dell'*Uke* per esigenze d'allenamento e basta; non ne deve assolutamente assimilare la mentalità.

La mentalità di chi si appresta ad attaccare, infatti, è nociva all'apprendimento dell'Aikido ed all'efficacia della *difesa personale*. Nell'*Endogenesi*, la escludo.

torna all'indice

V

<Domanda> "... perché nell'*Endogenesi* si pone tanta importanza alla respirazione?

<Risposta> la respirazione è importante perché essa è il ponte diretto fra vita e morte e pertanto è bene fare attenzione a praticare il suo controllo, secondo tecniche artificiali, che modifichino il ritmo e la tempistica istintiva e naturale.

Senza mangiare si può stare molto tempo, senza bere poco tempo, senza respirare solamente pochissimi minuti...

Questo dovrebbe dare un po' la misura di quanto la respirazione sia di *vitale* importanza, direttamente ed intimamente collegata alla nostra energia vitale ed ai ritmi biologici. Considera inoltre che la vita non è solamente un processo esotermico di combustione interna, dovuto all'ossigenazione delle cellule attraverso il sangue che veicola l'ossigeno indispensabile al lento processo di combustione interna; il processo di mantenimento dell'energia vitale è basato sulla circolazione d'energie più sottili (in lingua giapponese il Ki, in lingua italiana l'Estro) che sono collegate all'atto respiratorio e non solamente all'immissione ed all'emissione dell'ossigeno contenuto nell'aria.

Gli esercizi quindi del pranayama dello Yoga, della respirazione Zen, od altre forme del controllo del respiro, poiché influiscono immediatamente e direttamente su queste energie sottili preposte ai ritmi biologici ed al fluire dell'energia vitale collegata alla combustione interna, sono estremamente pericolosi da attuare, specialmente all'inizio della pratica, senza l'attenta e vigile guida di un buon maestro, veramente capace.

Il rischio minore è quello della disillusione, quando la pratica autodidatta si mantenga a livelli superficiali; qualora invece, per caso, il principiante autodidatta riuscisse fortuitamente ad interagire con le proprie energie interiori, modificando inavvertitamente ed in modo brusco la regolazione dei flussi e la loro portata, senza la capacità di controllarne il riflusso, gli effetti potrebbero essere anche la perdita momentanea della coscienza, con il pericolo di stramazzare in terra, quando non vi siano anche pericoli più gravi (questi ultimi, però, per fortuna non frequenti).

Nelle Arti Marziali, poi, il rischio è anche superiore poiché normalmente queste respirazioni sono eseguite in abbinamento a tecniche particolarmente efficaci e scatenanti le energie interiori profonde, in quanto sono finalizzate ad alimentare talune particolari tecniche di combattimento. Per fare il caso classico, la tecnica di *atemi* presente in quasi tutte le arti marziali. Non bisogna, però, commettere l'errore di pensare che l'*atemi* sia l'unica forma tecnica, attraverso la quale scatenare e concentrare l'energia vitale.

Esistono molte altre tecniche esteriori e ne esistono anche di interiori; cioè l'energia può anche essere trattenuta dentro di noi, per alimentare circolazioni interiori di energia ad un livello superiore al normale. Ad esempio il *Kiai* è anche una tecnica che si abbina alla respirazione (sono più di una le tecniche di respirazione che si possono abbinare); inoltre il *Kiai* può anche essere silenzioso, cioè senza emissione del suono percepibile con l'udito.

Nell'Aikido Endogenesi, ad esempio, si chiama *Estro* ed è abbinato alla respirazione, quella particolare radianza dell'energia vitale che si fa fluire dall'interno del nostro corpo verso l'esterno e predispone all'azione istintuale.

Nell'Aikido tradizionale l'*Estro* si chiama *Ki* ed il suo fluire si chiama *Kokyu-ho*.

torna all'indice

VI

<Domanda> “...l'Aikido è armonia e grazia del movimento, ma certe volte ho visto praticanti e maestri che urlano come nel karate, Judo, ecc. Urlare nel momento dello sforzo ha molti significati in combattimento, ma visto che qui si tratta di convogliare il *Ki* in modo proficuo e fluido, non è un po' un controsenso?”

<Risposta> No, anzi....

Il *Kiai* (che appare ai profani come un semplice urlo), non è una tecnica violenta, ma è di grand'armonia nel far fluire vigorosamente e di getto, il nostro *Ki* dall'interno del corpo verso l'esterno in modo da consentire al nostro *Estro* di esprimersi in modo istantaneo, compiuto ed esaustivo (anche se molti, sbagliando, praticano il *Kiai* in modo violento).

Il *Kiai* è una tecnica che si abbina alla respirazione (sono più di una le tecniche di respirazione che si possono abbinare); inoltre il *Kiai* può anche essere silenzioso, cioè senza emissione di suono percepibile con l'udito.

La respirazione è lo strumento di controllo e di collegamento con il nostro *Ki* e che permette all'*Estro* di manifestarsi nella sua pienezza.

Il *Kiai* serve ad imparare ad orientare, dirigere e proiettare con forza il nostro *Estro* all'esterno del nostro corpo, lungo una predeterminata direttrice.

Chi emette un *Kiai*, compie un'espiazione vigorosa che può essere più o meno lunga o profonda, con emissione di voce o senza emissione di voce, unitamente al rilascio della postura in appiombamento verso il basso, scaricando tutto il peso del corpo in modo ottimale e rilassando almeno la parte superiore del corpo (ma l'ottimo è che sia tutto il corpo a rilassarsi interamente verso il basso).

Il *Kiai* molto sovente è compiuto anche con un'espiazione vigorosa ma più o meno trattenuta; è questo il caso del *Kiai* abbinato ad una tecnica di difesa od anche d'attacco (ad esempio un *atemi*).

Nell'Endogenesi, si chiama *Estro* quella particolare radianza dell'energia vitale, che si fa fluire dall'interno del nostro corpo all'esterno e che predispose all'azione *istintuale*.

torna all'indice

VII

<Domanda> “...si afferma che il *Kiai* deve nascere dal di dentro, dall'*Hara*, e che non deve essere solo un urlo. Giusto, ma a me riesce solo un urlo, quando eseguo il *kiai*, su una tecnica o su un kata, non ho la sensazione di forza, di esplosione che in teoria invece esso dovrebbe dare! C'è qualche modo per esercitare il *kiai* affinché sia eseguito nel modo corretto?

<Risposta> Se non hai la sensazione di esercitare una forza fisica, bene, allora vuol dire che sei sulla buona strada; perché ti scoraggi?

Il *Kiai* non serve per sentirsi forti fisicamente, né per ottenere esplosioni di forza fisica, ma per esercitare la radianza del tuo *Estro* e consentire la sua irradiazione dal profondo del tuo mondo interiore, verso il mondo esterno.

L'esecuzione corretta del *Kiai*, è quella per cui tutto il tuo corpo è perfettamente rilassato (specialmente il collo e le spalle) e la parte superiore del corpo appoggia naturalmente e senza contrazioni sull'*Hara*, tenendo ben salda la localizzazione del tuo *Seika-no-itten* (il punto centrale viscerale).

Se ti sembra difficile rilassare bene e completamente tutto il tuo corpo, puoi inizialmente ricorrere ad un trucchetto ma, appena ci riesci, ti consiglio comunque di abbandonarlo e di affidarti completamente alla corretta postura (stiamo adesso parlando della postura eretta, in piedi).

Il trucchetto a cui ho accennato, consiste nell'immaginare di artigliare il *tatami* (il tappeto) con le dita dei piedi scaricando quindi in basso, a contatto del *tatami*, ogni tensione e rilassando completamente la parte superiore del corpo ed in special modo le spalle.

Quindi, ad ogni emissione del *Kiai*, fai corrispondere contemporaneamente un accenno di artigliata del *tatami* con i piedi, quel tanto sufficiente per darti la sensazione di esercitare un'azione forte, visto che hai il corpo completamente rilassato e quindi potresti avere la sensazione di non sapere dove far forza.

Non devi sforzarti ad urlare con quanto fiato hai in corpo; questo è sbagliato.

L'importante non è l'intensità sonora del *kiai* (il *kiai* può anche essere eseguito senza emissione di suono...) ma la profondità della tua espirazione.

Devi assolutamente espirare completamente tutta l'aria che hai nei polmoni, finanche ad avere la sensazione di “*spremerli*” nell'espirazione.

Sembra sempre di aver cacciato via tutta l'aria, ma non è così!

Quando credi di aver terminato il *Kiai*, prova a farne immediatamente un secondo, *senza fermarti né indugiare in quella posizione*, “*spremando*” fuori ancora un po' dell'aria che ti è certamente rimasta ancora nei polmoni.

Se riesci, *senza sforzarti eccessivamente*, a ripetere *Kiai* senza immettere nuova aria nei polmoni ma *senza fermarti né indugiare* nel punto in cui ti trovi con i polmoni vuoti (potrebbe essere pericoloso) vedrai che uscirà ancora un po' di aria.

Non rimanere però *mai* fermo nell'esecuzione, *specialmente nel punto in cui hai terminato l'espirazione e sei con i polmoni vuoti* (può essere pericoloso); fai quindi *subito* una rapida inspirazione, per reintrodurre l'aria nei polmoni e consentire al ritmo dell'atto respiratorio di proseguire naturalmente.

Attenzione a non esagerare, specialmente le prime volte. Esagerare la “*spremitura*” può essere *molto pericoloso* e provocare anche svenimento od arresto dell'atto respiratorio con conseguenze non prevedibili; esegui *sempre* l'esercizio sotto l'attenta vigilanza di un maestro finché non sarai ben padrone della tecnica e sicuro di te stesso.

Aiutati psicologicamente, fin quando non sarai ben sicuro del completo rilassamento della parte superiore del corpo, con l'accento all'artigliata del tatami con le dita dei piedi, ma non contrarre mai altre parti del corpo; infine dovrai riuscire a rilassare anche le dita dei piedi, portando *mentalmente* tutto il peso del tuo corpo alla pianta del piede a contatto del tatami.

Per portare *mentalmente* il peso sulle piante dei piedi, solleva leggermente prima le spalle e successivamente fai cadere per due o tre volte di seguito, perpendicolarmente, le spalle e le braccia verso terra, in modo da avere la sensazione di una pressione del corpo verso il basso, sulla pianta dei piedi.

Ricordati che il *kiai* non serve ad abbattere la casa dei tre porcellini come fa, con il suo potente soffio, il lupo cattivo...

Il *kiai* serve a concentrare ed a dirigere il tuo *ki* dall'interno del corpo verso l'esterno; serve a stabilire una radianza del tuo *estiro*, che non duri solamente nell'istante del *kiai* ma perduri da quel momento in poi per un certo tempo.

A questo scopo è utile anche allenarsi ad emettere velocemente dei *kiai* ripetuti in rapida sequenza alla minima distanza temporale l'uno dall'altro; per ottenere ciò l'inspirazione deve essere rapidissima e seguire immediatamente la "*spremitura*", che deve essere eseguita in un'unica soluzione.

Non esibire mai volutamente l'esercizio del *Kiai* in presenza di profani (la maggior parte delle persone percepisce solamente il fatto esteriore dell'urlo e non capisce l'esercizio); però non devi avere neppure paura di suscitare il ridicolo, se per caso ti capitasse che qualcuno impreparato ti osservi durante i tuoi esercizi di *kiai* e dimostrasse palesemente la sua incomprensione. Non ti lasciare mai distrarre da nessuno, quando ti alleni nel *kia!*

Appena hai finito, se conosci delle respirazioni di armonizzazione da eseguire in piedi esegui per un po' di tempo alcune respirazioni, altrimenti siediti in ginocchio (posizione di *seiza*) e respira normalmente e profondamente stando seduto in ginocchio. È bene non perdere subito la concentrazione, dopo aver eseguito un allenamento di *kiai*.

torna all'indice

VIII

<Domanda> <<....qual è il significato dei due termini: "Hara" e "Seika-no-itten"?>>

<Risposta> I termini provengono dalla lingua Giapponese ed individuano la sede del subcosciente (il nostro *ego* viscerale) nella zona ventrale, denominata appunto in lingua giapponese *Hara* ed il suo baricentro psicofisico detto *Seika-No-Itten* localizzato, a circa 10 centimetri sotto l'ombelico, un po' sopra il pube.

Il *Seika-No-Itten* è un centro parapsichico ove ha sede il controllo dell'energia vitale, del nostro *Estro*, del *Ki*; è assimilabile, come concetto, a quello dei *chakra* dello Yoga indiano.

Prendiamo ad esempio la sensazione della paura; essa è certamente irrazionale e non rientra fra le attività del pensiero e quindi fra le attività cerebrali.

Essa è la tipica attività che proviene dall'*Io* inconscio e dal subcosciente, che la razionalità può controllare normalmente solo in parte.

Ebbene la paura e le sue conseguenti azioni reattive costituite dalle alterazioni fisiologiche provenienti e provocate dall'attività del subcosciente ad essa collegata (ritmo cardiaco, respiro, sudorazione, adrenalina, ecc...), può essere dominata esclusivamente con il controllo dell'*energia vitale viscerale*, che ha sede in quel baricentro *parapsichico* (scusatemi per i neologismi che sto usando per sintetizzare i concetti) che in lingua giapponese si chiama appunto *Seika-No-Itten* ed è localizzato nella regione ventrale chiamata (sempre dai giapponesi) *Hara*.

Ciò significa che l'*ego* dell'uomo non ha un'unica sede; c'è un *ego* psichico, razionale, che controlla l'attività degli atti volontari del corpo fisico e c'è un *ego* parapsichico, viscerale e irrazionale, che agisce in parte autonomamente quando è attivato dal subcosciente ed a volte può arrivare fin'anche a sopraffare l'attività razionale dell'encefalo.

Quest'attività del subcosciente, la cui sede e centro di controllo è ventrale, ha lo scopo di aumentare, anche in modo istantaneo, le energie vitali dell'organismo, per renderle disponibili alla massima difesa possibile della sopravvivenza della persona.

Ad esempio, lo stato di paura può consentire ad una persona di esercitare una potenza muscolare enormemente più grande di quella che riuscirebbe ad esercitare con atti volontari comandati esclusivamente dal cervello e molto prossima alla capacità della potenza muscolare massima teorica, esercitabile dalla struttura fisica e dalla fisiologia specifica di quella particolare persona.

Questo tipo d'energie viscerali, hanno la capacità e la possibilità di scatenarsi in modo istantaneo e tendono a sfuggire alla capacità di controllo da parte dell'encefalo, capacità che normalmente il nostro cervello non è allenato ad esercitare nella vita quotidiana e che non sempre riesce ad effettuare, all'occorrenza, nel miglior modo possibile; sono energie molto difficili da controllare, il cui strumento d'interazione è la respirazione.

Il *Seika-No-Itten* è quindi nient'altro che un punto centrale immateriale dell'attività vitale dell'Uomo, ove egli ripone la propria coscienza viscerale di sé e che permette l'equilibrio e l'armonica interazione fra l'istinto naturale e la mente razionale. È il punto di congiunzione dell'Uomo con le forze della natura, la base istintiva da cui scaturisce il nostro *Estro*.

torna all'indice

IX

<Domanda> “...come s’identifica il *Seika-no-itte*, essendo esso un’entità immateriale del subcosciente viscerale? Vi sono religioni che identificano altri punti immateriali come, ad esempio quello posto nel mezzo della fronte all’incirca in mezzo agli occhi. Non vi sono però legami con qualche organo o parte specifica del corpo. Parrebbero quindi delle pure invenzioni create dalla suggestione.”

<Risposta> Non è una suggestione ma una *presa di coscienza* interiore, da parte dell’Uomo, di meccanismi reali e realmente funzionanti; non sono quindi delle invenzioni fantasiose.

Queste conoscenze, purtroppo, si pongono al di fuori della medicina e della scienza ufficiale, che non può constatare oggettivamente la realtà di questi meccanismi, in quanto essi sono soggettivi ed interagiscono nell’Uomo a livello interiore, senza apparire all’esterno; la medicina ufficiale, invece, è legata alle misurazioni ed alle constatazioni eseguite dall’esterno, da parte di persone terze (i medici) che debbono servirsi, per le loro rilevazioni, d’opportune apparecchiature artificiali di rilevamento.

La realtà, a volte, può essere anche molto diversa se osservata dal di fuori da terze persone attraverso apparecchiature e strumentazioni di misura, oppure viste invece dai diretti interessati dal di dentro, realizzate in noi stessi....

Anche il punto nel mezzo degli occhi non è un punto fisico, ma un baricentro delle attività delle energie sottili collegate con l’*ego* psichico, che presiede alle attività cerebrali che si concretizzano negli *atti volontari* (nello Yoga esso prelude anche al coronamento della autocoscienza, nel cosiddetto loto dai mille petali).

Il punto che ti ha insegnato l’Aikido è invece il baricentro dell’attività delle energie collegate con l’*ego* viscerale, che presiede alle attività *involontarie* ed alla vita istintiva ed istintuale; molto importante è anche il punto mediano delle attività delle energie sottili dell’Uomo, che normalmente è conosciuto come *plesso solare*, che macroscopicamente possiamo dire regoli l’interazione fra i due centri, il superiore e l’inferiore (questa semplificazione non è assolutamente canonica né per lo yoga né per altre discipline tradizionali, è solamente una semplificazione eseguita da me in questa occasione per ragioni di semplicità di spiegazione).

Questi punti sono tutti dei punti immateriali; il concetto di tali punti è identico a quello dei Chakra nello Yoga indiano.

Per rendere l’idea della funzione del centro viscerale, anch’esso non fisico, insegnato dall’Aikido ed utilizzato nell’*Endogenesi*, ti porto ad esempio il caso in cui una persona subisca uno spavento, per uno stimolo inaspettato che giunga all’esterno.

Innanzitutto occorre notare come, fintantoché lo stimolo non viene elaborato ed interpretato dall’*ego* cosciente del cervello, il controllo delle reazioni fisiche sia unicamente affidato alle capacità di risposta dei centri viscerali e gli effetti siano quelli di liberare immediatamente e rendere subito disponibili alla difesa della sopravvivenza, tutte le energie profonde e le risorse disponibili del corpo fisico.

Poiché però il cervello risponde immediatamente anche lui allo stimolo, causa dello spavento, con la propria interpretazione più complessa dell’evento (a lui arrivano anche le indicazioni fornite dagli stimoli ottici, acustici, calorici, olfattivi, tattili, ecc.) e lo classifica come irrilevante dal punto di vista della pericolosità concreta (una specie di contrordine inviato al centro di controllo viscerale), ecco che s’instaura la tipica reazione del sussulto verso l’alto della persona, a volte comportando anche un movimento di sollevamento delle spalle verso l’alto ed il sollevamento verso l’alto del diaframma addominale; queste reazioni sono la conseguenza della funzione regolatrice del plesso solare, che interviene per trattenere le energie viscerali al loro posto, impedendo ad esse di fluire lungo i percorsi interiori naturali e dando luogo solamente ad un principio di reazione, che si manifesta

esteriormente sul piano fisico con lo spostamento verso l'alto della struttura del busto e l'innalzamento del diaframma.

È questo il risultato macroscopico anche visibile dall'esterno, dell'azione violenta e repentina di quel meccanismo naturale che libera istantaneamente, a seguito dello stimolo che genera lo spavento, le energie interiori profonde di tipo viscerale, dal basso verso l'alto.

Questo esempio, pur non avendo alcuna validità oggettiva di tipo scientifico, ha però la possibilità di avere un riscontro *soggettivo* che chiunque può agevolmente constatare all'occorrenza in presenza di uno spavento; inoltre questo meccanismo può essere soggettivamente sperimentato da chi pratica l'*Aikido Endogenesi* e si allena alla localizzazione ed al controllo del *Seika-no-itten*.

Serve per dire che l'*Ego* complessivo che anima il corpo fisico e presiede alle funzioni vitali globali di una persona, non è costituito solamente dalla psiche e dall'*Io* cosciente e volontario residente nell'encefalo, la cui sensazione soggettiva delle attività è allocata nel punto frontale in mezzo agli occhi, ma da almeno altri due *Ego* fondamentali: uno viscerale ed involontario, la cui sensazione soggettiva è allocata nella parte ventrale, che presiede alle energie vitali legate al subcosciente ed alle radici profonde dell'esistenza ed ancora un terzo mediano, la cui sensazione soggettiva è allocata all'altezza del *plesso solare*, che presiede alla regolazione della interazione degli altri due ed alla vita relazionale della persona.

L'*Ego* dell'Uomo, quindi, è qualcosa di molto più complesso e di complessivo del semplice *Io* razionale e psichico; esso racchiude l'attività *cooperativa* di tutti gli organi alla funzione vitale ed alla circolazione dell'energia vitale di *tutto* il corpo e non è circoscritto solamente all'attività encefalica ed alla sua funzione.

E' da notare come anche la nostra cultura occidentale riporta uno sforzo continuo dell'Uomo, attraverso i secoli, alla ricerca del punto di congiunzione del nostro singolo corpo fisico, con il più ampio corpo della natura, di cui il nostro corpo fisico individuale è parte.

Gli animisti lo chiamano "*anima*", gli alchimisti eredi della tradizione medievale lo chiamano "*pietra filosofale*" il cui significato profondo ed esoterico è racchiuso nell'acronimo "*V.I.T.R.I.O.L.*" (*Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultam Lapidem*), gli ebrei nella loro "*cabala sephirotica*" lo chiamano "*luz*".

torna all'indice

X

<Domanda> “....mi pare di notare che alla base dell'Endogenesi ci sia la convinzione, che s'incontra spesso negli insegnamenti d'Aikido, del “*già finito*”; cioè del fatto che la reazione all'avversario si effettua nell'attimo in cui questo entra in contatto con la nostra sfera dinamica.

<Risposta> Il “*già finito*”, è un aspetto fondamentale della *realizzazione* interiore in tutte quelle discipline (*Vie*) che si avvalgono dell'azione volta a realizzare un effetto catartico della pratica.

Significa realizzare il senso del compiuto, dell'azione esaustiva sia in senso fisico e materiale sia in senso spirituale, della liberazione dall'imperativo categorico che ci domanda di agire in sintonia con le leggi universali e naturali, pena la nostra infelicità od anche la malattia e la morte!

Non tutti però sono predisposti per l'azione, non tutti si possono definire *persone d'azione*; è infatti questa una predisposizione naturale, quasi una vocazione. Molti preferiscono invece, ad esempio, essere contemplativi o semplicemente passivi, pedissequi nel seguire le orme altrui e nell'uniformarsi alle indicazioni degli altri. Sono modi totalmente diversi di vivere la propria vita e non si può affermare che una *Via* sia migliore dell'altra.

Per chi si sente portato all'azione, la propria *realizzazione* non è solo il raggiungimento di quel traguardo finale, il *satori*, secondo me indicato spesso a torto come il traguardo in assoluto, cioè la *conoscenza assoluta*, l'*illuminazione definitiva* del significato dell'azione stessa.

La cosiddetta *realizzazione*, a mio parere, è invece un continuo susseguirsi di traguardi parziali; è come una scala senza fine con diversi gradini, ciascuno dei quali compie un salto di livello significativo rispetto al precedente ed è risultante dalla sommatoria dei numerosi piccoli successi parziali, quelli che danno di volta in volta il senso della pienezza, di ciò che hai chiamato giustamente “*il già finito*”, cioè del *compiuto*.

Non bisogna pensare che, avendo conseguito con successo un traguardo anche soggettivamente esaustivo, questo possa automaticamente esaurire il percorso della nostra realizzazione spirituale, anche nel caso del raggiungimento di una meta agognata.

Non esiste una meta assoluta e finale, anche quando a noi pare di poterci ritenere soddisfatti per i risultati raggiunti; se essa esistesse, essa costituirebbe la fine della vita d'azione, non essendoci più alcun altro obiettivo da raggiungere. Invece per fortuna non è così ed il proseguimento dell'azione, quando questa non è interrotta ad uno dei vari traguardi cui si può arrivare con successo, porta sempre nuove soddisfazioni e nuovi successi.

È sufficiente *non accontentarsi* e di volta in volta, rinfrancati dall'ottenimento di un successo, procedere oltre; questo è il significato del *progresso* individuale e sociale, quello che non si esaurisce mai.

Certamente l'Uomo è soggetto a morire ed a fermarsi, ma il progresso degli uomini d'azione no, non si ferma mai e non ha limiti, fintantoché un Uomo potrà continuare, come in una staffetta ideale, l'opera intrapresa da un altro Uomo e proseguire dal punto in cui quest'altro è morto e si è fermato. Questa è anche una delle differenze fra l'Uomo e gli animali.

Nel mondo animale non vi è normalmente un accrescimento nel tramandare il proprio patrimonio della conoscenza e quindi non vi è l'accrescimento generazionale delle risorse ed il progresso individuale e sociale ottenuto attraverso l'azione intrapresa nel susseguirsi delle generazioni.

Le formiche organizzeranno il loro formicaio sempre nello stesso modo, come le api il loro alveare; il livello evolutivo da loro raggiunto si mantiene stabile in condizioni di stabilità dell'ambiente in cui vivono ed il loro patrimonio comune di conoscenza è una perfezione ed un capolavoro della natura, in relazione a quella razza ed a quel livello di vita animale, in un determinato habitat naturale.

Gli animali non hanno quindi la capacità autonoma di progredire nella loro evoluzione, se le circostanze esterne non li costringono; l'Uomo invece no, può progredire volutamente e deliberatamente come conseguenza dell'esercizio del proprio libero arbitrio e scegliere di *non accontentarsi* dei risultati già raggiunti, anche di quelli conseguiti ormai stabilmente ed apparentemente già sufficienti al soddisfacimento dei propri bisogni.

Per questo, se si ha la *vocazione* per essere degli *uomini d'azione*, occorre porre la massima attenzione ad essere *esaustivi* secondo la sequenza del *bene ed in fretta*; la priorità nel rispondere sequenzialmente ai due requisiti è: *bene* innanzi tutto, il che comporta anche l'essere *esaustivi* e quindi aver conseguito man mano sempre dei risultati positivi stabili ed immediatamente dopo *in fretta*, cioè come diremmo ai nostri giorni, con un linguaggio squisitamente informatico, *in tempo reale*, affinché i risultati dell'azione abbiano anche la *massima utilità*. Ecco direi che il *già finito*, racchiuda in sé la positività dell'azione ben svolta ed in tempo reale, cioè efficace e quindi utile.

<Domanda> “...esistono controtecniche anche per ikkyo, kotegaeshi, ecc., che permettano di studiare come ribaltare una tecnica già applicata?”

<Risposta> Qualsiasi tecnica di combattimento (come ad esempio le tecniche di Aikido) è da considerarsi alla stregua di un'arma impropria. Ora mi pare ovvio che non basti essere armati per riportare una vittoria; contro qualsiasi arma si può contrapporre un'altra arma che la neutralizzi.

Mi hai accennato alla tecnica di contromossa; perfetto, la contromossa è anch'essa stessa null'altro che una mossa...

Sai qual è la prima contromossa per un Ikkyo, un Nikkyo, un Sankyo...? La prima contromossa d'Ikkyo è Ikkyo stesso, di Nikkyo è Nikkyo e via dicendo; poi c'è qualsiasi altra tecnica applicabile per situazione, relativa alla dinamica dei rispettivi movimenti effettuati dai corpi dei due contendenti e al *tempo d'esecuzione*.

Tu domandi “come ribaltare una tecnica *già applicata*.” È proprio questo il punto; qui sta il *già fatto*, il *già finito*, il *concluso*, il risultato raggiunto bene ed in fretta (in tempo reale).

Non esiste contromossa al mondo che sia applicabile, allorché sia verificata la condizione del “*già finito*”, in cui la mossa venga eseguita secondo modalità e condizioni tali da potersi considerare già conclusa ed applicata fin dal suo inizio.

Qualsiasi contromossa necessita della condizione irrinunciabile che la mossa *non abbia raggiunto e completato il suo effetto*, cioè non si sia già conclusa nella sua efficacia, vuoi perché l'esecutore della mossa non è in grado di effettuarla a dovere nella circostanza particolare, vuoi perché l'abilità dell'antagonista è talmente superiore da riuscire a vanificare la mossa già fin al suo insorgere, nel suo momento iniziale.

Insomma, la contromossa è possibile solamente se le circostanze dell'esecuzione della mossa non consentono a questa di considerarsi conclusa già fin dal momento iniziale e quindi la tecnica non contiene in se stessa l'efficacia potenziale di cui è capace; ciò accade nella maggior parte dei casi per effetto di una scelta sbagliata delle circostanze e delle modalità della sua esecuzione.

torna all'indice

XI

<Domanda> “...è vero che durante l'atto sessuale avviene una rilevante perdita di *Ki* e che l'attività sessuale sia causa di un abbassamento della capacità di esprimere l'*Estro*?”

<Risposta> Questo mi pare un discorso un po' impregnato dai soliti pregiudizi sulla sessualità esercitata...; la mia risposta è *no*, o per lo meno non nel senso negativo che mi pare tu paventi, nell'espone l'argomento.

Quando partecipi ad uno “stage” e ti alleni duramente 6/8 ore il giorno, magari d'estate con 30 gradi all'ombra sul tatami, ti preoccupi forse se il forte dispendio d'energie costituisca rilevante perdita di *Ki* e perdita del tuo *Estro*?

Suppongo quindi tu volessi riferirti non alle energie fisiche (tutte le brave mamme, quando si sposa il figlio, hanno sempre raccomandato un bello zabaione il mattino per colazione durante il viaggio di nozze...), ma alle energie *sottili* di tipo morale e spirituale.

Ebbene sì: a questo livello il pericolo esiste ed è un pericolo reale sia per i maschietti sia per le femminucce.

Pensa solamente come anche solo l'innamoramento (non sto neppure riferendomi all'attività sessuale vera e propria) possa distruggere una persona, quando esso non sia corrisposto e l'individuo non sia capace di controllare la propria natura interiore.

Mi ricordo, quando ero studente all'università, amici ed amiche che trascorsero anche lunghi periodi di tempo afflitti, privi della capacità di reagire interiormente, passivi ed in condizione di subire gli eventi anziché dominarli e controllarli.

Non solo non riuscivano più a studiare ed a sostenere gli esami, ma tutta la loro vita relazionale e privata era un disastro, con ripercussioni temporanee a volte anche sulla salute fisica e psicologica.

Questa situazione di dolorosa passività, d'incapacità di controllare la propria natura interiore e d'inibizione del naturale *Estro*, può essere considerata una situazione in cui il *Ki* dell'individuo non riesce più a rifluire nel modo giusto e si disperde, senza ritorno, nella direzione di una persona amata che non *ricambia* questo sentimento.

A maggior ragione il pericolo esiste ed è più serio, se non ci troviamo solamente di fronte ad un banale innamoramento, ma ad un rapporto sessuale *mal consumato* con il proprio partner o, peggio, con un partner occasionale che poi ti pianta in asso come nelle migliori serie di “chi ha dato ha dato e chi ha avuto ha avuto”.

<Domanda> “...Ci sono delle tecniche per evitarlo?”

<Risposta> Sì, innanzi tutto l'attività sessuale deve essere mantenuta all'interno di un rapporto di coppia in cui ci sia la possibilità di essere *ricambiati*; la donna, infatti, quando non disperde le sue grazie e mantiene la propria sfera sessuale rivolta verso il medesimo uomo, è in grado di produrre energie sottili che ripagano ampiamente l'uomo dal punto di vista del proprio bilancio energetico e viceversa quando un uomo non è un villano egoista, dispersivo della propria carica sessuale, ma è attento ai bisogni della sua donna, è in grado di appagarla ampiamente e senza sforzo.

In condizioni di salute normale, se non vi è finzione, superficialità o dispersione di rapporto e quindi entrambi i partners hanno modo di scambiarsi e ricambiarsi reciprocamente in pari misura le loro energie sessuali di tipo sottile, basta lasciar fare alla natura ed al metabolismo, per poter contare non solo sul mantenimento della buona salute, sia a livello di energie sottili sia di energie puramente fisiche, ma sicuramente anche su di un accrescimento della vigoria psicofisica complessiva.

Ci sono anche delle tecniche specifiche (lo Yoga tantrico, per esempio) idonee alla tutela ed allo sviluppo della sfera sessuale, ma chi si fida? Dove sono i maestri? Ed anche se ce ne fossero chi ci garantisce della loro serietà?

I rischi in questo tipo d'esperienze possono essere ancora più elevati del timore che tu paventavi e che si può evitare, se si prende la precauzione di non buttarsi dappertutto dove capiti.

Comunque come "quick reference" per una eventuale tua ricerca anche sotto questo profilo, ti dirò che il risultato pratico delle mie esperienze, unitamente alla mia decennale pratica dell'Aikido, dello Zen (ed un pochino anche di Yoga), mi hanno portato a concludere la seguente equivalenza sinergica fra:

Kundalini (Yoga) <==> **Ki** (Aikido) <==> **Tch'i** (Taoismo) <==> **Estro** (Endogenesi) dove *Estro* non è da intendersi in senso generico secondo l'accezione comune del termine riportato sul dizionario italiano, ma è quel termine che meglio consente, nella lingua italiana, di identificare l'energia vitale (che è anche energia sessuale) nel significato che più si avvicina a quello orientale.

Endogenesi è invece il termine che ho coniato in lingua italiana per dare un'espressione, anche linguistica, alla disciplina che si occupa di coltivare ed esprimere correttamente l'*Estro* che ciascun uomo e ciascuna donna già portano dentro di sé fin dalla nascita.

Vorrei aggiungere, inoltre, che non è solamente lo Yoga tantrico ad occuparsi del trattamento della energia sessuale; vi è infatti una corrente trasversale di discipline orientali, più o meno approfondite ed efficaci, che affrontano l'argomento.

Anche il Taoismo (che chiama l'*Estro* con il termine *Tch'i*) contempla queste pratiche, come pure anche alcune correnti di Buddismo Zen si occupano di come finalizzare le nostre energie sessuali. Anche l'Endogenesi si preoccupa dell'aspetto sessuale della gestione delle nostre energie vitali, dal momento che la sessualità è parte intimamente connessa alla nostra energia vitale, nonché alla nostra vita interiore e di relazione.

Il problema è che, nella nostra cultura occidentale, all'attività sessuale non vengono associate le *energie sottili* e l'atto sessuale non finalizzato alla procreazione è solamente visto nella sua componente materiale e meccanica, come sfogo e soddisfacimento egoistico fine a se stesso di un istinto basale, anziché essere coltivato come attività fondamentale al nostro equilibrio psicofisico ed a quello delle nostre energie interiori.

In ogni caso, qualora i tuoi timori siano elevati e tu non riesca ancora ad orientarti bene con le possibilità e le capacità del tuo binomio *corpo-spirito*, il mio consiglio è d'essere guardingo e di regolarti esclusivamente secondo la tua sensibilità e le tue naturali esigenze, evitando assolutamente in questo campo l'emulazione e l'imitazione degli altri; ognuno di noi è abbastanza diverso e singolare nelle proprie esigenze esistenziali collegate alla propria sessualità e quindi non esiste una norma valida per tutti. Ciò che è accettabile per un altro può anche non essere accettabile per te ed inibire il tuo *Ki* e la tua capacità di esprimere pienamente e con soddisfazione il tuo *Estro*.

torna all'indice

XII

<Domanda> “Mi pare di capire che il *Ki* nell'Aikido, ovvero *I'Estro* nell'Endogenesi, sia una specie d'energia cosmica che permea tutto l'universo.”

<Risposta> Il *Ki* nell'Aikido, in Endogenesi denominato *Estro*, non è solamente energia cosmica generalizzata; in particolare il *Ki* a cui è interessato l'Aikido ovvero *I'Estro* di cui tratta l'Endogenesi, consiste di *energia* intesa come energia specificamente *vitale* per l'essere umano e quindi quell'energia peculiare che sostiene l'Uomo in vita.

E' una concezione particolare del concetto d'energia ed è anche una considerazione dell'energia per lo più sconosciuta alla mentalità occidentale; è infatti quell'energia che fa la differenza fra il corpo umano *in vita* (perciò è appunto definita come energia “vitale”) ed il cadavere, dal momento che non si può dire che le cellule biologiche di un cadavere siano cellule prive d'energia altrimenti esse non esisterebbero neppure, dal momento che energia è anche massa, materia...

Per rendere l'idea, quindi, possiamo definire il *Ki* dell'Aikido ovvero *I'Estro* dell'Endogenesi come quell'energia *vitale* caratteristica della cellula biologica umana della persona viva e qui sta, secondo me, l'arcano della concezione orientale della natura della vita umana, non perfettamente coincidente con l'analoga concezione occidentale.

<Domanda> “il *Ki* nell'Aikido, ovvero *I'Estro* nell'Endogenesi, è un qualcosa di materiale, misurabile, quantificabile, come ad esempio la forza di gravità, oppure è un'entità puramente metafisica slegata dalla realtà?”

<Risposta> Il *Ki*, *I'Estro*, può essere constatato attraverso l'esperienza nello stesso modo in cui si constata, nella scienza della fisica, la forza di gravità che hai citato e cioè sia in modo soggettivo (Newton constata soggettivamente che la mela in quel luogo ed in quella circostanza gli è caduta in testa e constata quindi soggettivamente che una forza di gravità ha spinto la mela dall'alto del ramo in basso verso la sua testa con una certa forza al punto da procurargli una soggettiva sensazione identificabile, misurabile e quantificabile in un certo dolore) sia in modo oggettivo (Newton constata oggettivamente, in qualsiasi luogo ed in qualsiasi circostanza, che tutti i corpi distanti dal suolo sono rispinti verso il suolo dalla forza di gravità quando sono lasciati liberi di muoversi e che tale forza di gravità, misurata con strumenti artificiali, è quantificabile come una costante in ogni luogo, in ogni circostanza e per tutti i corpi).

Quando la scienza constata oggettivamente, lo sperimentatore è un semplice spettatore, detto osservatore, dell'evento causato dal fenomeno naturale; l'osservatore non partecipa all'esperimento ed usa strumenti artificiali di misura (macchine appositamente costruite per la misurazione, costituenti una estensione predefinita, fissa ed oggettiva delle facoltà dei sensi del corpo dell'osservatore stesso) per ottenere quantificazioni oggettive delle grandezze in gioco, che rimangano fisse ed identiche per qualsiasi sperimentatore.

Nel caso della constatazione soggettiva, invece, lo sperimentatore è contemporaneamente attore, protagonista della sperimentazione e spettatore (osservatore) di se stesso e degli eventi che compongono l'oggetto dell'esperimento stesso; inoltre lo strumento d'identificazione e di misura utilizzato per quantificare le grandezze in gioco durante l'esperimento, è essenzialmente e fondamentalmente costituito dal corpo fisico stesso dello sperimentatore e dalle sue facoltà sensoriali personali e soggettive, espresse dal proprio corpo fisico ed interattivamente manifestate dal corpo fisico dello sperimentatore in relazione alla realtà esterna oggetto dell'esperimento stesso.

Il *Ki* dell'Aikido, ovvero *l'Estro* dell'Endogenesi, non è una realtà metafisica o filosofica, ma è invece una realtà soggettivamente ben identificata, quantificata ed utilizzata consapevolmente e con scienza dallo sperimentatore e quindi, nel nostro caso specifico, concretamente sperimentata ed utilizzata dall'Aikidoista...

Il *Ki* dell'Aikido, ovvero *l'Estro* dell'Endogenesi, è energia sia *sottile*, identificabile con lo *spirito* all'interno dell'Uomo e *l'energia cosmica* al di fuori dell'Uomo, sia *densa*, identificabile con il *corpo fisico* dell'Uomo e la *materia* al di fuori dell'Uomo così come questa viene tradizionalmente intesa.

<Domanda> "Il *Ki* dell'Aikido, *l'Estro* dell'Endogenesi, è quindi una forza immateriale? E quali prove abbiamo della sua esistenza?"

<Risposta> Il *Ki* dell'Aikido, ovvero *l'Estro* dell'Endogenesi, non è una "forza" (cioè esprimibile attraverso il concetto dell'effetto dinamico prodotto dall'accelerazione di una massa) e tantomeno è una forza "immateriale"...

Non è nemmeno un'entità metafisica o filosofica, come ho già precisato sopra.

La sua esistenza è constatata soggettivamente da tutti gli Aikidoisti che ne diventino consapevoli a livello soggettivo ed individuale e sappiano scientemente avvalersene sia all'interno del proprio corpo fisico sia all'esterno, interattivamente.

Le prove sono gli effetti che l'Aikidoista produce sia su se stesso sia sulla realtà a lui circostante, utilizzando correttamente il proprio *Ki*, il proprio *Estro* e le sue manifestazioni.

<Domanda> "Come essere sicuri che non sia un'illusione della mente?"

<Risposta> La garanzia della non illusorietà dei risultati è fornita dalla constatazione, da parte dell'Aikidoista, del raggiungimento di risultati oggettivi concreti da lui scientemente voluti e causati, ottenuti sia su se stesso sia sulla realtà a lui circostante utilizzando scientemente la propria consapevolezza soggettiva e personale del *Ki*, dell'*Estro* e delle leggi che regolano le sue manifestazioni.

I risultati scientemente ottenuti tramite la consapevolezza soggettiva del *Ki*, dell'*Estro* e delle sue leggi, sono infatti risultati concreti e constatabili non solo dall'Aikidoista stesso, ma anche da qualunque osservatore esterno presente durante lo svolgimento dell'azione aikidoistica.

torna all'indice

XIII

<Domanda> "...il *Ki*, l'*Estro*, esprimono l'energia vitale veicolata dal nostro corpo e proveniente dall'energia cosmica; si può quindi affermare che quest'energia vitale d'origine cosmica sia espressione di Dio?

<Risposta> Tanto per cominciare l'Endogenesi, l'Aikido, lo Zen, lo Yoga, non sono delle religioni ma discipline di analogia individuale, volte al fine della realizzazione della conoscenza interiore di sé stessi.

Esse quindi *prescindono* dall'esistenza di un qualsiasi Dio, né lo negano né lo affermano; esse si occupano esclusivamente dell'Uomo, prefiggendosi la realizzazione della piena conoscenza interiore del suo corpo fisico e delle energie interiori che lo animano, lo mantengono in vita ed in piena salute psicofisica.

Vorrei qui osservare che in occidente, a proposito del concetto di Dio inteso come divinità unica, risoltrice dell'esistenza dell'universo, gli ebrei, autori e depositari dell'origine occidentale di tale parola, sconsigliano di usarla (ed io mi fido sempre abbastanza degli autori originali, che in genere sono i più consapevoli di quello che coniano).

Secondo me, il motivo di tale consiglio, sta nel fatto che, con tale parola, gli autori hanno voluto esprimere un *limite* di ciò che l'Uomo può concepire in modo ragionevole con la propria intelligenza.

I loro autori, secondo me, erano quindi ben consapevoli che, già solo il pronunciarla, significa toccare il *limite* dell'intelletto e quindi essere prossimi ad andare, come si suole dire, "fuori di testa".

Detto questo, penso sia importante precisare che il problema esistenziale è affrontato dalle discipline orientali in modo totalmente diverso da quello occidentale trascendente, implicante cioè l'esistenza di un Dio.

Queste discipline orientali, non essendo delle religioni e non ponendo quindi come assunto di partenza, pregiudizialmente, la questione dogmatica e di fede dell'esistenza del trascendente, riescono a risolvere molto concretamente il problema esistenziale, riferendosi all'elemento *energia*, che è di comprensione e di significato universale e di cui tutti noi abbiamo esperienza e ne possiamo constatare facilmente l'esistenza, nel suo significato usato correntemente anche dalle moderne scienze occidentali.

È esperienza comune di chiunque, infatti, che l'*energia* è la nostra fonte di vita: tutti noi diamo per scontato che un corpo sano e vigoroso sia anche pieno d'energia e non abbiamo difficoltà a riconoscere, soggettivamente ma con indubbia certezza, quando il nostro corpo ha poche energie (ci sentiamo, per questo motivo, stanchi o malati) oppure pieno di forza, associata sempre anch'essa al concetto d'energia.

Il binomio quindi dei termini *Forza* <==> *Energia*, è un binomio della cui reale consistenza nessuno pensa di dubitare. Inoltre tutti noi, senza fatica alcuna, accettiamo e diamo per scontato che la nostra forza sia di tipo sia fisico sia spirituale ed interiore; tutti noi usiamo rivolgere l'espressione "...fatti forza..." nei confronti di altre persone in cui riscontriamo poca energia, sia nel caso in cui si tratti di energie morali e spirituali, sia nel caso di quelle fisiche.

A tale proposito, secondo me, non dobbiamo neppure dimenticare che la vita umana si mantiene solamente fintantoché è attiva la funzione di lenta combustione del corpo umano, la cui espressione più evidente è il processo d'ossigenazione del sangue, quale fattore principale del mantenimento della vita stessa.

Il calore che emana il corpo umano (circa 37 gradi centigradi), è infatti il risultato del processo esotermico dovuto proprio alla lenta combustione che si origina durante il processo chimico dell'ossigenazione del sangue nei polmoni, che tiene in vita il nostro corpo fisico.

Per l'Uomo, è quindi molto importante risolvere innanzi tutto quella parte del problema esistenziale collegato ai propri processi vitali ed alla veicolazione dell'energia vitale che riceve dalla natura.

Quest'energia, evidentemente, non appartiene all'Uomo, che ne è solamente un veicolatore; è quindi bene, secondo me, che l'Uomo approfondisca prioritariamente la conoscenza di sé stesso e di ciò che esiste dentro di lui, prima di avventurarsi nel tentativo di conoscere ciò che è fuori di lui e che quindi lo trascende, come ad esempio l'origine dell'energia vitale stessa.

La vita è innanzi tutto *immanenza*; il voler trascendere la vita, significa correre concretamente il rischio di fare l'esperienza della morte o, come si suol dire, uscire pericolosamente "fuori di testa".

Non credo che la ragione e l'intelletto dell'Uomo, abbiano la capacità di concepire né di avvicinarsi, né tantomeno di verificare quale sia realmente l'origine prima della vita.

È ovvio, secondo me, che l'Uomo non basta a se stesso e non è causa della propria origine; penso quindi che, su questo tema, la strada pragmatica dell'*Endogenesi* sia una soluzione valida, che lascia anche aperta ogni possibilità di credo religioso per coloro che intendono riporre la propria fede in un essere creatore.

torna all'indice

XIV

<Domanda> “...Io che non pratico l'Aikido e l'Endogenesi, non posso certo parlare dei benefici che essi possono o non possono portare; vorrei solo sapere come queste discipline, come anche lo Zen e lo Yoga, possano ugualmente servire alla realizzazione spirituale delle persone, alla stregua delle religioni.”

<Risposta> C'è una fondamentale ulteriore precisazione da fare...

Quando si parla di religioni, in occidente, s'intendono normalmente le religioni di fede monoteista, trascendente e creazionista, sostanzialmente di matrice ebraica (innanzi tutto l'ebraismo e le sue derivazioni cristiana ed islamica); in oriente, invece, solamente l'induismo ed alcune discipline Yoga di tipo devozionale e contemplativo come “Bhakti Yoga” e “Jana Yoga”, mantengono la caratteristica creazionista e trascendente, anche se non monoteiste, mentre ad esempio buddhismo e discipline d'anagogia individuale come lo Raja-Yoga, lo Zen, l'Aikido, perseguono la realizzazione in modo immanente a partire dall'Uomo, nel senso che la meta risiede dentro l'individuo, non fuori; la realizzazione dell'Uomo è compiuta operando dal di dentro del corpo fisico, attraverso l'unificazione e la partecipazione interiore delle energie universali che scorrono dentro di lui.

Nelle religioni trascendenti maggiormente conosciute in occidente, si persegue come scopo la riunificazione (il termine stesso “religione”, dal latino “religare”, significa “ri-legare” e quindi “ri-unire”) ma non una riunificazione interiore ed immanente all'Uomo bensì quella, al di fuori dell'Uomo, con l'essere trascendente e creatore, con Dio; in questi casi la riunificazione è ricercata assumendo aprioristicamente e postulando l'esistenza di un'entità assoluta, trascendente ed originaria, come certamente esistente sia al di fuori dell'Uomo sia al di fuori della natura e dell'universo stesso e che occorra prima, come presupposto, prendere coscienza e ricongiungersi ad essa attraverso la fede per arrivare a conseguire solamente dopo, “post-mortem”, la definitiva realizzazione individuale, attraverso il premio eterno od il castigo eterno...

L'Endogenesi, lo Zen, le Arti Marziali ed anche gli Yoga pratici (quindi non comprendendo lo “Jana” ed il “Bhakti” yoga) *prescindono* invece dall'esistenza di un'entità assoluta, trascendente ed originaria, al di fuori dell'Uomo e perseguono invece direttamente il risultato della realizzazione individuale *mentre l'Uomo è in vita*, in naturale immanente armonia con la natura stessa ed anche con le leggi dell'intero cosmo esterno, ma sempre considerando la *centralità dell'Uomo* verso se stesso e non la centralità di un essere al di fuori dell'Uomo (Dio) verso il quale l'Uomo stesso è destinato e deve confluire o, meglio, rifluire preliminarmente alla realizzazione finale, che non è conseguita mentre l'uomo è ancora in vita, ma solamente dopo la morte fisica dell'individuo... nell'al di là...

Pertanto le discipline d'anagogia individuale come lo Zen, l'Aikido, l'Endogenesi e gli Yoga pratici, non sono equiparabili alle religioni.

torna all'indice

XV

<Domanda> “...il fatto che l’Aikido Endogenesi non sia una religione è certo, come non lo sono né lo Yoga né lo Zen; ma questo accostare continuamente le Arti Marziali con la spiritualità, non può essere fonte di distorsioni ideologiche?”

<Risposta> Eventuali distorsioni ideologiche potrebbero effettivamente derivare dall’ignoranza delle rispettive nature delle due realtà: quella religiosa di natura trascendente e quella delle discipline pratiche che traggono origine da Arti Marziali e sono quindi delle realtà di tipo immanente, seppur operanti ed agenti *anche* in campo spirituale.

Discipline come lo Zen, l’Endogenesi, l’Aikido, non negano l’esistenza dello spirito, sotto forma di energie interiori di tipo sottile.

Ho già portato l’esempio, parlando delle energie sessuali, dei differenti tipi di energie che animano il corpo fisico: le energie più grossolane, che sono funzione delle calorie spese dall’organismo (e quindi soggette al metabolismo, alla nutrizione, alla capacità di ossigenazione) e le energie più sottili che sono invece funzione dell’attività psichica (il baricentro del controllo mentale in mezzo agli occhi), di quella viscerale (il seika-no-itten), di quella relazionale (il plesso solare) e sono principalmente soggette non tanto alla respirazione, quanto all’*atto respiratorio* ed ai flussi soggettivi delle correnti di energia, al di fuori delle correnti nervose (i meridiani ed i paralleli cui si riferisce l’agopuntura, ad esempio).

Dire quindi che Zen, Yoga pratici, Aikido, Endogenesi, non siano delle religioni, è senz’altro corretto; affermare che siano contrari alla fede religiosa è senz’altro errato!
Prescindere da qualcosa, non implica automaticamente l’essere contro qualcosa!

Inoltre in quella moderna evoluzione della cultura tradizionale che maggiormente si è messa al passo con i tempi e che tiene in conto le realtà culturali e religiose di tutto il mondo, si tende ormai a considerare le Arti Marziali come strumenti di realizzazione e di mantenimento della pace (recentemente si sono addirittura chiamate *missioni di “pace”* gli interventi militari dell’ONU).

Lo strumento, di per sé stesso, non è infatti mai né buono né cattivo; qualunque oggetto, anche quello apparentemente più innocuo, può diventare all’occorrenza un’arma se usato a tale scopo, mentre un’arma vera e propria può essere un male se usata come strumento di aggressione e di offesa oppure un bene se utilizzata esclusivamente alla difesa ed al mantenimento della pace. È l’utilizzazione dello strumento a fini d’aggressione e senza scopo di difesa, che costituisce un male e che deve essere impedita.

Per questo motivo ormai, tutte le Arti Marziali giapponesi, pospongono il suffisso “do” (che significa appunto “Via” intesa come metodo, strumento) alle discipline tradizionali giapponesi militari e di guerra e c’è anche chi addirittura non dice più solo “Zen”, ma “Zen-Do” (la “Via” dello Zen).

Lo scopo di queste discipline è quello di consentire la percezione, l’identificazione e la coordinazione delle energie cosmiche che fluiscono nel corpo umano e costituiscono la sua energia vitale, rendendo in tal modo il nostro corpo fisico un perfetto veicolo delle forze della natura e delle sue leggi, raggiungendo quindi anche l’obiettivo della pienezza della salute fisica e mentale.

torna all’indice

XVI

<Domanda> “...mi sembra assurdo parlare di tante scuole di yoga, di buddismo, d’Arti Marziali, oppure tanti tipi di religioni; l’Uomo è sempre lo stesso e quindi non dovrebbero esistere differenti discipline spirituali o numerose religioni”

<Risposta> Capisco il tuo pensiero e ti dirò anche che in teoria mi pare condivisibile e che sarebbe molto bello ed auspicabile fosse così.

Però il dato di fatto che noi, pur con tutta la nostra buona volontà, non possiamo controvertere, è che il gran numero di scuole, di discipline e di religioni esiste, così in oriente che in occidente.

Il tenere conto di questa realtà ed accettarla, significa considerare che seppure l’Uomo sia fondamentalmente uguale nelle sue aspirazioni di realizzazione, ogni individuo è una realtà compiuta a sé stante, ciascuna differente dalle altre.

Diciamo infatti, parlando degli altri uomini, che essi sono i nostri simili; utilizziamo il concetto di similitudine per indicare una pari dignità, ma mai una vera e propria uguaglianza.

Tutti possiamo, infatti, concordare sulla condizione di *pari dignità* (condizione molto diversa dall’*uguaglianza*) presente in ogni essere umano, ma dobbiamo in ogni caso anche concordare con l’inequivocabile espressione di disuguaglianza costituita dalla differenziazione, l’uno dall’altro, di ciascuno degli individui appartenenti all’insieme del genere umano.

Questa situazione, di fatto consistente nella proliferazione delle diverse molteplici attività umane fra cui anche le religioni e le discipline spirituali d’anagogia individuale, forse può maggiormente attrarre e stimolare gli intellettuali, gli studiosi e gli accademici, coloro i quali dalla molteplicità del manifestarsi delle espressioni dell’attività umana possono trarre utili stimoli per la loro indagine scientifica e tassonomica; tale situazione, invece, costituisce certamente disagio per chi desidera praticare una di queste discipline e si trovasse nell’imbarazzo di dover individuare quella a lui più utile e congeniale.

Per chi è più abituato ad un approccio culturale di tipo razionale ai problemi (cioè usa mettere eventualmente in pratica una determinata condizione solo *dopo* averla attentamente studiata, analizzata scientificamente e compresa dal punto di vista razionale) posso suggerire di considerare le pratiche orientali come attività di ricerca empirica, dove l’esperienza personale propria o di altre persone già pratiche è l’unico ausilio disponibile.

Pertanto queste discipline sono difficilmente percorribili, specialmente nelle loro fasi iniziali, da chi è completamente autodidatta ed al di fuori della tradizione dell’insegnamento pratico classico, *da maestro a discepolo*.

Tale era d’altronde, più o meno fino al secolo scorso, anche la condizione della scienza occidentale europea, preindustriale.

torna all’indice

XVII

<Domanda> “...è indispensabile rivolgersi ad un Maestro per imparare una disciplina come l'Aikido Endogenesi?”

<Risposta> Sì; almeno all'inizio, perché l'apprendimento iniziale, per essere proficuo, deve quasi esclusivamente basarsi sull'imitazione del Maestro il quale non insegna alla lavagna in modo accademico o cattedratico e non usi solamente delle parole, bensì i fatti, dando esempio concreto e dimostrazione pratica di come si deve agire.

Inoltre la pratica con il proprio Maestro è condizione indispensabile per capire il fondamento delle tecniche e quanto di espressione interiore in esse venga applicato. Solamente praticando con il Maestro, si ha la *trasmissione diretta* di quella parte dell'insegnamento che volgarmente è detta *segreta* e raggiunge la comprensione profonda di quanto è stato oggetto dell'insegnamento.

In realtà il *segreto* consiste unicamente nel fatto che certe intuizioni profonde possono essere comunicate solamente in modo diretto attraverso l'esempio pratico, concreto ed identificate nell'istante esatto in cui l'allievo è *pronto* per la loro comprensione.

Di qui l'espressione orientale: "...quando l'allievo è pronto, il maestro arriva".

Nella *Via* non ci sono segreti; il segreto, in realtà, è costituito solamente dalla difficoltà per l'allievo d'essere *pronto a capire* nell'esatto momento in cui il maestro è nella condizione di poter trasmettere il messaggio, rivelatore dell'aspetto interiore e quindi dell'aspetto nascosto della tecnica. Infatti, non sempre e non in tutte le circostanze, è possibile da parte del Maestro la trasmissione all'allievo della comprensione profonda ed interiore della tecnica; la trasmissione può avvenire solamente verso chi, in quel momento, sia in esatta sintonia con quanto il Maestro vuole esprimere.

In questo consiste il cosiddetto segreto, detto anche il *suggello* della tecnica, che impedisce a chi non è pronto, di cogliere l'aspetto interiore di essa, quello rivelatore del fondamento e del fulcro della tecnica stessa.

Questa è una verità *soggettiva* cui l'allievo non arriva attraverso un processo esterno, bensì mediante un processo intuitivo, istantaneamente e fulmineamente (chiamiamola, per approssimazione ai concetti occidentali, *folgorazione*) e si genera interiormente solamente nell'allievo che si è predisposto ed allenato nel modo giusto a percepirla dentro di sé.

Non è una nozione mnemonica che sia necessario scriversi da qualche parte per non dimenticarsela; è una trasformazione profonda e permanente della disposizione d'animo dell'allievo e dell'atteggiamento dell'allievo nei confronti di se stesso e della realtà esterna.

Normalmente è solamente il Maestro che si accorge dell'avvenuta *comprensione* dell'allievo ed è il maestro stesso che comunica l'evento agli altri allievi ed agli altri interessati nell'ambito della comunità, elevandolo gerarchicamente di grado.

<Domanda> “...ed un buon libro quanto può aiutare nell'apprendere una disciplina d'anagogia individuale?”

<Risposta> Se non conosci la disciplina e non l'hai neppure ancora mai praticata, il libro può esserti molto utile nel fornirti la curiosità, lo stimolo e l'interessamento giusto per decidere di iniziare la pratica (sempre però sotto la guida di un buon maestro).

Se invece già pratichi la disciplina, personalmente ti consiglio di non darti la pena di leggere dei libri, fintantoché non sarai giunto ad un buon livello d'apprendimento sotto la guida del tuo maestro.

Sono personalmente convinto che non esista peggiore cosa che “distrarsi” dall'insegnamento che si sta ricevendo dal proprio maestro, quando si è ancora dei neofiti in una disciplina.

Infatti, se il rapporto fra discepolo e maestro è proficuo, la crescita è normalmente verticale ed anche molto rapida, mentre seguire lezioni di altri maestri o seguire altri insegnamenti letti su libri è, secondo me, estremamente dannoso per l'apprendimento che, in questo caso, viene a mancare della necessaria *verticalità* e si disperde orizzontalmente generando una buona dose di complicazione nel neofita e rallentando conseguentemente, talora anche in modo irrimediabile, il raggiungimento del momento, importantissimo, in cui i primi risultati vengono consolidati in modo duraturo ad un primo livello di profondità.

Non è vero, infatti, che i risultati entrano in profondità per effetto del trascorrere del tempo man mano che si va avanti negli anni con l'allenamento; la profondità dei risultati è invece frutto dell'intensità degli allenamenti a parità di periodo trascorso, unitamente a quanto in profondità il tuo maestro riesce nel correggerti efficacemente e tu a seguirlo nelle correzioni ricevute.

Terminata questa parte iniziale dell'apprendimento (tale momento è tradizionalmente coincidente con il conseguimento della cintura nera), l'allievo è promosso da neofita ad "iniziato" ed in questa sia nuova qualità non gli è più fondamentale mantenere un riferimento "unico" dell'apprendimento e può quindi eventualmente iniziare a fare dei confronti; in questa fase eventuale possono senz'altro tornare utili dei buoni libri (ed il confronto con altri maestri).

In ogni caso, a mio modesto parere, il rischio di peggiorare l'efficacia della propria tecnica esiste sempre quando si abbandona l'unicità dell'apprendimento; occorre essere molto attenti ed essere già giunti ad un buon livello di conoscenza di se stessi oltre che della disciplina praticata, affinché si possa trarre del reale giovamento nel mettersi in discussione e nel mettere in discussione quanto si è già riusciti a consolidare fino alla cintura nera.

torna all'indice

XVIII

<Domanda> "...Poiché nell'*Endogenesi* e nelle discipline di anagogia individuale, si dice che il bagaglio della conoscenza è già tutto all'interno di ognuno di noi e che il Maestro più importante è quello interiore che ciascuno di noi porta dentro di sé, perché non è possibile il cammino individuale con il solo "Maestro interiore"?

<Risposta> Non dico che il cammino non sia possibile, ma dico che sia quasi impossibile *iniziare* il cammino da soli; anche se è vero che persone molto predisposte e dotate di un'intuizione particolarmente valida e veritiera possono avere dei segnali di orientamento giusti sulla direzione da intraprendere, il cammino sarebbe comunque lentissimo, scoraggiante e denso di pericoli, specialmente rimanendo all'interno di una normale e moderna struttura di attività sociale come quella in cui noi operiamo quotidianamente.

Come fare per riconoscere con sicurezza la *Via* senza averla neanche mai vista, individuata; come fare in concreto per imboccarla nella pratica senza che qualcuno, già prima di noi al corrente dell'esistenza di tale *Via* e personalmente capace di percorrerla, ce la indichi? Come fare per realizzare una pratica efficace e portatrice dei frutti attesi senza conoscere, in concreto, alcun rituale od alcuna tecnica e senza avere la possibilità di riceverli da persone che ne garantiscano l'affidabilità e le corrette modalità d'esecuzione, avendole essi stessi già sperimentati con successo?

Mi pare improbabile che ciò possa avvenire attraverso la mera informazione culturale, tramandata nei libri od anche oralmente a memoria d'uomo, ma solamente in modo descrittivo e non attraverso la dimostrazione concreta e l'esempio pratico. Inoltre, dal momento che ho anche accennato a dei pericoli, questi sono destinati ad essere sicuramente più numerosi ed il rischio d'esagerazioni (anche non volute ed in buona fede) causate da errori di valutazione, sono maggiormente possibili.

È pur vero che, avuta tracciata la *Via*, l'iniziato possa anche proseguire da solo il cammino, seguendo il proprio Maestro interiore ed in ogni caso è comunque così, anche quando le circostanze consentono al Maestro ed al discepolo di continuare il cammino insieme; una volta maturo, l'allievo comunque procede e progredisce basandosi esclusivamente su se stesso.

L'unica differenza, nel caso del completo distacco dal Maestro, consiste nella differente rapidità dei progressi e degli avanzamenti raggiungibili sulla *Via*.

Di norma il discepolo, a meno di essere dei predestinati, dopo essersi distaccato dal suo Maestro, rimasto solo, avanzerà più lentamente e correrà dei rischi superiori; non potrà più specchiarsi e confrontarsi con il Maestro ed avere delle rapide conferme alle sue eventuali successive conquiste.

Il Maestro, infatti, uscito vittorioso nell'attivare il "Maestro interiore" nel suo discepolo, ha completato ed esaurito la propria opera in qualità di Maestro e quand'anche non vi sia il distacco, si limita ad affiancare il discepolo lasciandolo completamente libero nella sua pratica, nelle sue scelte successive ed autonomo nelle sue decisioni.

A volte invece se ne distacca per sempre.

In queste discipline con contenuto di tipo pratico e concreto, ci si trova un po' nella situazione del famoso Diogene (che cerca l'Uomo); occorre che l'aspirante allievo si attivi nel cercare il proprio Maestro, il proprio Iniziato, preparandosi interiormente e rendendosi disponibile all'apprendimento, senza il cui atteggiamento ogni tentativo di iniziare una pratica, è vano. Non è, infatti, eludibile quel detto orientale che dice:

"Quando l'Allievo è pronto, il Maestro arriva...".

XIX

<Domanda> “...Affermano che il libro della saggezza orientale “I King” racchiuda in sé il segreto dell'universo; perché allora è usato nella futile attività di interpretare il futuro nel gioco orientale delle monetine?”

<Risposta> Sia “I King” orientali che i “Tarocchi” occidentali sono anche usati dal popolo come dei giochi divinatori oppure anche semplicemente ludici; ciò conferma che in ogni tempo e sotto ogni latitudine si è sempre concesso, per esigenza di divulgazione, di giocare con il sacro e con i santi. Da che mondo è mondo, evidentemente, sono sempre esistite le due facce della stessa medaglia: quella *più nobile* e quella *meno nobile*.

L’*“I King”* è detto anche “Il libro dei mutamenti” perché in esso si vuole dare una spiegazione del divenire e della molteplicità, partendo dall’unità originaria immanente, che si scinde dapprima nei suoi due elementi binari primari, da cui si originano a loro volta elementi più complessi, risultanti dalla combinazione dei due elementi binari fondamentali. Si avvicina molto al concetto di partenogenesi.

Anche il libro dei *Tarocchi* si propone lo stesso fine e cioè quello di fornire una rappresentazione essenziale e simbolica della realtà; l’impostazione però risente della differente concezione del divenire dell’universo, fra la cultura orientale e quella occidentale.

Infatti, il libro orientale parte da una concezione completamente unitaria ed immanente dell’essere (il tratto unito) da cui genera e trae origine il suo *opposto* (il tratto spezzato) successivamente raggruppati in coppie di simboli binari fino ad arrivare alla creazione del primo ottetto formato da quattro coppie di elementi duali (interessante stretta analogia con il linguaggio informatico binario dei computers), per poi passare a significati più complessi con la creazione degli ottetti superiori, espressi non più per coppie di simboli ma per *terne* e *doppie terne*, a partire dal primo ottetto formato da otto terne fino al raggiungimento della costruzione completa delle 64(8x8) doppie-terne.

Parrebbe anche di scorgere, alla base di questa cabalistica costruzione formata da *terne*, un implicito collegamento esoterico e comunque sempre immanente, alla *cabala sephirotica* ebraica, secondo il caratteristico principio del divenire rappresentato dall’*uno e trino*, pur restando completamente differenti le due concezioni della realtà, specialmente in riferimento all’assenza di un separato essere trascendente nella rappresentazione orientale.

Il libro occidentale dei Tarocchi, invece, parrebbe risentire più direttamente ed esplicitamente dell’influenza della cultura ebraica e della relativa *cabala sephirotica* e non a caso a ciascuno degli arcani maggiori è associata una lettera dell’alfabeto ebraico ed il numero degli arcani maggiori esaurisce esattamente il numero delle lettere dell’alfabeto ebraico.

Il libro occidentale dei Tarocchi non parte da un’entità unitaria immanente, come il suo corrispondente orientale “I King”, ma già nella sua impostazione iniziale si divide nettamente in due parti; una parte superiore (arcani maggiori) connessa alla parte spirituale e trascendente dell’Uomo ed una inferiore (gli arcani minori), immanente, collegata al suo corpo fisico e materiale, riferita alla natura ed ai quattro elementi: aria (spade), acqua (coppe), terra (denari), fuoco (bastoni).

La differenza fondamentale fra le due rappresentazioni, secondo me, è costituita principalmente dalla contrapposizione fra la concezione orientale dell’essere, immanente e assolutamente unitaria, e la concezione occidentale di matrice ebraico-cristiana, separata in due livelli gerarchici d’importanza, uno superiore ed uno inferiore, delle quali due forme d’essere la prima è elemento causale, essenziale ed archetipale, mentre la seconda costituisce unicamente una sua rappresentazione contingente, fisica e materiale.

In questa rappresentazione della realtà, espressa dai Tarocchi, secondo una concezione di separazione dell'essere fra trascendente ed immanente posti su due diversi livelli gerarchici, il primo costituente espressione di potenza e l'altro d'atto, la trasformazione ed il divenire dell'essere stesso avviene secondo una separazione più marcata, mentre nella rappresentazione orientale non si riesce a scorgere una frattura evidente fra evoluzione della realtà ed eventuale causalità dell'evoluzione stessa la quale, quand'anche esistesse ed agisse autonomamente, resterebbe comunque immanente ed implicita nel divenire dell'essere senza fuoriuscirne, senza trascendere alcuna parte di esso.

La costruzione orientale, infatti, si fonda su una base unitaria di partenza (il tratto unito) rappresentante il *Tutto* ed evolve in modo naturale, scalare, molto semplice e lineare (come il linguaggio binario dei computers); rappresenta il molteplice come espressione stessa del *Tutto* il quale manifesta la sua presenza e la sua realtà attraverso la sua capacità di *mutamento* e di divenire, espressione di diretta e naturale attività della propria qualità d'unità originaria da cui evolve, per *mutamento*, ogni altro elemento reale con un meccanismo molto simile alla *partenogenesi*, ove l'originario rimane compreso nella molteplicità che esso stesso ha originato, senza mai trascenderla.

La rappresentazione della realtà nella costruzione occidentale dei Tarocchi, invece, è duale già nella sua struttura superiore, dal momento che la rappresentazione dell'Uomo e degli eventi caratterizzanti la vita umana a livello superiore, espressa dagli arcani maggiori, è duale; nella prima parte del percorso (dallo zero al dieci) riporta l'azione dell'Uomo e gli eventi umani collegati alla vita terrena ed al mondo fisico, mentre nella seconda parte (dall'undici al ventuno) riporta l'azione spirituale dell'Uomo e gli eventi collegati al suo cammino spirituale.

C'è anche chi sostiene che il nome "Tarocchi" provenga dalla volgarizzazione del nome ebraico *Tora* (il libro della legge ebraica, in quanto ad ogni arcano maggiore è associata una delle 22 lettere dell'alfabeto ebraico) anagrammato in *Taro*, da cui proverrebbe appunto il termine Tarocchi; dalla stessa radice si ricaverebbe anche il termine *Rota*, con cui s'individuerebbe anche la circolarità della rappresentazione degli eventi della Vita, circolarità espressa anche dall'arcano mediano numero dieci...

torna all'indice

XX

<Domanda> “....come risponde l’Endogenesi alla domanda che da sempre l’Uomo si pone nei confronti del proprio problema esistenziale? Da dove veniamo e dove andiamo ?”

<Risposta> Ovviamente non ci sono risposte razionali esaustive del problema; quelle religioni che propongono la sua soluzione in modo demiurgico ponendo, a monte di esso, l’esistenza di un Dio creatore ma non creato, richiedono rigorosamente una fede incondizionata e non servono a placare la sete di conoscenza, insita in ogni Uomo, che sta all’origine del problema esistenziale.

Queste religioni, dal momento che sono basate sulla fede e non sulla ragione, sono ben lungi dal dare una risposta comprensibile al problema esistenziale, limitandosi a tagliare corto nel processo causale a ritroso della ricerca delle nostre origini, processo che accettano di percorrere solo fino ad un certo punto, secondo quanto tramandato nei sacri testi alla base di ciascuna religione.

Queste religioni di fatto accettano, da un certo punto del processo in poi, l’abiura alla ragione e la rinuncia a continuare il percorso a ritroso delle proprie origini, nel momento in cui rinunciano a rispondere e lasciano irrisolta quella cruciale domanda che si pone sempre nello stesso modo: "E chi ha creato Dio?".

Questa domanda è sempre stata senza risposta!

La soluzione demiurgica non è quindi una soluzione comprensibile e non placa l’eventuale desiderio di comprendere le nostre origini.

L’Endogenesi pur ammettendo quest’incapacità, intrinseca all’Uomo, a risolvere il problema esistenziale in assoluto ed una volta per tutte, pur mantenendomi aperto ad ogni soluzione quando essa possa essere compresa anche razionalmente, non ricorrei ad una soluzione di tipo demiurgica e fideistica, ma proporrei un orientamento razionale diverso verso cui dirigere la propria mente, un equilibrio fra ciò che è razionalmente comprensibile nel merito della nostra esistenza e ciò che, pur non essendo comprensibile, costituisce comunque un dato di fatto innegabile e di cui è necessario prendere atto.

In questo senso mi propongo di dare un senso razionale alla nostra esistenza e di rispondere per quanto possibile al problema esistenziale, invitando a non orientare la mente verso un percorso causale a ritroso nella ricerca delle nostre origini, dal momento che noi attualmente non dobbiamo preoccuparci in modo imperativo e necessitante della ragione della nostra nascita nè di quella dei nostri progenitori (nulla possiamo infatti, retroattivamente, in merito a questi fatti già avvenuti ed incontrovertibili) ma semmai dovremmo meglio preoccuparci di dove stiamo andando, della nostra sorte finale e della sorte finale dell’umanità più in generale...!

A questo proposito a me pare che una delle poche indiscutibili certezze che l’Uomo possa ragionevolmente avere, forse a lungo termine ma forse anche in temi più ravvicinati, sia che se l’Umanità non vuole scomparire in un futuro più o meno lontano, dovrà essere in grado di migrare dal pianeta terra, verso un altro pianeta che possa ospitare una forma di vita compatibile con la biologia umana.

Si potrà forse anche discutere sul “come” e “quando” l’Uomo sia comparso sulla terra e su di essa si sia evoluto (od involuto), ma mi pare indiscutibile ed indubitabile che l’Umanità tutta intera perirà sicuramente e con certezza, se non avrà saputo sviluppare il know-how e la tecnologia necessaria a farla migrare dal pianeta terra, entro la data in cui questo pianeta cesserà di esistere, vuoi per la morte naturale del sistema solare con lo spegnimento spontaneo del sole, vuoi per premorienza in tempi più ravvicinati, dovuta ad altri fenomeni naturali, come ad esempio un impatto con corpi celesti di dimensioni rilevanti in relazione alle dimensioni del pianeta terra.

In questo senso mi sento di esprimere la certezza che sicuramente l’umanità si potrà salvare e potrà sopravvivere a se stessa solamente migrando, attraverso un volo spaziale interstellare, sopra un altro pianeta al di fuori di questo sistema solare ed in grado di ospitare una forma di vita compatibile con la biologia umana!

Mi pare questa una ragionevole ed indiscutibile certezza, più o meno a lungo termine, che dovrebbe dare un senso allo sforzo costante di progresso scientifico e tecnologico che l'Uomo quotidianamente compie per conoscere ed approfondire la conoscenza della realtà in cui è immerso, che lo circonda e con cui interagisce.

Suggerirei quindi di orientare la nostra mente verso il nostro futuro piuttosto che verso il nostro passato; non deve esservi una pretesa di voler a tutti i costi spiegare le nostre origini, dal momento che dovrebbe essere fuori di dubbio che l'Uomo, nascendo e morendo a prescindere dalla sua volontà, non è in ogni caso artefice di se stesso e della realtà che lo circonda.

Su questo fatto penso proprio che da un punto di vista razionale non ci possano essere dubbi, sia nel caso l'Uomo abbia preso vita sulla Terra casualmente sotto le forme di una vita biologica più elementare di quella attuale e si sia poi evoluto da quelle forme di vita inferiori fino all'attuale biologia e fisiologia (evoluzionismo darwiniano), sia nel caso l'Uomo sia invece comparso sul pianeta terra già formato come essere intelligente, risultato di una migrazione da altre parti dell'Universo e dotato fin dall'inizio di un proprio bagaglio di conoscenza, proveniente da una sua condizione di vita precedente su un altro pianeta.

In quest'ultimo caso il mitico Adamo può forse anche rappresentare il simbolo opposto all'evoluzionismo darwiniano, potendosi anche intendere la comparsa dell'Uomo sul pianeta terra come il risultato della migrazione sul nostro pianeta di una forma di vita intelligente proveniente da altri mondi dell'Universo.

A me pare che le nostre religioni occidentali, in genere, pur non esprimendosi in tal senso chiaramente, traggano comunque ispirazione dall'ipotesi di tipo extraterrestre *Top=>Down*, simbolicamente raffigurata da una vita intelligente trascendente e prescindente l'esistenza del pianeta terra (il Dio assoluto preesistente e non appartenente al mondo fisico terrestre) ed ipotizzino una caduta improvvisa del know-how iniziale, probabilmente dovuta in questo caso ad insormontate difficoltà nell'ambientazione con la natura del mondo terrestre, l'adattamento al quale sarebbe avvenuto con brusche e traumatiche modificazioni delle condizioni di vita preesistenti.

È quindi logico che man mano che si cercano delle testimonianze di vita mediante un processo causale a ritroso nel tempo, si trovi traccia, nella tradizione, che gli uomini non si stupissero dell'esistenza di forme di vita superiori (identificate nel divino), man mano che si risale ai tempi antichi e ci si avvicina ai tempi più prossimi alla *caduta*, quando cioè era più forte il ricordo del know-how posseduto e perduto.

Come spiegare diversamente l'ancestrale ed universale riconoscimento dell'esistenza del divino (cioè dell'essere superiore) tramandato da quasi tutte le civiltà antiche, oppure ad esempio la superba manifestazione di know-how scientifico degli ingegneri egizi e l'insistente coincidenza, nell'antichità, della veste regale con quella divina se non come rappresentazione del ricordo di una forma di vita superiore da cui l'Uomo proviene ed espressa dal concetto del divino, così diffuso e così pacificamente accettato nell'antichità?

Per varie ragioni, probabilmente legate all'estreme difficoltà, forse anche di tipo biologico, di adattamento alla vita sul nostro pianeta da parte dell'Uomo comparso sulla terra provenendo da altri pianeti, questi ha perduto, via via con il passare del tempo durante la sua quotidiana lotta per la sopravvivenza in un mondo non completamente adatto a lui, molto del know-how iniziale e specialmente moltissimo della sua applicazione concreta, non perdendo però altrettanto velocemente la memoria storica di detto know-how, la cui rimembranza si affaccia spesso sotto la forma del mito e della rappresentazione della divinità.

Il simbolismo d'Adamo e del paradiso terrestre potrebbe anche rappresentare l'avvento d'extraterrestri sul pianeta terra, che potrebbe essere stato inizialmente popolato da individui con un elevatissimo know-how delle leggi che regolano la vita dell'universo; questi individui potrebbero essersi installati sul pianeta terra dapprima in un ambiente scelto (il paradiso terrestre) fors'anche mantenuto protetto in modo artificiale dal resto del pianeta.

Tale condizione, che in ipotesi riproduceva in modo ottimale le condizioni di vita preesistenti degli umani di origine extraterrestre, non riuscì evidentemente a mantenersi stabile nel tempo, a causa di probabili scelte errate da parte di taluni appartenenti alla prima ristretta comunità iniziale, che determinarono la famosa caduta con la perdita improvvisa di elementi essenziali di utilizzazione ed applicazione del know-how posseduto; da quel momento l'Uomo, sempre meno extraterrestre e sempre più terrestre, non riuscì più a riconquistare le posizioni perdute ed iniziò lentamente ed inesorabilmente a subire le condizioni di vita imposte dall'ambiente terrestre. Si potrebbe spiegare così il fatto di constatare fra le società antiche una conoscenza delle leggi naturali e cosmiche impensabili oggi senza l'ausilio delle moderne tecnologie.

Insita in questa rappresentazione extraterrestre dell'origine dell'Uomo sulla terra, mi pare anche l'esistenza di uno spirito arcaico di sottomissione all'autorità degli avi; questa condizione mi pare del tutto naturale nel caso dell'ipotesi extraterrestre, necessitando l'Uomo, ora come già evidentemente allora, di ampie e prolungate cure parenterali e di gruppo, che rendono l'organizzazione gerarchica praticamente una condizione imperativa, in quanto essa è il più efficiente modello per la trasmissione del know-how dalle vecchie alle nuove generazioni, secondo il percorso tipico iniziatico *Top=>Down*.

In origine, probabilmente, la sottomissione gerarchica non era neppure sentita come un peso, in quanto è ipotizzabile che nel caso di esseri provenienti da altri mondi e successivamente divenuti terrestri per graduale familiarizzazione con l'ambiente esterno, fosse fortemente sviluppato uno *spirito di corpo* elevatissimo, per ovvie esigenze di sopravvivenza la quale poteva essere garantita solamente da una compatta, ordinata ed efficiente organizzazione gerarchica, secondo il livello di know-how di ciascun individuo, della sua capacità di impiegarlo e di trasmetterlo.

torna all'indice

XXI

<Domanda> “...qual è lo scopo, il traguardo finale della pratica dell’Endogenesi? Lei, Maestro, ritiene di averlo raggiunto, di essere arrivato alla meta?”

<Risposta> È una domanda che mi hanno posto spesso durante la mia attività di istruttore poiché, certamente, quando dal di fuori si osserva un istruttore, è facile venga da pensare “ma com'è bravo!” (capita anche nel guardare i volteggi eleganti di un maestro di sci o di un qualunque istruttore di un altro sport individuale).

In realtà, come si suole dire, “l'appetito viene mangiando” ed è nella nostra natura umana non essere mai soddisfatti e quindi è difficile, anche per un istruttore, sentirsi soddisfatto nel senso di sentirsi “arrivato” e di aver quindi concluso la propria “crescita”.

Cercherò di rispondere alla tua domanda nel modo più esaustivo possibile, poiché innanzitutto bisogna dire che le Arti Marziali ed in genere le discipline di analogia individuale, debbono *soprattutto* insegnare ad avere consapevolezza di se stessi, delle proprie forze e delle proprie capacità; il praticante deve essere in grado giudicarsi da solo, serenamente ed obiettivamente, deve poter affermare manifestamente ed inequivocabilmente a se stesso prima che ad altri, se ritiene di aver acquisito determinati risultati e di essere all'altezza o meno di affrontare determinate situazioni, senza essere costretto a dover sempre ricorrere al parere esterno da parte di altre persone per riuscire a valutarsi in modo veritiero.

Affrontare quindi in modo diretto una domanda così spinosa, è senz'altro una bella sfida che accetto con molto interesse.

Ti dirò francamente che sono innanzitutto molto soddisfatto di quanto ho potuto apprendere sia nell'Aikido, sotto la guida del M° Tada Hiroshi, sia nello Zen, sotto la guida del M° Deshimaru Taisen.

Sono particolarmente soddisfatto, perché ho potuto attingere a queste discipline direttamente da due fra coloro che sono universalmente riconosciuti come i maggiori esponenti che abbiano insegnato queste Arti in occidente; inoltre debbo riconoscere che, a questa prima fortuna, debbo aggiungere anche una seconda, che è stata quella di aver colto, per entrambi, proprio i primi anni della loro venuta in Italia, quando cioè il loro insegnamento era al massimo della genuinità e questi formidabili Maestri davano il massimo di loro stessi per fare proseliti e convincere gli occidentali della bontà delle loro discipline.

Ammetto quindi di aver ricevuto molto, ma nello stesso momento debbo anche dire di aver dato moltissimo di me stesso, al limite delle mie possibilità fisiche, morali ed economiche.

La mia vita, effettivamente, è stata senza dubbio “segnata” in modo indelebile da queste esperienze, ma è altrettanto vero che mai mi sono sentito arrivato alla fine di un cammino, non mi è mai capitato di pensare “finalmente” oppure “adesso posso smettere”.

Moltissimo cammino, ad esempio, ho fatto ancora da quando ho smesso la pratica attiva sul tatami, quando ho automaticamente trasferito nella mia vita quotidiana la parte cosiddetta “*spirituale*” delle mie discipline, nell'affrontare le prove e le difficoltà che la vita presenta per tutti.

Questo è quindi il primo *traguardo parziale* che mi pare di poter affermare di aver raggiunto; mi pare infatti che oggettivamente si possa considerare un risultato apprezzabile il fatto di poter ricavare un'utilità da una pratica anche dopo che essa sia cessata per qualche motivo.

Nel mio caso, anche quando non pratico la mia Endogenesi sul *tatami*, quotidianamente la mia vita è ugualmente impregnata d'Aikido, di Zen, di Yoga, poiché posso dire di aver ormai trasferito nelle mie azioni quotidiane, quanto di fatto ho consolidato interiormente, in modo *istintuale*, durante la mia pratica ultradecennale d'Endogenesi, per cui la pratica è ormai continua, anche fuori dal tatami.

Essa è senz'altro sempre presente in ogni situazione che mi riesce di affrontare con soddisfazione e mi assiste in ogni mia iniziativa quotidiana, non solo fisica ma anche psicologica o spirituale, oppure di pubbliche relazioni, fino alla guida dell'automobile od alla soluzione di un problema di lavoro.

Per quanto riguarda invece lo scopo ultimo della pratica di una disciplina, il traguardo finale, devo dire di non ritenere possibile l'esistenza di un traguardo ultimo, raggiunto il quale si sia esaurita ogni possibilità di progresso ulteriore.

Per l'Uomo, l'unico vero traguardo finale al di là del quale gli usuali strumenti utilizzati per il nostro miglioramento cessano di avere effetto, può essere solamente la morte che, in questo caso, costituisce forse veramente il punto finale d'arrivo; ma essa, volenti o nolenti, è anche l'ultima meta per ciascuna persona, indistintamente, a prescindere da come essa abbia investito le proprie risorse fisiche e spirituali nel corso della propria vita.

Nel caso particolare delle Arti Marziali e delle discipline di anagogia individuale, il vantaggio che eventualmente si può ancora pensare di conseguire in questa particolare sfida con il punto finale di arrivo, con la morte, può solamente più consistere nel cercare di differire in avanti nel tempo, il più possibile, quel particolare delicato momento.

Direi quindi che possa eventualmente sussistere una motivazione di difesa personale in senso lato, che potrebbe indurre effettivamente a praticare con serietà ed applicazione un'Arte Marziale come disciplina interiore, integrandola allo Zen ed allo Yoga com'è stato fatto in Endogenesi comprendendo, nel concetto di difesa personale, non solo la difesa della nostra vita ma anche quella della nostra salute e della nostra integrità fisica, mentale, morale, fino a quando potremo efficacemente farlo, per affrontare poi ciò che ancora ci rimarrà dinanzi con la massima dignità possibile.

Emblematico di questo problema, ad esempio, è il rituale giapponese dello *harakiri*, usanza un po' barbara in verità ed oggi fortunatamente accantonata, ma pregnante dal punto di vista della ricerca estrema della "dignità" anche in un atto moralmente discutibile come quello di un suicidio rituale.

Morire con dignità può effettivamente essere considerato una delle grandi preoccupazioni esistenziali che da sempre di presentano all'Uomo e molto si parla anche oggi a tal proposito, invocando da più parti l'eutanasia come estremo espediente per dare una risposta a questo aspetto non certo secondario della nostra vita.

Cercare di arrivare al momento della propria morte fisica il più tardi possibile, penso sia comunque il punto finale d'arrivo di ogni attività umana ed in particolare della pratica di una disciplina di anagogia individuale come l'Endogenesi, lo Zen, lo Yoga, l'Aikido; in ogni caso queste pratiche possono comunque esserci senz'altro utili per ottenere una qualità di vita migliore.

Una cosa, infine, posso dirti con tranquillità nella convinzione di darti un buon consiglio a conclusione di tutte queste considerazioni piuttosto ardue e difficili da tradurre in concreto: *non perdere mai il tuo tempo*.

Si vive una volta sola e la cosa peggiore, secondo me, è quella di spendere le proprie risorse senza riuscire a ricavare le giuste soddisfazioni dai risultati della propria attività.

Se quindi sei affascinato da quello che fai e lo ritieni adatto a te, persevera con tutte le tue forze e sarà molto difficile che tu abbia a rimpiangere i sacrifici ed il tempo spesi in queste attività.

Ma quando avrai la sensazione di muoverti a vuoto, di non poterti attendere dei risultati apprezzabili nonostante il tempo e l'impegno profuso, cessa subito quell'attività e non proseguire inutilmente, in modo da non sprecare altre occasioni che nel frattempo ti potrebbero passare accanto e ti si potrebbero offrire in alternativa.

XXII

<Domanda> “...Come mai nonostante le tecniche di Aikido siano state codificate, la loro esecuzione pratica varia anche notevolmente fra Maestro e Maestro? Non dovrebbero tutti i praticanti e specialmente gli istruttori, adottare un unico stile di esecuzione?”

<Risposta> L'Aikido, come qualsiasi Arte, non viene espresso in modo sempre uguale come la matematica dove, una volta che si è capito ed imparato bene un teorema od una dimostrazione che una certa persona ha inventati per prima, chiunque può, dopo di questa, ripeterla per proprio conto esattamente e nella stessa identica forma ed efficacia.

In verità può chiamarsi appropriatamente "Aikido" solamente l'arte praticata personalmente dal professor Ueshiba Morihei, il suo ideatore e fondatore. Infatti nessuno dei suoi allievi che hanno appreso da lui il *suo* Aikido, all'atto pratico lo praticarono nel suo stesso identico modo, come solo lui poteva e sapeva fare.

Constatiamo oggi come ogni allievo diretto del prof. Ueshiba, pur avendo appreso personalmente da lui la *sua* tecnica e ricevuto direttamente da lui la trasmissione del suo tensione spirituale, interpretò l'Aikido del fondatore inevitabilmente secondo il proprio modo di sentire, sforzandosi di copiare ed imitare in tutto e per tutto il fondatore stesso, con la massima applicazione personale ma, nello stesso modo in cui è impossibile che un violinista possa ripetere esattamente un pezzo di Paganini come solo Paganini stesso poteva e sapeva fare, così nessun allievo diretto di Ueshiba ha mai potuto tramandare l'Aikido del fondatore esprimendolo nella sua esatta ed identica maniera, ma solamente interpretandolo come ciascuno ha potuto e saputo fare (compreso il suo stesso figlio, oggi deceduto, che ricoprì il ruolo di direttore tecnico e spirituale dell'Aikikai di Tokyo, la società creata appositamente per conservare il più possibile intatto l'Aikido originario del fondatore, sia nella forma sia nella sua valenza spirituale).

Oggi constatiamo facilmente che anche fra gli stessi allievi diretti del prof. Ueshiba ed anche mentre era ancora in vita il fondatore stesso, furono molto forti e non solo formali le differenze nell'espressione pratica dell'Aikido del fondatore.

Il caso clamoroso dello scisma del M°. Tohei Koichi, allievo diretto del prof. Ueshiba designato dallo stesso quale direttore tecnico dell'Aikikai di Tokyo, costituisce un caso lampante.

Paganini diceva di se stesso “Paganini non ripete”, quando le platee esultanti di fronte alla sua maestria gli chiedevano il bis di un pezzo!

Infatti non solo l'applicazione pratica di una tecnica varia a seconda di chi la interpreta, ma nell'ambito di uno stesso metodo e da parte dello stesso interprete “ogni volta è sempre come fosse la prima volta”, nel senso che ogni interpretazione è unica, irripetibile ed è sempre diversa dal quella precedente.

Questa è una caratteristica propria dell'espressione artistica in generale e comunque d'ogni occasione in cui l'Uomo agisce esprimendo in modo profondo e totale tutto se stesso.

“Un colpo, una vita” dicevano gli antichi samurai: ed ancora oggi in ciascun colpo, in ciascuna tecnica d'Aikido occorrerebbe sempre esprimere la totalità e la pienezza di se stessi, come se l'intera propria vita fosse racchiusa in ciascuna delle tecniche eseguite e fosse concentrata in quella precisa azione compiuta.

XXIII

<Domanda> “...Maestro, Lei crede nella reincarnazione ?”

<Risposta> Personalmente non sono solitamente molto d'accordo con le posizioni che presuppongono atti incondizionati di fede e quindi preferisco evitare di assecondare ogni tipo di fede e di credenza non supportate da elementi concreti che possano consentire una constatazione, anche indiretta; quindi anche nel caso della reincarnazione preferisco mantenere un approccio che non ne sconti a priori l'esistenza e la veridicità.

Fra l'altro ritengo, a livello di metodo, che si possa *credere* solamente in ciò che sia concretamente *constatabile*.

Tanto per intenderci, ad esempio, io “*credo*” che il fuoco bruci; ciò significa che non ho bisogno di bruciarmi ogni volta che debbo decidere se attribuire al fuoco tale proprietà nei confronti del mio corpo fisico, ma *credo* che il fuoco abbia la capacità di bruciare i tessuti del corpo umano, anche quando non sono in presenza del fuoco stesso e senza la necessità di sperimentarlo ogni volta concretamente.

A mio modo di intendere il verbo “*credere*”, esso significa estendere la validità e la realtà di un evento, anche oltre il momento in cui tal evento si è concretamente verificato ed è stato da noi constatato nella sua reale esistenza e nelle sue caratteristiche.

Questo è per me il corretto significato da attribuire al verbo “*credere*”, un po' equivoco di per se stesso ma anche spesso e volentieri equivocato ad arte da manipolatori della fede pubblica per influire comodamente sugli altri senza accollarsi l'onere della prova; si può invece *credere* ad esempio nelle leggi fisiche e chimiche, quando siano stati ben definiti e descritti i loro ambiti di validità teorici e sperimentali, nonché le loro modalità precise di applicazione; questo è ad esempio il tipico caso in cui si può ragionevolmente *credere* per esperienza indiretta, cioè per esperienza altrui (in questo caso l'esperienza verificata dalla comunità scientifica che si rende garante della veridicità della rappresentazione delle leggi naturali oggetto del *credere* da parte dei non addetti ai lavori, che le accettano così come la scienza le afferma e le descrive).

Nel caso nostro specifico della *fede* nella reincarnazione, mi pare che un fondo di verità debba comunque essere riconosciuto in tale “*credo*”.

Infatti mi pare ci possa essere un minimo di fondamento nell'ipotizzare la possibilità di qualche forma di reincarnazione; la procreazione dei figli, ad esempio, potrebbe essere considerata una forma di reincarnazione, anche se mediata dalla coniugazione delle caratteristiche peculiari dei due genitori e quindi non possa essere intesa una reincarnazione in senso stretto delle identiche caratteristiche della singola persona individualmente reincarnata, ma piuttosto una forma di reincarnazione più complessa caratterizzata dalla legge dell'ereditarietà non solo fisica ma anche e soprattutto spirituale.

A me pare che questa possa costituire comunque un'ipotesi di reincarnazione accettabile sotto molti aspetti e quella recante il maggiore potenziale di possibilità di potersi concretamente realizzare e constatare, anche solo in manifestazioni parziali e con la maggiore probabilità di poter essere quindi eventualmente dimostrata; ogni altra forma di reincarnazione ed in particolare quella *post-mortem*, nel caso possano esistere veramente altre forme di vita in cui la parte spirituale individuale riesca integralmente a realizzarsi, a mio parere si limiterebbe unicamente alla labile ipotesi di una reincarnazione parziale d'energie sottili di tipo spirituali, posto che esse possano trovare il modo di rifluire in un nuovo corpo mantenendosi integre ed interattive nel nuovo individuo nello stesso identico modo così come lo erano quando caratterizzavano il corpo fisico precedente.

Se nulla si crea e se tutto si trasforma, può anche essere pensabile che per qualche fenomeno non ancora noto, alcune energie sottili riescano a conservare le loro caratteristiche e proprietà peculiari anche al di fuori e scollegate dal corpo fisico di provenienza e che riescano a confluire ancora integre in un nuovo corpo, interagendo con esso nello stesso modo con cui interagivano nel corpo fisico da cui si sono distaccate.

La probabilità di poter da qualche parte ed in qualche modo oggettivamente constatare la verità di questa ipotesi, sono a mio parere molto basse, ma ciò non toglie che essa sia comunque accettabile razionalmente e non ripugni all'intelletto (per lo meno a me così pare).

Perciò a me la reincarnazione appare come argomento degno di credito e di conversazione, almeno fino a prova contraria, non tanto dal punto di vista fideistico quanto per il fatto che, in una certa qual misura, essa può essere già ragionevolmente considerata influente nei fatti concreti della procreazione.

Si tratterà semmai di trovare una spiegazione oggettiva un po' più appagante della sola ereditarietà genetica nel caso della procreazione e se ed in quali altre forme sia possibile, per gli esseri umani, la *transustanziazione* di se stessi *post-mortem* presso un nuovo corpo fisico o per lo meno la migrazione della componente spirituale essenziale e caratterizzante dell'individuo, composta dall'insieme delle sue energie vitali sottili più resistenti e coerenti.

Inoltre da un punto di vista mio personale e puramente soggettivo, sono favorevole a prendere in considerazione l'argomento della reincarnazione anche per il fatto che essa ha delle interessanti affinità con concetti da me largamente condivisi, come quello di "finalità anagogica della vita umana", di "Grande Opera" e di "Transustanziazione" (concetto caro nell'Opera alchemica); perché la condivisione di questi concetti implica la possibilità di attribuire un significato importante relativamente a ciascuna vita umana consumata in armonia con le leggi della natura, possibilità che personalmente mi è assai gradito ritenere vera.

torna all'indice

XXIV

<Domanda> “...ma è vero che praticando l’Endogenesi, l’Aikido, lo Zen, lo Yoga si sviluppano particolari *poteri*?”

<Risposta> Secondo me è errato chiamare “*poteri*” delle capacità di autocontrollo e di potenziamento psicofisico che tutto sommato rientrano nelle possibilità di ogni persona adeguatamente addestrata; secondo me è un errore chiamare “*poteri*” queste capacità, in quanto a tale sostantivo, specialmente quando sia usato al plurale in questo modo, si associano talvolta anche delle proprietà preternaturali, mentre nelle Arti Marziali vi è solamente *un’approfondita* conoscenza di leggi naturali che regolano la manifestazione delle energie del nostro corpo fisico. Secondo me la manifestazione di queste capacità psicofisiche e di queste energie, dal momento che servono ad ottenere i risultati attesi dalla pratica di queste discipline, dovrebbero più propriamente essere considerati dei normalissimi *prerequisiti* alla pratica, che il principiante deve comunque sempre acquisire per portarsi ad un buon livello di soddisfazione.

In buona sostanza vorrei precisare bene il concetto, a proposito di quelle capacità che talvolta sono impropriamente chiamate “*poteri*”, secondo cui se per ipotesi una persona fosse completamente ignara dell’esistenza delle tecniche di alpinismo, vedendo dal di fuori ed a distanza un rocciatore scalare una parete di primo grado, potrebbe anche pensare che il rocciatore abbia dei poteri magici o divini poiché, visto in questo modo da distante, appare sospeso nel vuoto e compiere azioni che questa persona non s’immaginerebbe mai fosse possibile compiere da parte di un uomo normale. Se invece poi s’iscrive ad una scuola di alpinismo e vive non più dal di fuori ma dal di dentro la realtà alpinistica, man mano si rende conto che esistono delle condizioni perfettamente naturali per le quali il rocciatore (ed anche lui stesso se lo vuole e se è disposto a prepararsi adeguatamente) può compiere tali sbalorditive azioni. In questo senso quindi i “*poteri*” di un rocciatore, rispetto ai “*poteri*” delle persone normali, sono delle capacità che mi pare possano essere considerati dei normali *prerequisiti*, necessari ad una pratica soddisfacente.

Fra l’altro, anche dal punto di vista del significato letterale delle parole, il termine *potere*, sia verbo sia sostantivo, esprime proprio il possesso di una capacità unita alla facoltà ed alla libertà d’azione, senza implicare di per se stesso alcun aspetto magico o preternaturale. In questo senso dirò quindi che il rocciatore “*può*” e cioè che ha il *potere* di scalare una parete verticale di montagna e che invece la vecchina già avanti con gli anni e che ha fatto la sartina tutta la vita, non ha quello stesso *potere*.

<Domanda> “...Colui che esibisce i propri poteri allo scopo di affascinare il pubblico, non dimostra in tal modo di non essere un vero Maestro, nè di avere conseguito un’autentica realizzazione interiore?”

<Risposta> Non mi sembra giusta, in generale, la pretesa di inibire l’utilizzazione di una capacità tecnico-spirituale (intendendo sempre per *spirito* l’insieme delle nostre energie sottili) a chi comunque possieda tali facoltà, considerando la loro esibizione disdicevole in ogni caso, specialmente se questa fa parte ed è utile alla pratica della “Via”, della propria disciplina! Inoltre non mi pare che la maggior parte delle persone siano supinamente affascinate dalle particolari facoltà che in vario modo possono manifestare i vari Maestri; la maturità di giudizio del pubblico è spesso di molto superiore a quanto qualcuno sia portato a pensare.

Non è poi del tutto vero che queste manifestazioni servano a far proseliti, poiché spesso molte persone trovandosi ad assistere all’esibizione di queste facoltà, lungi dal sentirsi affascinati, rifiutano addirittura aprioristicamente di prendere in considerazione di svilupparle loro stessi, perché non le sentono consone, nel loro animo, alla loro tradizione culturale ed al percorso che, relativamente a se stessi, ritengono giusto seguire nella loro realizzazione spirituale e ne hanno di conseguenza timore, ignorandone i fondamenti e le tecniche attuative.

Per quanto possa sembrare a prima vista assurdo, le persone più materialiste, sono spesso anche quelle che più di altri si interessano alle manifestazioni delle energie sottili interiori che, essendo considerate di tipo spirituale, costituiscono una realtà che esce fuori dai loro schemi mentali materialistici e quindi esercita su di loro un fascino particolare.

Spesso, infatti, la negazione aprioristica della spiritualità, porta le persone cosiddette materialiste a negare in linea di principio la possibilità che lo spirito abbia una sua sfera di manifestazione attiva, percepibile e constatabile; quando poi si trovano invece davanti a realizzazioni di tecniche che utilizzano le energie vitali, che in queste discipline s'identificano come energie spirituali, secondo me si sentono spesso affascinati proprio perché intravedono la possibilità di realizzare una forma di spiritualità (intesa come manifestazione sottile delle energie vitali) senza entrare in conflitto con la loro ideologia materialistica contraria a manifestazioni che considerano tipiche ed esclusive delle pratiche religiose.

Chi invece, al contrario, è seguace di una religione teista e trascendente, trova un'enorme difficoltà ad accettare le manifestazioni dell'energia vitale, poiché gli pare di abiurare al suo credo nel seguire queste pratiche e quindi si blocca interiormente in modo irreparabile.

Queste persone, inoltre, provano spesso un profondo senso di colpa, avendo la sensazione avvicinarsi a delle manifestazioni spirituali collocate al di fuori della loro fede religiosa la quale promette già loro, per altra via, un'autonoma realizzazione all'interno dell'alveo che queste persone sono abituate a percorrere fin dalla nascita, per educazione religiosa ricevuta, ed in cui si sentono al sicuro.

Altri invece, cercano di superare il senso di colpa e si concedono ugualmente un tentativo di prova, mantenendo però quella sensazione interiore di operare in violazione alla loro fede religiosa (in peccato), solamente attratti da quel fascino esercitato da ciò che loro sentono come qualcosa di proibito; spesso quindi queste persone cadono preda di reazioni di rigetto, provenienti dal loro subconscio e rimangono non solo impediti nel proseguimento del percorso, ma in taluni casi subiscono anche delle frustrazioni dovute al loro senso di colpa.

Quindi, secondo me, l'esibizione di queste facoltà sono disdicevoli solamente nei casi più volgari dell'esclusiva ricerca del profitto economico o del mero narcisismo esibizionistico e comunque non sempre servono a far proseliti; ma se un Maestro non fosse però anche capace di affascinare i suoi allievi con la dimostrazione pratica delle sue capacità, non potrebbe neppure essere in grado di insegnare.

E neppure riuscirebbe a condurre i suoi allievi lungo un percorso diritto e teso sulla "Via", se non sapesse generare un'atmosfera esclusiva di tensione interiore e spirituale attorno a sé ed agli allievi che lo stanno seguendo.

Debbo precisare a tale proposito, che mi hanno sempre lasciato un po' perplesso quei maestri che ostentatamente vanno a caccia di discepoli; li ritengo già solo per questo poco credibili (salvo naturalmente rari casi ben motivati da ragioni che vadano oltre alla semplice ricerca di soddisfazioni economiche o di prestigio personale).

Gli allievi, infatti, costituiscono sempre una seria responsabilità per un Maestro e costituiscono un sacrificio non indifferente; mi fanno effettivamente un po' dubitare, quelli che si proclamano Maestri e poi vanno in cerca di discepoli, a cuor leggero.

<Domanda> "...è vero che il Samurai era in grado di leggere nel pensiero del suo avversario?"

<Risposta> Nelle Arti Militari, sviluppare la capacità di penetrare le intenzioni dell'avversario sono un prerequisito pacifico ed indispensabile.

Nello Zen è una condizione normale nel rapporto fra maestro e discepolo, ove il maestro riesce spesso ad anticipare errori d'impostazione e d'atteggiamento interiore e spirituale, leggendo nei pensieri del proprio discepolo, riuscendo in tal modo ad evitare gravi perdite di tempo nel progresso del cammino sulla "Via".

Direi anche che la cosiddetta lettura del pensiero, rientri fra le espressioni delle energie interiori sottili e le loro interazioni con gli altri esseri umani, simili a noi.

Il grado di padronanza di questa capacità, è anche normalmente considerata nel valutare il livello di maestria sia nello Zen sia nelle Arti Marziali ed è considerata un utile strumento di realizzazione spirituale, in relazione all'indispensabile interazione sia fra maestri ed allievi sia fra i maestri stessi.

Ci sono però molti livelli d'approfondimento delle capacità.

Non bisogna quindi commettere l'errore di avere una concezione *assoluta* delle facoltà relative alle manifestazioni interiori.

Dire ad esempio che si è in grado di leggere le intenzioni negli altri, non significa dire che lo si possa fare sempre e comunque. Dipende molto, oltre al livello d'allenamento e le predisposizioni naturali, anche e soprattutto dalle capacità dell'altra persona ad impedirtelo e dal grado della tua preparazione a vincere, se è il caso, la blindatura dell'animo e della mente dell'altro.

La guida vigile ed attenta di un Maestro è comunque sempre indispensabile.

<Domanda> “...Insomma, l'alpinista dell'esempio, ha il potere di scalare la roccia perché si è allenato per farlo.”

<Risposta> Sì; in prima approssimazione direi sia esattamente così!

Posso anche precisare, che la manifestazione e la padronanza delle proprie capacità (*poteri*) si acquisisce man mano che l'opera lo richiede e l'allenamento lo consente, ma la presenza dei poteri è però innata. Il discepolo si limita a scoprirli in sé stesso in misura più o meno approfondita, secondo la sua predisposizione, del tempo che ha a disposizione per la ricerca ed a seconda se abbia o no una buona guida che sappia utilmente condurlo speditamente sul cammino e senza troppi errori.

<Domanda> “...i cosiddetti poteri, allora, si possono considerare un prerequisito per seguire la propria disciplina.”

<Risposta> Come già detto, meglio sarebbe identificare questi cosiddetti *poteri* con i termini *capacità*, oppure *facoltà*.

Comunque essi sono da considerarsi senz'altro dei prerequisiti.

Potrei anche usare l'immagine in cui la disciplina, la *“Via”*, sia fatta a scala, ove queste capacità e facoltà sono i gradini.

Per poter camminare bene sulla scala, è necessario prima realizzare la presenza dei gradini e poi appoggiarsi saldamente sopra ciascuno di essi, senza saltarne nessuno.

È importante comunque sapere che le nostre capacità e le nostre facoltà ci sono innate; non le dobbiamo importare dall'esterno ma sono già latenti e potenziali dentro di noi fin dalla nostra nascita.

Noi dobbiamo solo farci carico della decisione di quali siano i mezzi più idonei per far sì che queste affiorino e si manifestino con facilità e quindi su di noi è tutta la responsabilità della scelta della disciplina più adatta e congeniale alla nostra natura interiore profonda.

Nel decidere questo, è di significativa importanza e d'aiuto poter disporre di un Maestro capace, che aiuti a capire se vale la pena di affrontare i sacrifici della pratica o non convenga neppure iniziare su quella Via e cambiare decisamente disciplina.

Non siamo tutti uguali e perciò non tutti possono pensare di poter avere risultati anche solo soddisfacenti, in qualsiasi disciplina.

Utile indicazione, è ad esempio l'attrazione viscerale che a volte alcuni discepoli predisposti, provano per una disciplina a seguito dell'incontro, anche casuale, con un Maestro; a volte lo chiamo anche scherzosamente *“colpo di fulmine”*, ma basta comunque anche molto meno di una vera e propria folgorazione, per iniziare la pratica di una disciplina con sufficienti aspettative di successo.

La cosa importante, secondo me, è comunque quella di riuscire a stabilire una reale affinità fra maestro ed allievo, oltre che fra disciplina ed allievo.

Ci sono certi aspetti dell'insegnamento che si possono comunicare e trasmettere all'allievo solamente in modo diretto, globale e quasi solamente in modo pratico ed operativo, frutto di una intesa basata

sull'intuizione bilaterale ed istantanea, che può stabilirsi solo quando esistano quei presupposti di affinità fra istruttore ed allievo, necessari ad una comprensione rapida ed insieme esaustiva.

Questi due termini vanno sempre di pari passo; non s'impara la parte profonda, quella esaustiva, con mesi e mesi di allenamento specifico su di un preciso punto: o l'afferri subito quando viene quel momento che l'istruttore ritiene giusto per l'allievo o non l'afferri più neanche con secoli di allenamento con quell'istruttore...

Questo accade perché non tutte le accoppiate Maestro-Allievo sono efficaci ai fini della crescita reciproca; non tutti gli allievi sono adatti allo stesso maestro e non tutti i maestri vanno ugualmente bene per ciascun allievo e quindi potrebbe anche non scattare quell'intesa giusta fra di loro, quella che consente di intuire al di là delle parole, di far parlare nel modo giusto i fatti concreti.

torna all'indice

XXV

<Domanda> “... l’espressione d’ispirazione taoista e zen “non-azione”, cosa significa? Come si può conciliare nella nostra vita quotidiana questo “non agire”, da parte di quelle persone che conducono una vita normale, inserite nella società attuale ed alle prese con le necessità d’ogni giorno?

<Risposta> Consentimi preliminarmente, prima di arrivare al nocciolo della tua domanda, una breve premessa.

Esiste, purtroppo, un’oggettiva difficoltà nel tradurre ed esprimere nelle lingue ortofoniche occidentali, certe espressioni appartenenti al linguaggio ideografico orientale, secondo le astrazioni concettuali abitualmente utilizzate nella nostra cultura occidentale, ma invece estranee alla cultura tradizionale orientale.

I testi orientali scritti in linguaggio ideografico, parlano al lettore attraverso l’intelligenza visuale e grafico-simbolica, estremamente più globale e pregnante di significato della nostra intelligenza ortofonica, basata sui suoni che richiamano un’astrazione concettuale.

E’ pur vero che anche la scrittura ideografica viene tradotta in linguaggio parlato e quindi fonico, riprodotto i suoni, ma occorre osservare che l’espressione ideografica scritta si comunica in modo esaustivo esclusivamente attraverso la lettura.

Per capire questa situazione, specialmente nel caso dell’espressione di concetti di elevata complessità e profondità, si può per analogia pensare alla comunicazione di quanto espresso da un quadro; è come se anziché mostrare il quadro riportante delle immagini non usuali, si esponesse un foglio scritto, con una minuziosa descrizione a parole del quadro stesso.

Una cosa simile avviene nel tradurre a parole un ideogramma cinese o giapponese, oppure una serie intera d’ideogrammi.

Inoltre nelle traduzioni, purtroppo, perdiamo soprattutto i sottintesi, il genuino significato esoterico delle espressioni tradotte, che rimane mediato esclusivamente dalla capacità interpretativa dei primi traduttori che furono accreditati in occidente in ordine di tempo; sovente questi erano persone di parte, poco interessati a comprendere intimamente la cultura orientale, dediti alla colonizzazione culturale e religiosa dell’oriente (i missionari cristiani gesuiti, ad esempio) e non erano neppure essi stessi praticanti delle discipline orientali o, nei rari casi in cui lo erano, subivano comunque fatalmente ed inevitabilmente il fuorviante condizionamento interpretativo proveniente dal loro legame, molto esclusivo, con le loro radici occidentali culturali e religiose, che non era mai stato prima d’allora messo alla prova ed a confronto con altre radici altrettanto profonde, ma di differente natura.

Oggi invece, attraverso decenni di più intenso e vasto confronto con la cultura orientale e dopo aver raggiunta una maggiore bilaterale dimestichezza nello scambio delle reciproche interpretazioni, è possibile intendere in modo molto più completo certe espressioni che, in origine, furono tradotte in modo errato, a causa della mancata comprensione dei dovuti sottintesi.

Per tornare quindi allo specifico della domanda, la traduzione del complesso concetto orientale del “non-agire” con l’astrazione dei soli due unici termini occidentali “non” ed “agire” senza altre più efficaci specificazioni, mi pare proprio costituire, nella sostanza e nel merito, una traduzione fuorviante dal significato orientale originario.

Per rendere compiuto e comprensibile il concetto orientale della “non-azione” in termini occidentali, non è sufficiente l’espressione usata, ma occorre almeno una perifrasi od un paragrafo che includa anche quei *sottintesi* che il concetto orientale del “non-agire” contiene già per il lettore orientale, mentre sono completamente estranei al lettore ed allo studioso occidentale, non iniziato alle discipline orientali.

Il sottinteso sottaciuto è quello che si potrebbe sinteticamente esprimere con la perifrasi aggiuntiva "...senza che la tua azione individuale sia armonizzata con l'azione della natura stessa", cioè l'azione del *Tao* secondo il Taoismo, l'azione del *Ki* secondo l'Aikido, l'azione dell'*Estro* secondo l'Endogenesi.

Il concetto reale completo è, quindi, "non agire, senza che la tua azione individuale sia in armonia con l'azione della natura stessa".

Non si richiede quindi una "inazione", ma invece che l'agire individuale s'inserisca armonicamente nel flusso dinamico dell'azione naturale, sia in riferimento allo stesso attore agente sia in riferimento all'ambiente esterno su cui l'attore esercita la propria azione.

L'azione taoista esiste, non è inazione; l'azione individuale dev'essere educata a svolgersi in perfetta armonia con l'azione dinamica con cui il *Tao* si manifesta in natura.

L'azione individuale deve perciò sempre comunque *veicolare* l'azione naturale del *Tao* e non essere espressione egoistica di una volontà individuale avulsa dal contesto dell'ordine dell'opera naturale; chi agisce deve essere docile strumento dell'azione dinamica del *Tao* e costituirne, attraverso le proprie azioni individuali, una manifestazione stessa.

Naturalmente, per quanto riguarda l'Endogenesi, vale ciò che è già stato precisato nel capitolo "I principi dell'Endogenesi" e cioè che, attraverso l'esercizio del libero arbitrio, la persona sceglierà quelle azioni che sono sia in armonia con l'ordine dell'opera naturale, sia in armonia con le esigenze del mantenimento dei valori individuali e sociali.

Questo è, a mio parere, il significato del complesso concetto orientale del "non-agire", espresso sinteticamente ed in termini occidentali maggiormente corretti e comprensibili.

Lo stesso dicasi anche per il termine orientale "vuoto", orribile e fuorviante traduzione in termini ortofonici occidentali di un concetto tradizionale orientale, che nulla ha a che vedere con quello nostro occidentale, tradizionalmente inteso come spazio vuoto, assenza di materia, oppure, più in generale, assenza di condizioni.

Brevemente dirò che, secondo la mia esperienza, il termine "vuoto" assume, nella tradizione orientale, il significato di "equilibrata attesa".

Questa espressione, anche se ancora molto sibillina per chi fosse completamente privo di esperienza nelle discipline pratiche orientali, per lo meno non è fuorviante come il termine "vuoto", che personalmente considero interpretativamente completamente errato.

Un esempio comprensibile dal punto di vista alla mentalità occidentale, di cosa significhi "equilibrata attesa", è il "sur-place" del ciclista in pista alla partenza, il quale deve riuscire ad intuire esattamente il preciso istante in cui l'avversario decide di scattare.

Quest'atteggiamento raffigura abbastanza bene cosa debba intendersi per *vuoto* in un caso, quello del ciclista al momento dello scatto alla partenza, molto vicino al tipico atteggiamento orientale del cosiddetto *vuoto mentale*.

Se il ciclista si sforza di tenere alta l'attività razionale e di agire ragionando sui propri movimenti in relazione a quelli dell'avversario, ha molte probabilità di essere battuto sul tempo nello scatto o preso in contropiede; in tutti e due i casi avrà perso la possibilità di sfruttare a suo vantaggio la scia dell'avversario.

Vince questa possibilità, invece, il ciclista che più riesce a rendere libera la propria mente ed indipendente la propria azione, svincolandola da quella avversaria; il successo arride quindi a quello che più riesce a "non-agire" nel senso taoista e che quindi riesce meglio nel lasciar fluire il proprio *Estro* al massimo della sua capacità, in armonia con le circostanze degli avvenimenti esterni (l'azione dell'avversario, in questo particolare caso).

Altro esempio, forse più specifico per le arti marziali, è quello del classico duello fra pistoleri del Far-West americano, reso famoso dalla produzione cinematografica ancor più dei duelli fra gli antichi samurai giapponesi, ma sostanzialmente basati sull'identica situazione. Riesce ad estrarre e colpire prima dell'altro, chi dei due realizza meglio la "non-azione" ed il "vuoto" intesi nel senso

taoista; quello che meglio riesce nell'armonizzare il proprio *Estro* con le circostanze ambientali, in armonia con gli eventi esterni.

Penso quindi sia evidente, anche dagli esempi, che tradurre tale condizione mentale con il termine *vuoto*, non si addice affatto a quanto si vuole realizzare nelle arti marziali orientali in genere e tantomeno alla condizione mentale della meditazione, in special modo di quella dello Zen e dell'Endogenesi.

Il concetto da utilizzare per una migliore comprensione, è quindi quello di *unione* e non di *vuoto*, di *equilibrata attesa* che la nostra azione, svolta in armonia con l'ordine dell'opera naturale, produca gli effetti desiderati e soddisfi le nostre aspettative; *unione* significa *interazione completa ed equilibrata* di tutte le nostre facoltà all'interno di noi stessi e nei confronti dell'ambiente esterno, senza privilegiare quindi le facoltà razionali appartenenti alla sfera del pensiero volontario.

L'atto del pensare volontariamente durante l'azione, inibisce la piena e libera manifestazione dell'*Estro* (cioè del *Ki*, dell'energia vitale) che deve invece potersi esprimere in modo *istintuale* con la massima prontezza e vigoria.

Molto semplicemente ed in prima approssimazione, possiamo dire che l'*Estro* può manifestarsi nel modo migliore, quando *l'Io volontario cerebrale* è perfettamente armonizzato e sincronizzato con *l'Io involontario viscerale*, quando cioè si è realizzata la piena *istintualità* della nostra azione.

Le tecniche delle Arti marziali orientali sono numerose e molteplici (probabilmente sono un numero infinito) ma, anche quando sono completamente differenti per situazione statica e dinamica, hanno comunque sempre un denominatore comune che le accompagna durante la loro esecuzione e ne determina definitivamente la riuscita o l'insuccesso.

Questo fattore, che nel mio "Aikido Endogenesi" chiamo, il *fattore tempo*, non è il tempo che misuriamo all'orologio o dal quale dipende la formula della velocità espressa dalla scienza della fisica convenzionale (Velocità = Spazio diviso Tempo), ma è il frutto della combinazione simultanea di tre elementi, fra di loro attivamente interagenti durante l'esecuzione della tecnica stessa: *tempestività*, *"armonizzazione e sincronia"* ed *istintualità*, i tre aspetti della manifestazione unitaria dell'*Estro*.

torna all'indice

XXVI

<Domanda> L'Endogenesi può renderci più felici?

<Risposta> Tocchi un punto molto delicato poiché noi tutti usiamo con molta facilità la parola *felicità*, ma la mia sensazione è che non sempre sappiamo indicare cosa intendiamo esattamente con tale termine.

Penso che l'essere felice si possa assimilare allo stato d'animo proveniente da una situazione esistenziale individuale in cui una particolare realizzazione d'attività psicofisica della persona provoca profondo ed elevato benessere, congiunto alla sensazione interiore di vivere la realizzazione concreta di una condizione di vita particolarmente desiderata e quindi vissuta come esaustiva delle proprie esigenze esistenziali.

Questa condizione di vita è normalmente generata da una situazione d'attività psicofisica in cui la persona si sente protagonista e realizza interiormente un'intima, profonda ed elevata sensazione di completezza; questa completezza è quella che ciascuno di noi sente nascere dentro di sé quando ha la sensazione di riuscire ad esprimere veramente tutto se stesso, corpo e spirito riuniti, in una situazione concreta pienamente esaustiva dei suoi desideri momentanei (sensazione di felicità momentanea) o quelli esistenziali più profondi (sensazione di felicità più duratura).

La felicità consiste, quindi, nel godimento di una situazione psicofisica attiva, in cui la persona riesce a trasferire e ad esprimere il proprio *Estro* vitale in modo totale e vigoroso, utilizzando appieno sia le energie fisiche sia quelle più sottili costituenti lo spirito.

L'Endogenesi, coltivando ed educando il nostro *Estro* vitale, ne favorisce la vigorosa manifestazione attraverso un'appropriata ed equilibrata espressione fra energie fisiche e quelle più sottili di tipo spirituale; in tale modo concorre a stabilire un duraturo mantenimento della salute fisica e spirituale e favorisce l'instaurarsi delle migliori condizioni per il godimento di una buona salute psicofisica.

In questo senso si può quindi formulare una reale corrispondenza fra *felicità* e *sanità*, così com'era espresso nel noto motto latino "*Mens sana in corpore sano*", ove la *felicità* è da intendersi proprio nel senso del godimento di una mente in ottimo equilibrio con il proprio corpo e con la realtà circostante.

In *Endogenesi*, con il termine *sanità* s'intende il godimento (ed in questo senso, quindi, felicità) di un ottimo equilibrio fra corpo e spirito e non s'intende, invece, se una persona abbia difetti o menomazioni fisiche; ciascuno realizza quindi il proprio personale equilibrio fra corpo e spirito unitamente alla propria *sanità* psicofisica e la conseguente *felicità* in modo soggettivo, individuale e relativo alle capacità che la persona riesce a sviluppare con l'assidua e costante educazione di se stesso attraverso l'Endogenesi od altra disciplina d'anagogia individuale.

La *sanità*, in Endogenesi ed in altre discipline d'origine orientale, coincide anche con la *santità* di corpo e spirito congiunti (stato di "grazia" in senso lato e, specificamente, di "estro" in Endogenesi) e quindi anche con la *felicità*, essendo tutte e tre le condizioni la medesima espressione d'equilibrio nel veicolare una vigorosa manifestazione delle energie sottili di tipo spirituale attraverso il corpo fisico, reso sempre più idoneo a tale scopo attraverso l'assidua pratica di quelle discipline che ho definito di "anagogia individuale", come appunto l'Endogenesi, lo Yoga, lo Zen, il Kyudo, l'Aikido, ecc...