



Joe Hyams

LO ZEN E LE ARTI MARZIALI



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Imparare l'arte senz'arte

Grazie ad anni di studio e di disciplina, Joe Hyams è riuscito a spiegarci come padroneggiare un'arte marziale possa infine promuovere la crescita personale e spirituale di uno studente:

“Un dojo è un cosmo in miniatura, dove possiamo entrare in contatto con noi stessi: con le nostre paure, con l'ansia, con le reazioni emotive e le abitudini. È un'arena in cui delimitiamo un conflitto, dove possiamo affrontare un avversario che non è un avversario, ma piuttosto un partner, che si impegna affinché possiamo comprenderci più pienamente”.

La conoscenza tecnica da sola non è sufficiente. Un praticante delle arti marziali deve contemporaneamente trascendere la tecnica e sviluppare un'attenzione intuitiva, in modo che l'arte diventi un'arte senza arte, un sentiero che conduca alla perfezione fisica e all'illuminazione spirituale.

Joe Hyams

LO ZEN E LE ARTI MARZIALI



EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Joe Hyams

Lo Zen e le arti marziali

Titolo originale: *Zen in the martial arts*

Traduzione di Sergio Orrao

Copyright © 1979 by Joe Hyams

Prima edizione originale pubblicata nel 1979 da J. P. Tarcher, seconda edizione pubblicata nel 1982 da Bantam Books

Prima edizione italiana febbraio 2001. Seconda edizione italiana novembre 2005. Ristampe giugno 2006, giugno 2007, febbraio 2008, luglio 2012, marzo 2013, aprile 2014, giugno 2015, aprile 2016.

Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, Tel. 0444 239189, Fax 0444 239266

www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'aprile 2016 presso LegoDigit, Lavis (TN)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-8093-190-4

Indice

Ringraziamenti	7
Lo zen e le arti marziali	9
Svuota la tua tazza	18
Concentrati sul metodo anziché sul risultato	24
Cogli l'attimo	27
Vincere la fretta	30
Conoscere i propri limiti	31
Anche i maestri hanno i loro maestri	35
Allunga la tua linea	39
Non disturbare	42
Inattività attiva	45
Attività inattiva	49
Estendi il tuo ki	54
La respirazione zen	61
Segui la corrente	68
Ira senza reazione	72
Riconoscere una vera minaccia	75

Kime: raccogliere la mente	79
Mushin: lasciar fluire la mente	82
Azione istintiva	89
Dolore senza pensiero	92
Sforzo senza sforzo	97
Fare amicizia con la paura	102
Visione fiduciosa	107
Il potere della concentrazione	114
Varie opzioni	118
Le arti marziali senza zen	123
Il karate senza armi	127
Vincere perdendo	134
Note biografiche	139

Ringraziamenti

In questo libro presento gran parte dei maestri con cui ho studiato negli ultimi venticinque anni. Tuttavia mi sentirei in debito se non esprimessi un particolare ringraziamento alle seguenti persone: George Waite, per i suoi consigli, i suoi insegnamenti davvero speciali e la sua amicizia; Bob Philips che, per quanto non sia un praticante di arti marziali, possiede lo spirito, la combattività e il fair-play tipico degli atleti professionisti; Bernie Bernheim, che ha iniziato a studiare karate all'età di cinquantasette anni ed è diventato cintura nera a sessantuno: una vera fonte d'ispirazione per tutti coloro che ritengono che le arti marziali siano riservate ai giovani; Emili Farkas, per i suoi consigli e i suoi commenti a questo testo; Stan Schmidt di Johannesburg, che nel cuore del Sud Africa gestisce un dojo tradizionale da cui sono usciti molti grandi campioni; infine Larry Tatum, che mi ha gentilmente permesso di addestrarmi saltuariamente durante i suoi corsi al dojo Ed Parker, a Santa Monica, in California.

A Pat Strong, che con molta saggezza e pazienza mi ha guidato nel mio addestramento nelle arti marziali, un passo dopo l'altro, per molti anni. Con la sua perfezione è sempre stato un perfetto esempio.

Inoltre a mia moglie, Elke, che non ha mai capito fino in fondo la mia dedizione a queste arti, ma che, ciononostante, non ha mai smesso di incoraggiarmi.



Lo zen nelle arti marziali

Sulla pratica delle arti marziali orientali sono stati scritti centinaia di libri, ma tra questi soltanto una decina, o poco più, si dedicano al significato dello zen nelle arti marziali. Si tratta di una triste negligenza, poiché le arti marziali nella loro espressione più completa sono molto più che un confronto fisico tra due sfidanti, in cui si tenta di imporre la propria volontà a un'altra persona o a infliggerle un danno. Al contrario, per un vero maestro, il karate, il kung-fu, l'aikido, il wing-chun e tutte le altre arti marziali sono essenzialmente vie attraverso le quali ottenere una serenità spirituale, una tranquillità mentale e la più profonda fiducia in se stessi.

Tuttavia ho dovuto studiare le arti marziali per diversi anni prima di capire tutto ciò. Nei primi anni del mio addestramento ho dedicato tutto il tempo all'apprendimento e al perfezionamento di movimenti e complesse tecniche fisiche, proprio come la maggior parte degli studenti. Capitava raramente che un *sifu* (il termine cinese per 'istruttore') suggerisse che c'erano anche altre cose da apprendere.

Naturalmente, quando cominciai a studiare il karate, nel 1952, non avevo alcuna intenzione di avvicinarmi allo zen o a qualsiasi altra disciplina spirituale. In realtà, era l'ultima cosa al mondo a cui avrei pensato. Se qualcuno mi avesse preannunciato il punto d'arrivo di quel sentiero appena intrapreso, probabilmente avrei pensato subito che fosse una stupidaggine, perché associavo lo zen al misticismo e da parte mia ero orgoglioso di essere un pragmatico. Solo dopo molti anni d'addestramento sono giunto a comprendere che lo scopo ultimo delle arti marziali è quello di fungere da veicolo per lo sviluppo personale spirituale.

Le arti marziali cominciarono a porre l'accento sulla crescita personale spirituale nel sedicesimo secolo, quando in Oriente iniziava ad esserci meno necessità di essere abili nel combattimento. Le arti marziali si trasformarono e il loro ruolo pratico di strumento di combattimento all'ultimo sangue cedette il passo a una nuova interpretazione, in base alla quale ciò che più contava era lo sviluppo spirituale del praticante. Così l'arte del combattimento con la spada, il *kenjutsu*, divenne la 'via della spada', il *kendo*. Ben presto altre arti marziali acquisirono il suffisso -do, che significa 'la via', o più precisamente 'la via all'illuminazione, all'auto-realizzazione e alla comprensione'. Questo elemento zen è presente con diverse gradazioni nell'aikido, nel judo, nel karate-do, nel tae-kwon-do, nel hapkido, nel jeet-kune-do e in molte altre arti marziali.

È molto difficile definire il ruolo dello zen nelle arti marziali, perché lo zen non ha una sua teoria: è una conoscenza interiore per la quale non esiste un dogma definito con precisione. Lo zen delle arti marziali tende a ridurre il potere dell'intelletto e a celebrare l'energia dell'azione intuitiva. Il suo scopo ultimo è quello di liberare l'individuo dall'ira, dall'illusione e dalle passioni ingannevoli.

Lo studente di arti marziali può entrare in contatto con lo zen solo tramite un percorso lento e indiretto. Solo dopo aver compreso ciò, cosa nota a tutti i veri maestri di arti marziali, che iniziai a prendere appunti sulle mie scoperte. *Lo Zen e le arti marziali* è stato il mio obiettivo, la mia missione di questi ultimi dieci anni, il libro che volevo scrivere a ogni costo. Però trovavo sempre un altro maestro con cui studiare o un'altra disciplina da apprendere, qualcosa che dovevo fare per completare la mia preparazione.

Questo libro non è indirizzato al lettore che vuole acquisire una certa padronanza dello zen, perché i concetti fondamentali di questa tradizione non possono essere conquistati tramite la parola scritta. Non si tratta neppure di un libro dedicato a chi si aspetta di compiere imprese stupefacenti e vuole imitare quei praticanti di arti marziali che spaccano tavole e mattoni a mani nude e sconfiggono facilmente più avversari alla volta. Il lettore che non desidera altro che studiare gli aspetti fisici delle arti marziali potrà avventurarsi nella lettura di uno

dei tanti manuali a disposizione, senza aver bisogno della mia guida. Questo libro è rivolto a quelle persone che vogliono imparare ad applicare i principi dello zen nella loro vita quotidiana, in modo da accedere a una potenziale fonte di forza interiore che probabilmente non hanno mai sognato di possedere. Tali principi rappresentano il cuore delle arti marziali

Ho iniziato a dedicarmi alle arti marziali nel 1952, quando mi trovavo a Hollywood in qualità di corrispondente del *New York Herald Tribune*. Facevo vita sedentaria, ero in sovrappeso, inquieto, mi annoiavo facilmente, inoltre ero sempre alla ricerca di nuove avventure. Non avevo un'idea chiara di dove mi avrebbero portato la mia vita e la mia professione. Per rendere la situazione ancor più pesante, ero ansioso e insicuro, l'autorità mi intimidiva, cosicché per compensare quell'insicurezza assumevo un atteggiamento ostile. Ogni giorno intervistavo stelle del cinema, molte delle quali erano più giovani di me. Poiché spesso ero infastidito dal loro successo, la mia tecnica d'intervista consisteva nel punzecchiarli finché non rispondevano con qualcosa che valesse la pena di essere scritto.

Un giorno Bronislaw Kaper, compositore di successo che aveva vinto un *Academy-Award*, riconobbe la mia tecnica per quel che era e mi suggerì di studiare il karate: "Questi esercizi ti aiuteranno a dimagrire e inoltre potrai anche sbarazzarti di un po' della tua ostilità". In quegli anni il karate aveva

appena fatto la sua comparsa sulla scena di Hollywood ed era considerato principalmente un metodo orientale di combattimento, qualcosa di alquanto esotico. Concetti quali ‘innalzare la propria coscienza’, ‘assumere il controllo della propria vita’ e ‘incrementare la consapevolezza di se stessi’ erano praticamente sconosciuti. Solo di recente siamo giunti a comprendere la relazione tra la pratica sportiva e la crescita spirituale o personale.

Quando Kaper organizzò la mia prima lezione di karate con il maestro Ed Parker, l’ accettai con il pensiero che se anche non avessi imparato nulla da quell’ esperienza, avrei comunque raccolto materiale a sufficienza per scrivere un bell’ articolo, visto che diverse stelle del cinema, a cominciare da Elvis Presley, stavano studiando con lo stesso Parker.

In quell’ epoca Parker stava insegnando il *kenpo-karate*, una forma americana di pugilato cinese, nella palestra di pesistica del circolo salutista di Beverly Hills. In quel nostro primo incontro mi disse: “Non ti *mostrerò* la mia arte. È mia intenzione *condividerla* con te. Se mi limitassi a mostrartela, diventerebbe un’ esibizione, con il trascorrere del tempo finirebbe in uno degli angoli della tua mente e ben presto sarebbe dimenticata. Invece, *condividendola* con te, non solo la conserverai per sempre, ma anch’ io potrò migliorarla”.

Imparai ben presto che il concetto dell’ *insegnante* che impara dalla lezione che impartisce è qualcosa di fondamentale nell’ addestramento di tutte

le arti marziali degne di tal nome. Forse è proprio per tale motivo che le palestre dove si studiano le arti marziali, il *dojo* in giapponese, il *dojang* in coreano e il *kwoon* in cinese, vengono chiamate tradizionalmente ‘Il luogo dell’illuminazione’.

Un dojo è un cosmo in miniatura, dove possiamo entrare in contatto con noi stessi: con le nostre paure, con l’ansia, con le reazioni emotive e le abitudini. È un’arena in cui delimitiamo un conflitto, dove possiamo affrontare un avversario che non è un avversario, ma piuttosto un partner, che si impegna affinché possiamo comprenderci pienamente. È un luogo in cui, in breve tempo, possiamo imparare molto su ciò che siamo e sul modo in cui reagiamo al mondo. I conflitti che hanno luogo all’interno del dojo ci aiutano ad affrontare quei conflitti che si manifestano all’esterno. La concentrazione assoluta e la disciplina richieste nello studio delle arti marziali si ripercuotono in ogni altro aspetto della vita quotidiana. L’attività che ha luogo nel dojo ci invita costantemente a tentare nuove cose, quindi è una fonte di apprendimento, oppure, come si dice nello zen, una fonte di auto-illuminazione.

C’è un detto buddhista: ogni luogo può diventare il proprio dojo. Ho studiato il karate *shodokan* in un bell’edificio moderno a Johannesburg, in Sud Africa; lo judo nel retro di un ristorante giapponese a Londra; lo jujitsu nel palazzetto dello sport di

Monaco di Baviera. Tuttavia gran parte dei miei studi nella pratica dell'hapkido, dell'aikido, del taekwon-do e del wing-chun hanno avuto luogo a Los Angeles, dove spesso i negozi si convertono in palestre di arti marziali. Bruce Lee insegnò il jeet-kune-do a me e allo scrittore Stirling Silliphant sul vialetto d'ingresso della mia casa.

Ogni dojo è presieduto da un maestro, ovvero da un *sifu*, (in giapponese *sensei*). *Sen* significa 'prima' e *sei* significa 'nato'. Quindi il significato letterale dell'accezione giapponese è 'colui che è nato prima'. Ne consegue che chi è nato prima di noi è il nostro maestro. Non ci si riferisce tanto all'età cronologica (alcuni dei miei insegnanti erano così giovani da poter essere miei figli), quanto alla saggezza dell'insegnante: in termini spirituali è più avanti di me e quindi è il mio maestro.

L'insegnante di arti marziali, o *sensei*, non è dissimile dal maestro zen: non è andato alla ricerca dei suoi studenti, non impedirà loro di andarsene, se desiderano farlo. Se lo studente vuole essere guidato lungo l'impervio sentiero che conduce alla perfezione, l'insegnante è disposto a guidarlo, a condizione che lo studente sia in grado di prendersi cura di se stesso durante quel percorso. La funzione dell'istruttore è quella di affidare allo studente proprio quei compiti che è in grado di portare a termine, per poi lasciarlo il più possibile solo, costretto a far ricorso alle proprie capacità interiori. Lo studente potrà seguire le orme dell'insegnante.

te, oppure scegliere una via alternativa. Tutto dipende dalla sua volontà.

Per prima cosa l'istruttore insegna la tecnica (*waza*) senza discutere il suo significato: si limita ad attendere che lo studente lo scopra da solo. Se lo studente si applica con la dedizione necessaria e l'insegnante gli fornisce l'ispirazione spirituale di cui ha bisogno, alla fine il senso e l'essenza stessa delle arti marziali si riveleranno spontaneamente.

Per quanto si possa leggere sullo zen nelle arti marziali, la vera conoscenza di tale materia è di tipo sperimentale. Come si può spiegare il sapore dello zucchero? Non c'è descrizione verbale che possa trasmettere questa sensazione. Per conoscere quel sapore dobbiamo sperimentarlo. La filosofia delle arti marziali non si basa sulla riflessione concettuale, bensì sull'esperienza. Di conseguenza, le parole potranno conferire soltanto una parte del significato.

In più di vent'anni di studio delle arti marziali non mi sono mai ritirato in un monastero zen né mi sono mai sottratto alla pressione dell'attività lavorativa o della vita in una società tipicamente competitiva. Tuttavia ho scoperto che una volta ottenuta la realizzazione spirituale delle arti marziali, la qualità della mia vita è cambiata in modo sconvolgente. Le mie relazioni con gli altri sono diventate più ricche e sono riuscito ad entrare in contatto più profondo con me stesso. Ho infine compreso che l'illuminazione è semplicemente il riconosci-

mento dell'armonia nella vita di tutti i giorni.

Ecco perché vi propongo questo libro con l'intenzione di condividere ciò che ho imparato, nella speranza che qualcuno di voi voglia intraprendere un sentiero analogo. Forse, condividendo le mie esperienze, anch'io imparerò qualcosa di nuovo, perché anche questo fa parte della via dello zen.



*Un uomo che ha raggiunto la padronanza
di una qualsiasi arte,
la manifesta in ogni suo gesto*

– Massima della tradizione dei samurai –



*Conoscere gli altri è saggezza
Conoscere se stessi è illuminazione*

– Lao-Tzu –