

Filosofia
16

PRIMA EDIZIONE SETTEMBRE 2022
© 2022 NOVALOGOS/ORTICA EDITRICE soc. coop., Aprilia
www.novalogos.it
ISBN 978-88-31392-18-1

GIULIO SPAGNOLI

**IL KARATE COME
FILOSOFIA**

PER UNA DISCIPLINA DELL'IO

Novalogos

Indice

- 7 Avvertenza
- 9 Introduzione
- 15 Capitolo 1
Inquadramento storico
1. Nascita e sviluppo del Buddhismo Zen
 2. Ascesa della classe dei samurai
 3. L'incontro dei samurai con lo Zen e la nascita del Bushido
 4. Il declino dei samurai
 5. Nascita e diffusione del Karate
- 37 Capitolo 2
Il concetto di Vuoto tra Cina e Giappone
1. Il Vuoto in fisica
 2. Il Vuoto nel Taoismo
 3. Il Vuoto nello Zen e nel Bushido
 4. Una sintesi di fisica e sapere orientale
- 53 Capitolo 3
La pratica costante di arti marziali e Zen e gli esercizi spirituali dello Stoicismo e della filosofia antica
1. Meditazione e Pratica
 2. Rapporto insegnamento-verbo-scrittura
 3. L'importanza del comportamento virtuoso
 4. Intimità con la morte, attenzione sul presente e rapporto con la natura

79	Capitolo 4 Liberazione dall'ego tra Bushido, Zen e Psicoanalisi
	1. Sviluppo dell'identità moderna e differenza tra Occidente ed Oriente
	2. Obiettivi e metodologia della Psicoanalisi e del Buddismo Zen
	3. Morire a se stessi e illuminarsi
99	Capitolo 5 La Via della Mano Vuota
	1. Gli obiettivi del Karate
	2. I Venti Principi dello Shotokan
	3. L'importanza dell'elemento cooperativo nel combattimento
	4. Karate, vita e morte
119	Conclusioni
121	Bibliografia primaria
124	Bibliografia secondaria
124	Sitografia

Avvertenza

Sofferinarsi sulla scrittura è come guardare il dito invece che la luna da esso indicata e cercare la luminosità della luna nel dito stesso. Per questo, in conformità agli insegnamenti dei maestri Zen e della maggior importanza della pratica sulla teoria, avviso che il contenuto del presente testo è privo di significato e quindi privo di ogni valore. Dopotutto, è chiaro che uno scritto come questo non abbia valore, quando anche «le Sacre Scritture siano considerate dai maestri Zen “nient’altro che carta straccia”»¹.

¹ Cfr. K. Nukariya, *The Religion of Samurai*, 1913 (originale). K. Nukariya, *La Religione dei Samurai*, in *La Religione dei Samurai. Filosofia e disciplina Zen in Cina e Giappone*, trad. it. di Pasquale Faccia, Edizioni Mediterranee, Roma, 2016, pp. 28, 74-75.

Introduzione

L'intenzione che sta dietro a questo lavoro è mostrare, non solo un'unità di intenti tra filosofia antica, Buddismo Zen ed arti marziali, ma che le arti marziali, nello specifico il Karate, sono una vera e propria filosofia pratica e che, come il Buddismo Zen, sono affiancate da una serie di regole e principi che altro non sono ciò che Pierre Hadot, parlando della filosofia antica, ha definito “esercizi spirituali”¹.

Infatti, l'atteggiamento del monaco Zen, del samurai e del karateka, deve essere lo stesso del filosofo antico, «deve sentirsi costantemente animato dal pensiero di essere ancora lontano dalla perfezione e consacrare tutta la vita alla sua ricerca, perseguendo assiduamente la vera Via. Per mezzo di una pratica simile è possibile trovarla»².

Per quanto possano esserci differenze metodologiche tra Zen, filosofia antica e arti marziali, posso affermare di essere in pieno accordo con il detto taoista, citato dal Maestro Enzo Montanari in *Il cammino sulla via del Karate. Dal combattere per vincere al vincere senza combattere*: «la Via è una e indivisibile; sono diversi i metodi che ci permettono di percorrerla»³.

¹ Cfr. P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Editions Albin Michel, Paris, 1981 (originale). P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, trad. it. di Anna Maria Marietti, Giulio Einaudi Editore, Torino, 2005, pp. XI-XVII.

² Y. Tsunetomo, *Hagakure*, 1717, circa (originale). Y. Tsunetomo, *Hagakure. Il libro segreto dei samurai*, trad. it. di Mikai Kasano, Mondadori, Milano, ed. 2019, p. 30.

³ E. Montanari, *Il cammino sulla via del Karate. Dal combattere per vincere al vincere senza combattere*, Edizioni Mediterranee, Roma, agosto 2014,

Nel corso del testo, analizzeremo a fondo questa affermazione, concentrandoci in primis sulla storia dei samurai, i famosi guerrieri giapponesi che tanto affascinano l'Occidente, e di come abbiano incontrato ed incorporato il Buddhismo Zen arrivando alla formalizzazione del *Bushido*, la Via del guerriero. Nello stesso capitolo, ci concentreremo sulla storia del Karate e della sua diffusione, in particolare in riferimento a Gichin Funakoshi, il fondatore dello stile *Shotokan*.

Scopo del secondo capitolo è quello di dare una piccola infarinatura di quello che è il concetto di Vuoto, sia da un punto di vista fisico che, soprattutto, dal punto di vista del Taoismo cinese e del Buddhismo Zen. Ciò che più importa qui è la concezione del Vuoto come motore del reale, come condizione di possibilità dell'Essere e come dimensione da ricreare nella mente dei praticanti di arti marziali e degli adepti di Zen e Taoismo.

È con il terzo capitolo che avviene l'incontro con la filosofia antica e gli "esercizi spirituali", in particolare con Marco Aurelio e lo Stoicismo. Qui, ci concentreremo sull'importanza della pratica costante e ripetitiva, sul rapporto tra scrittura, verbo e pratica nell'apprendimento di un modello di vita, della ricerca della virtù, del rapporto con la natura, dell'attenzione al tempo presente e quindi del rapporto con la morte, uno dei grandi temi che assilla l'essere umano da sempre.

Con il quarto capitolo, faremo un veloce excursus sulla formazione dell'identità moderna, soprattutto di quella occidentale e vedremo come la pratica dello Zen e delle arti marziali possa aiutare l'individuo a liberarsi dai vari disturbi che la nostra frenetica società può causare.

Vedremo, in particolare, come la Psicoanalisi condivide alcuni obiettivi dello Zen e come possa essere di supporto a quest'ultimo. Ciò che più ci interesserà qui, è il rapporto tra *conscio* e *inconscio* e di come, sia lo Zen e le arti marziali che la Psicoana-

lisi, operino per accedere alla dimensione inconscia dell'umano. L'eliminazione dell'Ego ed una piena coscienza dell'inconscio portano alla realizzazione di ciò che il Buddhismo chiama *Satori*, conosciuto dagli occidentali come *Illuminazione*.

Il quinto ed ultimo capitolo sarà incentrato sulla pratica del Karate e sui principi che la animano. Vedremo l'importanza educativa di quest'arte marziale e il ruolo formativo del combattimento come strumento per imparare la cooperazione.

Visti i recenti episodi di violenza verificatisi ad opera di sedicenti praticanti di arti marziali, è bene precisare che queste non ricercano l'efficacia nel combattimento per un uso violento. Come insegnava il Maestro Chōjun Miyagi (1888-1953), fondatore dello stile di Karate *Goju-ryū*, in alcune sue massime, il Karate e le arti marziali aborriscono la violenza e aiutano a controllare la rabbia e le emozioni:

«Se si alza la collera, ritira la mano; se si alza la mano, ritira la collera.

La vera vittoria è la sconfitta della natura inferiore. Tale trionfo è molto superiore alla conquista di qualsiasi nemico. La somma strategia è vincere con virtù e perseveranza»⁴.

Un'ottima descrizione di come dovrebbe essere un praticante di arti marziali è fornita dal Maestro Funakoshi: «Il suo sorriso riscalda il cuore dei fanciulli; la sua collera intimidisce una tigre»⁵.

Questa collera, questa furia con cui sono spesso rappresentati i guerrieri orientali, è più assimilabile ad una ferrea determinazione a non soccombere e a fare ciò che deve essere fatto, costi quel che costi. Per spiegare questo atteggiamento,

⁴ J. Stevens, *Budo Secrets*, Shambhala Publications, Boston, 2001 (originale). J. Stevens, *I segreti del Budo. Insegnamenti dei maestri di arti marziali per vivere meglio*, trad. it. di Cinzia Defendi, Edizioni il Punto d'Incontro, Vicenza, 2004, p. 129.

⁵ G. Funakoshi, *Karate-Do Nyumon*, dicembre 1943 (originale). G. Funakoshi, *Karate-Do Nyumon. Il testo fondamentale del Maestro*, trad. it. di Antonio Manco, Edizioni Mediterranee, Roma, febbraio 1999, p. 47.

è emblematico il racconto presente in *Budo Secrets*, di John Stevens, dove l'autore riporta il racconto di un suo amico praticante di Kendo, la Via della spada, o meglio, del Maestro di quest'ultimo. L'anziano Maestro, subì un infarto che lo mandò in coma e il suo allievo, facendo parte del personale dell'ospedale dove il Maestro fu ricoverato, riuscì a visitarlo appena vi arrivò. «Quando entrai nella sua stanza», racconta a Stevens, «mi accorsi che stava emettendo le urla tipiche di una competizione di Kendo, in stato di incoscienza. Quando riprese conoscenza, gli domandai con chi stesse combattendo. “Emma (il re degli Inferi)”, rispose. “Chi ha vinto?” “Io. L'ho colpito fino a fargli sputare l'inferno”, disse sorridendo. Morì più tardi, quella stessa sera»⁶.

Ciò che contraddistingue le arti marziali e lo Zen, rispetto all'approccio occidentale alla realtà, è la necessità di assumere un costante atteggiamento di ricerca e di perfezionamento di se stessi e di ciò che si fa. Il Giappone è famoso per la ricerca della perfezione in ogni suo gesto e così è nello Zen e nel *Bushido*. Nel Karate, si dice che per imparare un semplice pugno, ci vogliono anni, a volte non basta una vita perché quel pugno sia veramente perfetto. Si ritiene che servano circa tre anni per imparare un pugno e almeno dieci perché sia efficace, risolutivo⁷. Ma perché sia perfetto? Forse, non si riuscirà mai a tirare un pugno perfetto, ma non è necessario: l'importante è fare del proprio meglio per riuscirci.

L'*habitus* di una pratica costante era presente, come vedremo, anche nella filosofia antica, soprattutto socratica e stoica, e lo è pure nella Psicoanalisi, non solo per la durata di anni della terapia, ma soprattutto per il percorso di autoanalisi che verrà intrapreso dopo.

⁶ J. Stevens, *Budo Secrets*, op. cit., p. 133.

⁷ Cfr. K. Tokitsu, *La Voie du Karate*, Éditions du Seuil, Paris, 1979 (originale). K. Tokitsu, *Lo Zen e la Via del Karate. Per una teoria delle arti marziali*, trad. it. Di Valeria La Via, SugarCo Edizioni, Milano, settembre 1980, p. 34.

Questo lo spirito che animava i samurai e che dovrebbe animare i moderni praticanti di arti marziali, che siano praticanti di Karate, Judo o altro ancora. È noto che un allievo di Jigoro Kano (10 dicembre 1860 – 4 maggio 1938), il fondatore del Judo, gli chiese: «Qual è il segreto del Judo?». Kano rispose: «Non smettere mai di allenarti»⁸.

Allo stesso modo, l'adepto Zen non deve mai smettere di praticare ed il filosofo di osservare. Possiamo allora sostenere che marzialisti, filosofi e praticanti dello Zen, possono sottoscrivere il monito in cui i samurai si rispecchiavano: «Il samurai avanza giorno dopo giorno: oggi diventa più abile di ieri, domani più abile di oggi. L'addestramento non finisce mai»⁹.

⁸ J. Stevens, *Budo Secrets*, *op. cit.*, p. 95.

⁹ Y. Tsunetomo, *Hagakure*, *op. cit.*, p. 24.

Capitolo 1

Inquadramento storico

1. Nascita e sviluppo del Buddhismo Zen

La tradizione del Buddhismo Zen muove i suoi primi passi nell'India del VI° secolo a.C., quando il principe Siddhārtha Gautama (566 a.C. – 486 a.C.) lasciò ogni agio per ritirarsi in meditazione, secondo la tradizione, sotto un antico fico sacro, l'albero della Bodhi. Fu qui che raggiunse il *Satori*¹ e assunse il nome di *Buddha Sākyamuni*². Gautama trasmise la dottrina al suo allievo più anziano, Mahakashyapa, il Primo Patriarca e la successione proseguì fino al Ventottesimo Patriarca, Bodhidharma.

Bodhidharma giunse in Cina attorno al 520 d.C. e vi portò un Buddhismo molto più pratico e duro di quello conosciuto dai cinesi fino ad allora per il tramite della scrittura, con non poco sdegno di questi ultimi, imperatore compreso. Bodhidharma rifiutò l'ospitalità del palazzo imperiale e passò nove anni nel monastero di Shao-lin-su, nella Cina meridionale, trascorrendo la maggior parte del suo tempo meditando in silenzio di fronte ad una parete³. Si dice che, una volta giunto al monastero, il Patriarca constatò che i monaci erano trop-

¹ L'illuminazione, il risvegliarsi alla verità cosmica, cfr. T. Deshimaru Rōshi, *Zen et arts martiaux*, éd. Seghers, Paris, 1977 (originale). T. Deshimaru Rōshi, *Lo Zen e le Arti Marziali*, trad. it. di F. Guerraschi, Il Cerchio Iniziative Editoriali, Rimini, 2004, p. 120.

² Buddha significa "Il risvegliato che percepisce la Realtà immanifesta dei fenomeni e guida gli altri al suo stesso risveglio". Buddha Sākyamuni significa "saggio di Sākya", la dinastia guerriera a cui apparteneva Gautama, cfr. E. Montanari, *Il cammino sulla via del Karate. Dal combattere per vincere al vincere senza combattere*, Edizioni Mediterranee, Roma, agosto 2014, p. 181.

³ Cfr. K. Nukariya, *The Religion of Samurai*, op. cit., pp. 31-36.

po deboli per sostenere l'apprendimento della sua dottrina e iniziò ad insegnar loro le arti marziali indiane e lo Yoga con il duplice scopo di rafforzarne il corpo e creare in loro l'unità tra corpo e spirito: ebbe così inizio la grande tradizione del Kung Fu Shaolin, da cui deriveranno poi la maggior parte delle arti marziali, in particolar modo il Karate⁴.

La pratica buddhista di Bodhidharma era incentrata sulla meditazione seduta e da un certo distacco dagli aspetti più dogmatici della dottrina, considerando le Scritture come "carta straccia" perché la parola è inadatta ad esprimere il *Satori*⁵. È proprio dalle pratiche di meditazione che la sua dottrina prende il nome di *Buddhismo Chan* in Cina e di *Buddhismo Zen* in Giappone; le pratiche di meditazione in Cina sono infatti chiamate *Chan*, termine che i giapponesi leggono *Zen*⁶. Bodhidharma divenne quindi il Primo Patriarca del Buddhismo Zen⁷.

Attorno agli anni 653-656, lo Zen fu introdotto per la prima volta in Giappone ad opera di Do-sho, presso il tempio Gan-go di Nara, ma senza grande successo, come fu anche per il tentativo operato dal Maestro I Kung attorno all'810. Solo nel 1191, si ebbe la prima organizzazione stabile dello Zen giapponese, ad opera di Ei-sai, conosciuto in Giappone come

⁴ Cfr. K. Tokitsu, *Histoire du Karate-Do*, Edition du Seuil, Paris, 1929 (originale). K. Tokitsu, *Storia del Karate. La via della mano vuota*, trad. it. di Paolo Magagnato, Luni Editrice, ottobre 2018, pp. 22-23.

⁵ Cfr. K. Nukariya, *The Religion of Samurai*, op. cit., pp. 27-28.

⁶ In sanscrito, queste pratiche prendono il nome di *Dhyana*, in pali, la lingua di Buddha, il nome diventa *Jhana*. I cinesi tradurranno il termine in *Channa*, (abbreviato in *Chan*) e i giapponesi lo leggeranno *Zenna* (abbreviato in *Zen*), cfr. E. Montanari, *Il cammino sulla via del Karate. Dal combattere per vincere al vincere senza combattere*, op. cit., p. 184.

⁷ È importante notare che la formulazione del Buddhismo Chan/Zen nasce dalla miscela del Buddhismo Mahayana, di cui Bodhidharma era patriarca, con il Taoismo cinese che arricchirà l'esperienza del vuoto nel Buddhismo, cfr. G. Pasqualotto, *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*, Marsilio Editori, nona edizione: marzo 2016, pp. 35-36.

Rin Zai, da cui prenderà nome la scuola di Buddhismo Zen Rin Zai.

A differenza di Bodhidharma, Rin Zai non ha problemi ad accettare gli agi offerti da personalità di spicco come Shogun e imperatore, guadagnandosi il biasimo di molti buddhisti a lui contemporanei. L'elemento più importante della scuola Rin Zai è il *koan*⁸, una frase, una parola priva di senso logico, pronunciata dal maestro, solitamente alla fine di un *mondō*⁹, al proprio allievo, con l'intento di rompere in lui il ragionamento razionale mettendo in crisi il pensiero discorsivo e aprendolo ad un'intuitività della realtà priva di dualità (più avanti torneremo sulla questione in modo più approfondito).

La formulazione più pura del Buddhismo Zen in Giappone si deve al maestro Do-gen che, attorno al 1227, fondò nell'eremo di Fuka-kusa, vicino Kyoto, la setta giapponese di Buddhismo Zen So To. Il metodo di Do-gen è molto vicino a quello di Bodhidharma, usando come strumento principale la meditazione seduta e silenziosa. Do-gen, proprio come il Primo Patriarca dello Zen, rifuggiva fama e ricchezze. Nel 1250, l'ex imperatore Go-sa-ga inviò un abito color porpora in omaggio al Maestro che lo rifiutò per 2 volte. Per non risultare scortese, la terza volta che gli fu offerto tale dono, lo accettò; si dice che non indossò mai quell'abito, ritenendo il nero più affine alla sua vita di eremita.

È importante notare che l'epoca in cui Rin Zai e Do-gen predicarono lo Zen in Giappone, era un'epoca di guerra interna

⁸ Cinese: *Kung-an*, letteralmente significa *documento pubblico*, pubblico perché il suo significato è manifesto per chiunque lo sappia cogliere, cfr. E. Fromm, D.T. Suzuki, R. De Martino, *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, Harper & Brothers, New York, 1960 (originale). E. Fromm, D.T. Suzuki, R. De Martino, *Psicoanalisi e buddhismo zen*, trad. it. Di Patrizia La Malfa, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma, 1968, pp. 51, 52.

⁹ Breve dialogo tra maestro ed allievo, volto a scardinare le certezze razionali di quest'ultimo, cfr. G. Pasqualotto, *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*, op. cit., p. 67.

ed esterna, in cui anche i monaci buddhisti abbracciavano «le armi per imporre la loro volontà» e in cui fu affrontata la minaccia di Kublai Khan. I samurai, in rapida ascesa in questo periodo, trovarono nello Zen una dottrina semplice che si adattava bene alla marzialità richiesta nella loro vita; dopotutto, marziale come si presentava, «lo Zen era la dottrina della cavalleria»¹⁰

2. Ascesa della classe dei samurai

La figura del samurai, in Occidente, è ammantata da un alone di misticismo e meraviglia. Inizialmente semplici e rudi spadaccini, attorno al 710, con l'aumento dei contatti con la Cina, considerata una cultura superiore, i samurai iniziarono a studiare classici cinesi sull'arte della guerra e testi confuciani andando a formare un'etichetta di comportamento sempre più rigorosa. Il termine samurai significa *servitore*; ciò significava che il samurai era tale in quanto si poneva al servizio di un signore locale (daymio¹¹), dello *shogun*¹², o dello stesso imperatore. I samurai senza padrone erano chiamati *ronin*, traducibile come “uomo onda”, in quanto erano soliti spostarsi frequentemente¹³.

¹⁰ Cfr. K. Nukariya, *The Religion of Samurai*, *op. cit.*, pp. 53-58.

¹¹ Carica istituita sotto lo shogunato Minamoto con il nome di Shugodaymio. Si trattava di un samurai di alto rango e reddito elevato a governatore di villaggi, province o distretti, per conto dello Shogun. Letteralmente può essere tradotto come “grande reputazione/nome”. Cfr. L. Vittorio Arena, *Samurai. Ascesa e declino di una grande casta di guerrieri*, Mondadori, Milano, 2003, pp. 292, 298.

¹² «La formula completa è *seii tai shogun*, “generalissimo che sottomette i barbari”. In origine, il titolo spettava al condottiero incaricato dall'imperatore di soggiogare le tribù indigene. Più tardi, designò una sorta di dittatura militare. Tre furono le “dinastie” di shogun (il termine non è fuori luogo, a causa dell'ereditarietà di queste cariche): i Minamoto, gli Ashikaga e i Tokugawa», *ivi*, p. 298.

¹³ Cfr. *ivi*, p. 297.

Nel corso dei secoli, i samurai furono semplici milizie di difesa da barbari, pirati e monaci, fino a che, nell'anno 1156, si imposero come forza politica in un conflitto dinastico nella famiglia imperiale. L'imperatore Sutoku fu costretto dal padre, l'ex imperatore Soba, ad abdicare in favore del fratello Goshirakawa. Quando Soba morì, Sutoku si vide sbarrare l'accesso al funerale dal fratello. Profondamente offeso da questo gesto, radunò un esercito di samurai, composto dai clan Taira e Minamoto. Parte degli stessi clan si schierò dalla parte dell'imperatore e membri della stessa famiglia si trovarono ad affrontarsi sul campo di battaglia, come nel caso di Minamoto Yoshitomo che si schierò con l'imperatore contro il padre Tameyoshi e i fratelli che si schierarono con Sutoku. Lo scontro fu portato avanti con grande rispetto degli avversari e secondo l'etichetta che si stava formando tra i samurai. La fazione imperiale vinse e Yoshitomo, proprio secondo questa etichetta, fu costretto ad ordinare la decapitazione del padre e l'esilio dei fratelli, fatto molto increscioso. Il più giovane dei fratelli diede il via ad una grande tradizione samurai: accettando la sconfitta, ma non l'esilio ed il disonore, si aprì il ventre con la spada: fu il primo *seppuku*. Nel 1156, nel caos della guerra civile, scoppiata per unificare il Giappone, tra il clan Minamoto e il clan Taira, quest'ultimo, vista l'impossibilità di sopravvivere operò il primo *seppuku* collettivo: l'intero clan si tolse la vita, ad eccezione di un solo uomo che non ne ebbe il coraggio e fu catturato vivo. Yoritomo Minamoto, leader del clan, fu insignito della carica di *shogun*, titolo che fino ad allora era riservato ai grandi condottieri che soggiogavano pericoli esterni, dando il via ad una tradizione di governo che sarebbe durata fino alla restaurazione Meiji, il *bakufu*¹⁴. In questa forma di governo il potere effettivo era detenuto dallo shogun e dalla classe dei samurai, mentre l'imperatore deteneva la sola carica religiosa¹⁵.

¹⁴ «Governo della tenda o dell'accampamento», «una denominazione precaria, relativa agli accampamenti, designava una situazione permanente», cfr. *ivi*, pp. 37, 291.

¹⁵ Cfr. *ivi*, pp. 7-41.