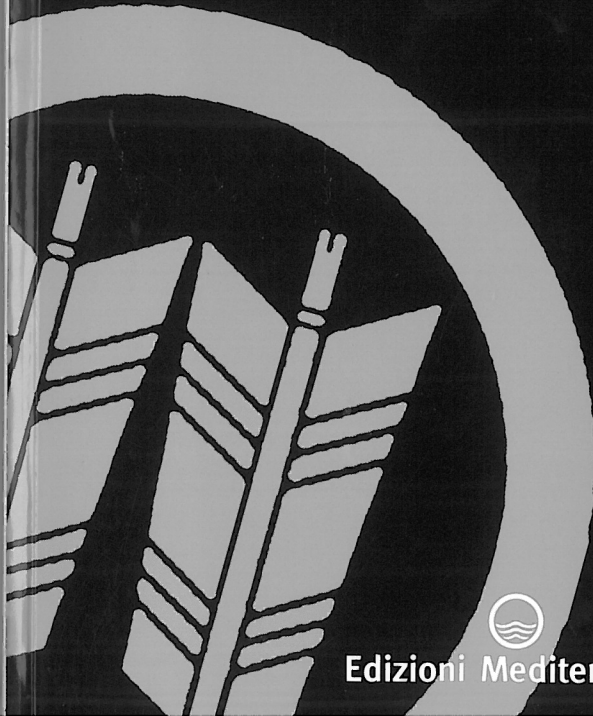


John Stevens

LO ZEN,
L'ARCO,
LA FRECCIA

VITA E INSEGNAMENTI
DI AWA KENZO



Edizioni Mediterranee

John Stevens

LO ZEN, L'ARCO, LA FRECCIA

VITA E INSEGNAMENTI DI AWA KENZO

Traduzione di Pasquale Faccia



EDIZIONI
MEDITERRANEE





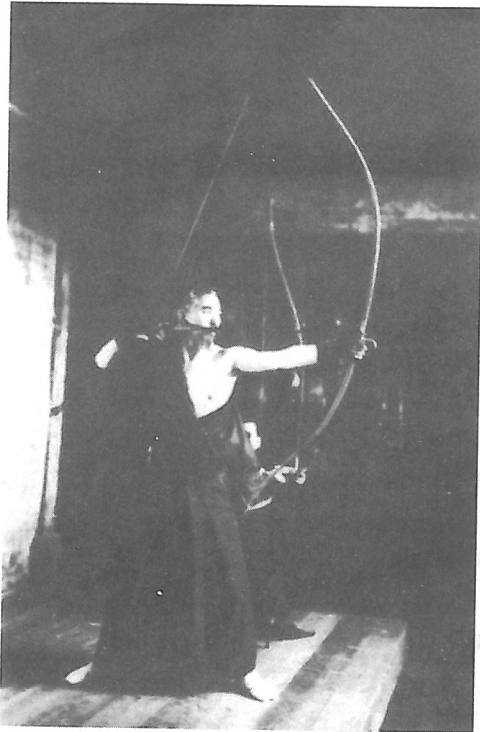
ISBN 978-88-272-2148-8

Titolo originale dell'opera: *Zen Bow, Zen Arrow* □ © 2007 by John Stevens □ Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc. Boston, USA □ Per l'edizione italiana: © 2011 by Edizioni Mediterranee, Via Flaminia, 109 - 00196 Roma □ Printed in Italy □ S.T.A.R., Via Luigi Arati, 12 - 00151 Roma

Indice

Premessa	7
Prefazione	9
Introduzione	13
1. La vita di Awa Kenzo	23
2. Gli insegnamenti di Awa Kenzo	45
3. Racconti dell'Arco	81
Postfazione	89
Bibliografia	129

Premessa



Il Maestro di Arco Zen Awa Kenzo (1880-1939).

Foto scattata nel 1932 o nel 1933.

Per gentile concessione della Famiglia Abe.

Il kyudo è Zen in movimento. Per movimento si intende un susseguirsi di gesti, di figure, quindi, più propriamente, di asana e mudra. Accade però che qualsiasi gesto, rituale o di natura simile, sempre per restare nell'ambito tradizionale, possa apparire banale, comune, proprio perché è sotto gli occhi di tutti; e poiché non presenta un alone di mistero, di occulto, e non richiede timbri o giuramenti, esso finisce per essere trascurato, scartato, e viene considerato al più un'espressione di religiosità popolare.

Nel campo delle arti di combattimento dell'Estremo Oriente, poi, l'azione assume un valore semplicemente sportivo, più o meno esotico, e al massimo può avere finalità educative di mente e corpo. Ma proprio nel riconoscimento della capacità dello sport di influire sulla mente e sul corpo si nasconde qualcosa di più profondo, poiché di fatto esiste la possibilità di entrare nell'ambito più interiore della trasformazione dell'uomo da essere confuso e offuscato a essere armonioso e consapevole. Testimonianza dell'intrinseca capacità di queste arti è il presente libro sul maestro Awa.

Può accadere che anni e anni di pratica possano far demoralizzare – seppur per breve tempo – anche il più

ardito dei praticanti, ma occorre sapere che, a nostra insaputa, qualcosa comunque accade nel nostro profondo, ed è sufficiente aver avuto anche la più pallida delle esperienze, in conseguenza della pratica costante, per avere la certezza che tale cambiamento sia avvenuto. Dove c'è fumo c'è fuoco. Dove c'è un seme nascerà prima o poi una pianta, e ciò è inevitabile. Sta a noi, quindi, farla crescere bene.

Sia quindi il presente libro di aiuto e sostegno a tutti coloro che hanno fiducia in queste Vie.

PASQUALE MINARDI
Presidente dell'Accademia Romana Placido Procesi

Prefazione

Quando mi recai per la prima volta in Giappone, mi allenavo nell'aikido e nel karate nel Complesso Municipale delle Arti Marziali di Sendai. Il dojo al primo piano, pavimentato con tatami, era destinato al judo e all'aikido; il dojo del secondo piano, con il pavimento ligneo, ospitava il kendo, il karate e altre arti simili. Sul tetto vi era un dojo di tiro con l'arco. Mi dedicai pienamente all'aikido e al karate, allenandomi non meno di tre ore al giorno (e praticando meditazione Zen ogni mattina); ogni anno, tuttavia, in questo complesso la città sponsorizzava dei seminari intensivi, della durata di una settimana, concernenti tutte le arti marziali; i seminari erano diretti dai migliori istruttori, e costituivano un'opportunità per i praticanti di un'arte di sperimentare altre discipline.

Ero sempre stato interessato al kyudo, il tiro con l'arco giapponese, e conoscevo Awa Kenzo dal libro *Lo Zen e il tiro con l'arco* di Eugen Herrigel. Decisi di iscrivermi al seminario di kyudo. Parecchi degli istruttori più anziani erano stati in gioventù allievi di Kenzo, e noi (all'incirca quindici partecipanti, tutti provenienti da altre arti marzia-

li) fondamentalmente seguimmo il suo stile di insegnamento. Cominciammo con l'esercizio consistente nel tendere un arco immaginario mediante uno strumento simile a un grande elastico. Dopo una certa pratica dei movimenti più basilari, ci fu permesso di prendere arco e freccia e di tirare al *makiwara*, il grande fascio di paglia collocato a circa due metri di distanza. Veniva posta un'enfasi particolare sulla respirazione a partire dal *tanden*, il centro psicofisico dell'essere umano che si trova a circa 3-4 cm dall'ombelico. Ci venne detto di mantenere più a lungo possibile il "respiro del cielo e della terra" nella cavità dello stomaco. Una volta, durante il seminario, un istruttore, già discepolo di Kenzo, mi colpì con forza sullo stomaco, e gridò: "Tenga il respiro nel suo tanden". Fu solo grazie alla mia intensa pratica dell'aikido e del karate che quasi non avvertii il colpo (l'istruttore non colpì nessun altro, pertanto presumo sapesse che ero in grado di tollerarlo. O forse volle semplicemente mettere alla prova lo straniero).

Lo studio fu notevolmente accelerato: normalmente occorrono mesi di tiro al *makiwara* prima di ricevere il permesso di passare al tiro a maggiore distanza. La sera prima del nostro "esame" facemmo una prova generale. La mia prima freccia s'infilò direttamente nel terreno. Con il secondo tiro riuscii non si sa come a colpire il tetto, col risultato che la freccia si spaccò.

Il giorno seguente dovevamo tirare due frecce

alla presenza dei nostri istruttori. Eseguii correttamente i movimenti rituali che precedono il tiro vero e proprio, poiché avevo acquisito parecchia esperienza nell'etichetta delle arti marziali. Entrai in posizione e incoccai la freccia. Respiravo profondamente, e con la mente cercavo di applicare le istruzioni degli insegnanti. Ricordo la viva tensione raggiunta dall'arco nella sua massima apertura. Non so quanto tempo rimasi in quella condizione. Colpire il bersaglio era l'ultima cosa che avevo in mente. Non stavo mirando, non ero nemmeno consapevole del mio corpo.

All'improvviso la freccia partì. Volò dritta e sincera, proprio al centro. Sembrava come fosse volata via dal mio cuore per entrare magicamente in contatto con il bersaglio. La vibrazione della corda dell'arco, il sibilo della freccia che fischiava nell'aria e il suono del colpo sul bersaglio mi diedero un brivido elettrizzante. Kenzo scrisse: "Da uno stato di calma tira una freccia che scuota il cielo e faccia tremare la terra", e "Il suono della freccia che colpisce il bersaglio deve simultaneamente colpire il centro del tuo essere". Io avevo esattamente fatto e sperimentato tutto questo, del tutto involontariamente: una meravigliosa epifania della mente del principiante. *Zanshin*, "la mente che indugia", è un concetto molto importante in tutte le arti marziali giapponesi, e particolarmente nel *kyudo*. Dalla mia pratica di altre arti marziali sapevo come rimanere nella postura di *zanshin*, ma questa volta sentii

davvero lo zanshin in tutto il mio essere. Debbo confessare che fu una sensazione tremendamente erotica. Non so dire quanto rimasi in zanshin. Non tirai la seconda freccia. Mi ritirai dall'area di tiro, m'inchinai profondamente agli istruttori, posai l'arco sulla rastrelliera e la freccia nel portafreccie, e me ne andai. Da quel giorno non ho più tirato - sapevo che sarebbero stati necessari altri vent'anni per sperimentare nuovamente quel prezioso stato, e decisi di assaporare quell'esperienza di "un tiro, una vita" una volta per sempre.

JOHN STEVENS
Sendai, 2006

Introduzione

Lo Zen e il tiro con l'arco di Eugen Herrigel è probabilmente il più popolare libro di tutti i tempi sulla cultura giapponese in generale, e sul *budo* (arti marziali) in particolare: letto da tutte le categorie di persone, per i motivi più diversi, e tradotto in molte lingue, il libretto è stato persino tradotto in giapponese¹. La vicenda di un ben intenzio-

¹ Eugen Herrigel, *Zen in the Art of Archery*, tradotto in inglese da R.F.C. Hull (Pantheon Books, New York, 1953; trad. it. *Lo Zen e il tiro con l'arco*, Adelphi, Milano, 2009). Sebbene questa traduzione dal tedesco sia stata criticata in quanto non riprodotte nel modo più accurato possibile le idee di Herrigel e contenente parecchi errori grossolani - nel più madornale dei quali si scrive che Herrigel insegnò nell'Università di Tokyo, quando in realtà si trattava dell'Università Tohoku di Sendai - è questa l'edizione che i lettori conoscono e amano. Un'opera postuma di Herrigel (curata in parte da Alan Watts), dal titolo *The Method of Zen*, fu pubblicata nel 1960, anch'essa dalla Pantheon Books (trad. it. *La via dello Zen*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1986). In essa non si parla del tiro con l'arco Zen, ma i commenti di Herrigel sulla pittura Zen sono validi. La moglie di Herrigel, Gusty L. Herrigel, praticò il kyudo accanto al marito, e, secondo le mie fonti di Sendai, fu un poco stizzita per non aver ricevuto da Kenzo un grado superiore; pubblicò un libro intitolato *Zen in the Art of Flower Arrangement* (Souvenir Press, New York, 1999; trad. it. *Lo Zen e l'arte di disporre i fiori*, SE, Milano, 1993).

nato, confuso e disorientato occidentale che ottiene l'illuminazione dopo un lungo e difficile apprendistato presso un saggio maestro asiatico, in questo caso Awa Kenzo (1880-1939), è divenuta un'icona culturale internazionale. *Lo Zen e il tiro con l'arco* ha spinto molti (compreso l'autore) a visitare il Giappone in un'analoga ricerca di possibilità non limitate alle arti marziali. I risultati di tali tentativi hanno avuto esiti diversi: alcuni hanno trovato esattamente ciò che cercavano; altri sono stati amaramente delusi; molti hanno abbandonato la ricerca a metà strada. Ciò nonostante il fascino romantico dello *Zen e il tiro con l'arco* continua a ispirarci².

² Recentemente, alcuni insignificanti studiosi universitari (gli stessi pedanti secondo i quali D.T. Suzuki non avrebbe realmente compreso lo Zen) hanno criticato ciò che da loro è stato definito il "mito" de *Lo Zen e il tiro con l'arco*. Essi affermano che i più moderni arcieri che praticano in Giappone non hanno alcun legame con lo Zen. E dov'è la novità? Essi sostengono che Awa Kenzo costituisce un'anomalia nel panorama dei maestri giapponesi di kyudo. E anche questa non è una sorpresa, giacché la maggior parte dei lettori comprende che Kenzo fu l'eccezione, non la regola per i maestri di arti marziali. È ovvio che Kenzo non fu assolutamente un arciere giapponese ordinario - ma fu certo speciale, poiché riassunse in sé il meglio di quella particolare tradizione. E naturalmente, molti si opposero alle sue innovazioni - nel caso di Kenzo, si scagliavano sassi contro di lui durante le dimostrazioni - allo stesso modo in cui si opposero ad altri grandi maestri. Ma nonostante i molti che contrastarono Awa, la sua organizzazione giunse ad avere più di quattordicimila membri sparsi in tutto il Giappone, e per tale motivo è perfettamente comprensibile che Herrigel abbia creduto che Kenzo gli stesse insegnando il vero tiro con l'arco, e che lo abbia presentato come l'istruttore forse più importante di tutto il Paese.

Ho vissuto per più di trent'anni a Sendai, la località dove si svolse la maggior parte degli eventi dello *Zen e il tiro con l'arco*. Udii per la prima volta il nome di Awa Kenzo poco dopo essere arrivato, ricevetti istruzioni e appresi gli insegnamenti di Kenzo da parecchi dei suoi discepoli diretti. Conosco bene gran parte dei luoghi menzionati in quel libro.

Mentre lavoravo a questo libro fui colpito dalla somiglianza tra la vita e l'insegnamento di Kenzo e quelli di Ueshiba Morihei (1883-1969), il fondatore

Ancor più insensato appare l'argomento secondo cui la comprensione dello Zen da parte di Kenzo sarebbe stata erronea, poiché, sembra, Kenzo non avrebbe mai praticato la meditazione formale né sarebbe stato autorizzato da un maestro Zen. Questa è una grossolana incomprensione su ciò che si intende per Zen. Fin dagli albori della tradizione dello Zen, quest'ultimo non è mai dipeso strettamente da una formale meditazione seduta o da un'autorizzazione da parte di un'organizzazione "ufficiale". La storia dello Zen è piena di esempi di monaci eccentrici, di sempliciotti laici e laiche, di vecchi Zen, di vagabondi e di altri *outsider* che di esso ebbero una comprensione intuitiva completamente indipendente dalle pratiche di meditazione formale o dallo studio presso un'istituzione monastica. È ridicolo obiettare che Kenzo non avrebbe compreso lo Zen (o persino lo stesso kyudo) semplicemente perché non fu legato ad alcun maestro o organizzazione. La comprensione dello Zen da parte di Kenzo fu tanto acuta, e la sua esperienza di illuminazione tanto profonda, quanto quella di chiunque fosse vissuto in quel periodo. Ancor più bizzarra è l'affermazione secondo cui Awa non avrebbe insegnato a Herrigel lo Zen nel tiro con l'arco. E questo malgrado enunciati espliciti da parte di Kenzo, come "Quando l'Arco e il sé sono una cosa sola, questo è lo Zen", e "Nella piena apertura dell'Arco la mente dev'essere nel medesimo stato della meditazione Zen". Se consideriamo che Kenzo spesso tracciava una

calligrafia in cui si leggeva "L'Arco e lo Zen sono Uno", e che disseminò i discorsi e gli scritti di espressioni Zen, appare perfettamente naturale che Herrigel abbia intitolato il suo libro *Lo Zen e il tiro con l'arco*. In quale altro modo avrebbe dovuto chiamarlo? Inoltre, Herrigel non impiegò l'espressione "Lo Zen nell'Arte del Tiro con l'arco" solo perché era uno straniero. Yoshida Yoshiyasu (1891-1985), forse il discepolo giapponese di Awa di maggiore talento, aprì un "Dojo dell'Arco Zen", e disse su Kenzo quasi esattamente le stesse cose riferite da Herrigel (in base a quanto affermato sin qui, l'interpretazione di Kenzo accentuava il significato dello Zen come "completa integrazione" piuttosto che come "meditazione formale", e nei suoi insegnamenti è presente una componente confuciana d'ispirazione *samurai*).

L'argomento più ridicolo - e razzista - è che Herrigel avrebbe totalmente frainteso ciò che Kenzo gli diceva a causa della barriera costituita dalla lingua (mi aspetterei, a questo punto, che un ricercatore giapponese osservi che, poiché Herrigel aveva un cervello tedesco, fosse geneticamente incapace di capire le parole pronunziate dal cervello giapponese di Kenzo). A dire il vero, Kenzo, filosofo della Grande Dottrina, come Herrigel chiama l'insegnamento di Kenzo nel suo libro, non era facile da capire, persino per i suoi più vicini discepoli giapponesi, soprattutto perché non era un grande parlatore, e inoltre aveva uno spiccato accento di Tohoku. In ogni caso, gli altri allievi di Awa si tenevano a distanza quando Herrigel e la moglie venivano a praticare, così da permettere al maestro di dedicare loro tutta la sua attenzione. Herrigel era un uomo intelligente, e dopo cinque anni è credibile che capisse il giapponese di Kenzo abbastanza bene (tra gli stranieri di Sendai, c'è un detto secondo il quale il modo più rapido per apprendere il giapponese è studiare un'arte marziale). Kenzo imparò un poco di tedesco, pertanto è certo che essi comunicarono sufficientemente bene, e che ciascuno capiva il linguaggio corporeo dell'altro. Inoltre, Kenzo diede a Herrigel il quinto Dan, un grado assai elevato per quell'epoca, e gli donò uno dei suoi archi, una cosa che Kenzo non avrebbe mai fatto se avesse pensato che quell'uomo avesse mancato il bersaglio, letteralmente e metaforicamente. Come capiremo dal cap. 2 di questo libro, Herrigel, in generale, presentò la filosofia di Kenzo con precisione e accuratezza, e da parte sua vi furono ben pochi malin-

dell'aikido³. Nel campo delle arti marziali entrambi furono tanto visionari quanto rivoluzionari. Dopo

tesi o interpretazioni erranee. Sono le critiche mosse contro di lui a mancare completamente il bersaglio.

La successiva posizione politica di Herrigel, vicina al Nazionalsocialismo, è inquietante, e possono riscontrarsi dei problemi con il suo approccio generale, ma il vero eroe de *Lo Zen e il tiro con l'arco* è Awa Kenzo, e il suo insegnamento resta tuttora valido.

A questo proposito, vi fu un resoconto assai anteriore sul tiro con l'arco giapponese, intitolato *The Fundamentals of Japanese Archery*, pubblicato dall'americano William R.B. Acker nel 1937 (ristampa parziale: *Kyudo: The Japanese Art of Archery*, Charles E. Tuttle Publishing, Boston, 1998). L'edizione originale era manoscritta e accompagnata da belle illustrazioni. È più pacato e di gran lunga meno drammatico del libro di Herrigel, ma espone essenzialmente gli stessi punti: "La posizione seduta fa riferimento alla postura eretta, e al contempo rilassata, impiegata dai monaci buddhisti nella pratica della meditazione", e "La respirazione profonda, simile a quella praticata dai monaci buddhisti nella meditazione, deve rendere stabili e calmare il sistema nervoso". E ancora, "Codesta enfasi sulla respirazione come metodo di concentrazione, e allo stesso tempo come mezzo per calmare le proprie energie nervose, riflette l'influsso dello Zen, ovvero della setta di meditazione del Buddhismo". Acker include una lunga e accurata descrizione della pratica delle Vie giapponesi, compresa, naturalmente, la Via dell'Arco. Fa pure riferimento al tantra giapponese - "Si dovrebbe immaginare se stessi come il Buddha Vairocana, calmo e senza paura, e sentire come se si fosse, al pari di lui, al centro dell'universo" - e alla filosofia indiana. Scrisse, tra l'altro: "La respirazione dell'arciere sembra avere il potere mistico dell'articolazione della sillaba Om" (tracciata, nel manoscritto, in grafia *devanagari*). E riporta anche una citazione di Ulisse nel greco originale. Nel complesso, il libro di Acker è notevole, e del tutto coerente con l'autentico spirito de *Lo Zen e il tiro con l'arco*.

³ Per la vita e l'insegnamento di Ueshiba Morihei, vedi *Invincible Warrior: A Pictorial Biography of Ueshiba Morihei*

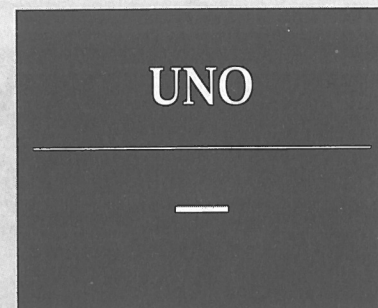
molte lotte e asprezze nella vita personale, entrambi stabilirono sistemi nuovi e progressisti – il Daishado-kyo da parte di Kenzo e l'aikido da parte di Morihei. Entrambi all'inizio dei loro quarant'anni ebbero profonde esperienze di illuminazione. Entrambi accentuarono nelle loro arti l'importanza del *misogi*, la "purificazione di corpo e mente". Entrambi furono internazionalisti, e videro i loro insegnamenti espandersi fino agli angoli più distanti del globo. Sotto diversi aspetti questo libro di insegnamenti di Kenzo completa quelli di Morihei, raccolti in *L'arte della pace*.

(Shambhala Publications, Boston, 1997; trad. it. *Guerriero invincibile: la vita straordinaria di Morihei Ueshiba, il fondatore dell'aikido che nessuno riuscì mai a sconfiggere*, Il punto d'incontro, Vicenza, 1999), *The Essence of Aikido: Spiritual Teachings of Morihei Ueshiba* (Kodansha International, Tokyo, 1999; trad. it. *L'essenza dell'aikido: gli insegnamenti del maestro*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1999), e *The Art of Peace* (Shambhala Classics, Shambhala Publications, Boston, 1992; trad. it. *L'arte della pace*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2004) – tutti di John Stevens. Per quanto ho potuto accertare, nessuno dei due maestri ha mai menzionato l'altro. Tuttavia, è possibile che le loro strade si siano incrociate in una delle grandi dimostrazioni di arti marziali che si tenevano a Kyoto o a Tokyo. Inoltre, sia Kenzo che Morihei tennero delle lezioni presso la Scuola di Spionaggio di Nakano a Tokyo, e quindi potrebbero aver avuto notizia l'uno dell'altro in quel frangente. Kenzo, tra l'altro, fu un ardente ammiratore di Yamaoka Tesshu (vedi John Stevens, *The Sword of No-Sword: Life of the Master Warrior Tesshu*, Shambhala Publications, Boston, 2001; trad. it. *Lo zen e la spada. La vita del maestro guerriero Tesshu*, Luni, Milano, 1999), che menziona spesso nelle sue annotazioni. Morihei tenne dei seminari in un dojo diretto dai discepoli di Tesshu, e quindi vi è un filo comune che collega i tre maestri.

Gran parte del materiale che viene qui presentato si basa sullo studio particolarmente esaustivo su Kenzo e i suoi insegnamenti pubblicato da Sakurai Yasunosuke nel 1981⁴. Oltre a contenere un'enorme documentazione dei discorsi e degli atti di Kenzo, Sakurai si sofferma su molti aspetti marginali della cultura nipponica e mondiale. Lo stesso Kenzo ha lasciato più di novecento pagine di annotazioni quotidiane, ed espresse commenti e opinioni su molti argomenti di attualità che sono di interesse secondario. Pertanto ho scelto gli insegnamenti di Kenzo che sono più stimolanti e istruttivi rispetto alla loro applicazione più universale, e li ho tradotti in ciò che considero un idioma appropriato, simile nell'approccio a quello impiegato nel tradurre le parole di Morihei in *L'arte della pace*. Quando le parole *Arco* o *Tiro* hanno l'iniziale maiuscola, esse simboleggiano la Via filosofica della pratica; *arco* o *tiro*, invece, si riferiscono allo strumento ordinario e all'azione del tirare con l'arco.

⁴ Sakurai Yasunosuke, *Awa Kenzo: oi naru sha no michi no oshie* [Awa Kenzo: L'Insegnamento della sempre più grande Via del Tiro], Awa Kenzo Sensei Shoten Hyakununensai Jikko linkai, Sendai, 1981. Quest'opera voluminosa fu pubblicata a Sendai nel centesimo anniversario della nascita di Awa Kenzo. L'entusiasmo di Sakurai e la sua devozione per il maestro sono ammirevoli, ma spesso è andato oltre, includendo una quantità eccessiva di materiale estraneo. Alcune delle sue interpretazioni, inoltre, sono problematiche, ma ciò è inevitabile con un personaggio controverso e complesso quale Kenzo.

Tutti i nomi e le età sono espressi secondo lo stile giapponese: viene messo prima il cognome, mentre l'età si calcola tenendo presente che alla nascita si ha "un anno di età".





*Awa Kenzo nei suoi cinquant'anni
(nel 1936 o 1937).*

*Per gentile concessione del Club di Kyudo
della Scuola Secondaria Superiore di Sendai.*

1

La vita di Awa Kenzo



Awa Kenzo nacque il 4 aprile 1880 nel villaggio di Yokawa (attuale Kawakita-machi), nella parte settentrionale della Prefettura di Miyagi, a circa sessanta miglia dalla città-castello di Sendai. Fu il primo figlio maschio di Sato Denzaemon e della moglie Shun. La famiglia Sato era relativamente benestante; essa lavorava in un opificio che forniva il lievito utilizzato nella fermentazione del sake e di alimenti a base di soia, possedeva alcuni terreni coltivabili e sulle sue proprietà disponeva di diversi affittuari. Kenzo aveva una sorella maggiore, e successivamente ebbe una sorella e tre fratelli minori.

Non si sa molto della sua infanzia, ma pare fosse piuttosto birbone - era infatti soprannominato "Piccolo Demonio". Una delle sue consuete pro-

dezze consisteva nell'arrampicarsi su un albero per nascondersi e urinare sui passanti.

Kenzo frequentò la scuola elementare e apprese i classici cinesi con un sacerdote buddhista di una scuola annessa al tempio, ma fu prevalentemente autodidatta. Doveva essere uno studente assai brillante, poiché nel 1897, alla precoce età di diciotto anni, aprì la sua piccola Accademia di Cultura Cinese.

Benché normalmente fosse il figlio maschio maggiore a succedere nelle attività familiari, il marito della sorella maggiore di Kenzo fu designato all'eredità della famiglia Sato. In conseguenza di ciò, nel 1899 Kenzo si trasferì nella città portuale di Ishinomaki, e trovò moglie presso la famiglia Awa, proprietaria di un opificio di fermentazione. La diciassettenne coniuge di Kenzo si chiamava Awa Fusa.

Fu qui, a Ishinomaki, che Kenzo iniziò a praticare il *kyujutsu*, l'arte del tiro con l'arco giapponese. In quel periodo iniziò anche a familiarizzarsi con altri *bujutsu* (arti marziali), come l'arte della spada, il *jujitsu*, l'arte della lancia, e così via. Nel 1900 Kenzo si iscrisse nel dojo di tiro con l'arco di Kimura Tatsugoro (che in realtà era soprattutto un maestro di armi da fuoco - amava infatti cacciare con il moschetto - più che maestro di tiro con l'arco). Lo stile di tiro con l'arco insegnato nel dojo di Kimura era lo Heki Ryu Sekka Ha. Ecco una citazione tratta da uno dei manuali di addestramento

del dojo: "Se lo spirito interiore è retto, la forma esteriore sarà corretta; coltiva la tua virtù innata, e studia questa Via profondamente".

Nel 1902 l'impetuoso Kenzo aprì il suo dojo personale, il Kobukan, non lungi dalla casa di Ishinomaki. Vi si impartivano insegnamenti di tiro con l'arco, arte della spada, *jujitsu*, *naginata* e altre arti marziali. Sembra che Kenzo avesse ricevuto una licenza d'insegnamento dal dojo di Kimura in un tempo assai breve. Inoltre, Ishinomaki era una città portuale, piena di individui rozzi e turbolenti; Kenzo riteneva che un dojo avrebbe potuto incanalare la loro energia in un'attività maggiormente produttiva.

Negli anni successivi Kenzo insegnò e praticò intensamente le arti marziali, e probabilmente ricevette insegnamenti di *aiki-jutsu* dal tremendo maestro Takeda Sokaku, maestro di Ueshiba Morihei, il fondatore dell'aikido; a quell'epoca, infatti, Sokaku insegnava a Sendai. Kenzo e la moglie ebbero due figli, che morirono entrambi subito dopo la nascita. In quello stesso periodo egli perse uno dei genitori naturali ed entrambi gli adottivi. Nel 1906 nacque Katsu, la sua prima figlia. Un anno dopo la città di Ishinomaki fu distrutta da un grande incendio, e la famiglia Awa perse tutto.

In un tentativo di ricominciare daccapo, il trentenne Kenzo, la moglie e la figlia di cinque anni mossero nel 1909 alla volta di Sendai, capitale della

Prefettura di Miyagi e principale città del Giappone settentrionale, per aprirvi un dojo di tiro con l'arco. Kenzo possedeva uno straordinario talento naturale negli elementi tecnici del tiro e nello scoccare una freccia. Stava diventando famoso come l'arciere dai "cento tiri, cento centri". Confidava nel fatto che a Sendai sarebbe divenuto un istruttore di successo nel tiro con l'arco.

Tuttavia, benché il clan di samurai Date, che aveva regnato su Sendai per più di 250 anni, fosse stato un ardente sostenitore delle arti marziali – si riteneva infatti che quel clan avesse un numero di sistemi di combattimento superiore a quello di ogni altro dominio in Giappone –, tali discipline non erano più seguite a Sendai dopo il crollo dell'antico regime nel 1868. Spesso Kenzo era l'unico a praticare nel dojo. La sua famiglia viveva in una malmessa capanna ampia quattro tatami e mezzo che sorgeva accanto al dojo. In quell'anno nacque la seconda figlia, Mitsu. C'era poco da mangiare. Erano tempi duri. Kenzo scrisse nel suo diario:

Dev'esserci per gli esseri umani una via per trasformare la sofferenza più aspra in beatitudine; in tal modo non vi sarebbe più sofferenza. Dev'esserci per gli esseri umani una via per trasformare la povertà in piacere; in tal modo non vi sarebbe più povertà.

Kenzo e la sua famiglia perseverarono. Un mae-

stro di grande reputazione, chiamato Honda Toshizane, era stato invitato a Sendai per insegnare nell'Università di Tohoku. Kenzo si recò a praticare nel dojo di Honda. Non è ben chiaro per quanto tempo Kenzo abbia effettivamente praticato con Toshizane, o cosa abbia appreso dal maestro, fatto sta che nel 1910 lasciò il segno nella grande Manifestazione di Arti Marziali del Giappone che si teneva a Kyoto. L'anno successivo si piazzò primo nel torneo nazionale di Tokyo. In un periodo in cui la sua fama stava diventando nazionale, Kenzo acquisì diversi incarichi di istruttore in parecchi istituti di istruzione superiore di Sendai, e la sua situazione migliorò.

Ecco una descrizione di Kenzo in quei primi giorni a Sendai, tratta dal libro di Sakurai:

Kenzo Sensei era stato da poco nominato istruttore di tiro con l'arco nella nostra scuola. In quel tempo il tiro con l'arco non era molto popolare, e il Sensei viveva in una minuscola casa con la sua famiglia. Il Sensei teneva un comportamento severo, e utilizzava un arco grande e molto forte. Faceva centro in quasi tutti i tiri. Il sibilo delle sue frecce in volo era straordinario. Il Sensei aveva una forza fisica tremenda. Spesso lasciava dei lividi sul nostro corpo semplicemente toccandoci durante le correzioni. In quel periodo, il Sensei dava maggiore importanza alla tecnica piuttosto che alla filosofia; era assai

critico sulla nostra postura, e insisteva sul fatto che la forma doveva essere perfetta. Richiedeva che apprendessimo la base, per essere solidi come rocce; non dovevamo mai aver paura di una sfida, né tirarci indietro. Il nostro scopo consisteva nel colpire il centro del bersaglio. Tutti eravamo in intensa competizione.

Kenzo continuò ad apparire in diverse dimostrazioni e in parecchi tornei in tutto il Giappone, e a partire dal 1917, all'età di trentotto anni, fu largamente riconosciuto come il miglior arciere di tutto il Paese.

Nel 1918 Kenzo aprì un nuovo dojo a Sendai, e cominciò a cambiare. Scrisse nel suo diario: "Per vent'anni ho continuato a tirare con l'arco, ma da poco ho cominciato a capire come Tirare per davvero". Ricordandosi di Yamaoka Tesshu, che chiamò il suo stile di spada la "Scuola della Non Spada", Kenzo assunse dei nomi da calligrafo quali Musen ("Non freccia"), Mugen ("Non corda") e Mukyu ("Non arco"), e iniziò a meditare profondamente sul vero significato del tiro con l'arco. Pur non avendo mai affermato esplicitamente: "Ho ottenuto l'illuminazione", dai suoi diari si capisce chiaramente che a quarantun anni egli aveva avuto un profondo risveglio, una "grande esplosione" in un giorno di luna piena quando si trovava nel dojo. La risonanza del rilascio della freccia e il suono del bersaglio colpito parvero riverberare attraverso il cielo e la terra.

Apparvero arcobaleni, e Kenzo, in uno stato di rapimento, si sentì esplodere in un milione di frammenti. Ebbe la percezione che la sua freccia fosse volata per leghe e leghe fino agli estremi confini dell'universo. Il tempo e lo spazio erano scomparsi.

Kenzo chiamò il suo nuovo sistema Shado, la "Via del Tiro". Accentuò i concetti di "Tirare senza tirare", "Tirare in armonia con l'universo", "Un Tiro, Una Vita" e "In ogni tiro osserva la tua natura" (questi concetti verranno presentati in dettaglio nel Capitolo 2). Abbandonò il consueto sistema di tecnica di tiro, ormai considerato come una "malattia ereditaria", in cui l'arco e la freccia non erano considerati che come armi, e il bersaglio come un surrogato di sicurezza per il nemico in carne e ossa. Kenzo argomentò che nel mondo odierno il vero obiettivo del tiro con l'arco consiste nel perfezionare la mente umana, e chiamò il suo nuovo sistema Daishado-kyo, "la Dottrina della Grande Via del Tiro". Ecco una rassegna dei principi della Dottrina della Grande Via del Tiro di Kenzo:

Confida nella pratica della Via dell'Arco.

Il kyudo non è un'arte, è una Via.

Quando pratici la Via, non si tratta

semplicemente di addestrarsi nella tecnica;

si tratta di forgiare lo spirito.

Forgiare il proprio spirito vuol dire divenire

vuoti, e focalizzarsi sul proprio centro.

*Divenire vuoti significa divenire uno con il divino – questa è la Via.
Attingere alla Via significa manifestare la Via.
La Via dell'Arco consiste nel manifestare la propria natura di Buddha e attingere al supremo.*

Vi fu una tremenda opposizione nei confronti delle innovazioni di Kenzo, tanto da parte di alcuni dei suoi allievi che da arcieri di altre scuole. Allievi impazienti, parecchi dei quali erano medici, ingegneri, ricercatori e avvocati, dotati di un'impostazione scientifica, trovarono le sue enunciazioni troppo spirituali, troppo mistiche. Essi lamentavano il fatto che Kenzo diceva sempre loro che se la forma e la mente erano corrette, colpire il bersaglio non era importante. Ma Kenzo, di suo, lo colpiva sempre – e l'obiettivo di tutto questo addestramento non era forse quello di fare centro? Alcuni pensavano che Kenzo stesse fondando una nuova religione, un nuovo culto, e lo paragonavano al controverso Deguchi Onisaburo, il cofondatore dell'Omoto-kyo (che in quel periodo era stato soppresso dal governo)⁵. Analogamente a Ueshiba Morihei, che dichiarava: "Il mio insegnamento dell'aikido non è una religione; esso conduce tutte

⁵ È interessante notare che Onisaburo fu il guru di Ueshiba Morihei. Anche Onisaburo praticò il tiro con l'arco, non secondo una prospettiva Zen, ma come un aspetto dello sciamanesimo Shinto.

le religioni alla loro fruizione", Kenzo rigettò tali critiche: "La Via dell'Arco non è una religione. È l'insegnamento della Grande Natura, uno stato mentale che trascende la religione".

Un altro problema, va detto, era la personalità dominante di Kenzo. Egli era un maestro impaziente, critico ed esigente, che talvolta allontanava gli allievi. La situazione divenne talmente difficile che in parecchie delle sue dimostrazioni pubbliche i suoi avversari scagliarono dei sassi contro di lui. Nel pieno di questa controversia Eugen Herrigel chiese a Kenzo di permettergli di apprendere il kyudo. L'affascinante racconto dell'apprendistato di Herrigel, come è narrato nel libretto *Lo Zen e il tiro con l'arco*, sarà apprezzato da generazioni di lettori, e non dobbiamo qui ripeterci.

Anche se Kenzo sembra aver nutrito un genuino affetto per Herrigel, di cui approvò gli scritti, aveva nel complesso un'opinione pessima degli stranieri e della cultura occidentale: "La cultura occidentale è troppo materialistica, e gli stranieri non hanno alcuna tradizione della pratica della Via". Ecco ora qualche spunto su Kenzo e sui suoi metodi d'insegnamento.

Si dice che Kenzo sul dojo fosse un demone. Si accorgeva immediatamente di qualsiasi rilassamento nell'attenzione di un allievo, e il suo susseguente grido di ammonizione (*kiai, katsu*) che lacerava l'udito era simile a un ruggito di leone. Gli allievi raccontarono di essere stati letteralmente gettati a terra

da un grido di Kenzo che li aveva colti alla sprovvista. Gridava persino durante le grandi dimostrazioni se si accorgeva che gli allievi non stavano praticando in maniera appropriata. Il grido di Kenzo poteva letteralmente togliere il fiato. Una volta, una ventina di detenuti evasero da un carcere nei pressi di Sendai approfittando di un incendio degli edifici. Cinque o sei detenuti commisero l'errore di nascondersi nel dojo di Awa. Un solo grido di Kenzo bastò a far precipitare gli incalliti criminali nel panico, ed essi corsero via dall'edificio terrorizzati⁶.

Quasi tutte le mattine e sere gli allievi si recavano nel dojo di Kenzo per praticare. Kenzo era sempre serio riguardo all'insegnamento, e attribuiva particolare importanza al collocare la forza nel *tanden* (il centro psicofisico dell'essere umano, situato circa quattro centimetri sotto l'ombelico) e all'utilizzo dei metodi di respirazione Zen. Usava collocare una freccia contro il *tanden* di un allievo o di un'allieva e premere con la mano contro la parte inferiore del dorso di lui o di lei, istruendo a "respirare partendo da quel punto con una 'A' [alfa, inspirazione] e un 'UN' [omega, espirazione]" (è esattamente ciò che uno dei discepoli di Kenzo mi disse quando praticai il kyudo). Non mancò mai a

⁶Heki Danjo Masatsugu (1440 circa), fondatore della Scuola Heki, fu ritenuto capace di travolgere i nemici semplicemente con il suo grido di battaglia. In occasione di una battaglia presso Uchino, nessuna freccia fu tirata poiché il tremendo *kiai* di Heki fece fuggire il nemico. Vedi Felix Hoff, *The Way of the Bow*, Shambhala Publications, Boston, 2002.

una sessione d'insegnamento, qualunque fosse il tempo, e spesso sedeva per ore nel dojo guardando e insegnando, anche se vi era il gelo più rigido o il caldo più soffocante.

Come molti maestri della vecchia scuola, Kenzo aveva una particolare predilezione per la pratica in inverno (si credeva infatti che quello "fosse il momento in cui i sensi sono più acuti"). Nel periodo più freddo dell'anno la pratica delle arti marziali era spesso condotta sotto le cascate o nell'oceano. Nel dojo di Kenzo - ove solo l'effettiva area di tiro era coperta, mentre la neve e il freddo entravano dal lato esposto - la pratica del *misogi* (purificazione) si effettuava ogni inverno per un periodo che poteva durare da dieci giorni a un mese. Gli allievi tiravano continuamente dalle cinque alle sette di mattina, e dalle sei alle otto di sera per tutti i giorni del periodo di pratica.

In occasione degli esami i candidati alla promozione tiravano due frecce per ogni giro. Kenzo e, normalmente, due dei suoi istruttori anziani componevano la commissione. I giudici più giovani facevano commenti sulla tecnica - ad esempio, "L'*hanare* non è stabile", o "La posizione della mano sinistra non è buona". Kenzo, invece, valutava il loro carattere con indicazioni quali: "Ha bisogno di maggiore profondità", "È troppo timido", o "È troppo preso dal colpire il bersaglio". Durante una sessione d'esame un gruppo di allievi, tutti amici tra loro, fecero l'esame insieme. Nel primo giro si presentarono spa-

valdamente nel dojo, e tirarono con baldanza. Kenzo gridò: "Dove avete imparato a tirare come barbari?". Prima di ripresentarsi, gli amici si dissero tra loro: "Questa volta saremo più morbidi e aggraziati". Allorché iniziarono a tirare, Kenzo ruggì: "Chi vi ha insegnato a tirare come dei rammolliti?". Alla fine si dissero: "Va bene, questa volta tireremo per noi stessi. Dimenticheremo tutto, dimenticheremo Awa sensei, e ci colmeremo dello spirito del cielo e della terra". Entrarono nell'area di tiro come immersi in una sorta di sogno. Quando iniziarono a tirare Kenzo assenti con il capo e disse: "Buono!".

A differenza degli allievi di altri maestri, che si consideravano come provenienti dalla "stessa porta" o dallo "stesso clan", gli allievi di Kenzo dicevano di trovarsi sulla "stessa barca". La barca è una metafora per l'insegnamento del Buddhismo che trasporta da questa sponda d'illusione a quella dell'illuminazione; inoltre, l'espressione aveva una connotazione identica alla nostra, come per dire che si trovavano "in una situazione molto difficile".

Pur addestrando i suoi allievi molto duramente, Kenzo raramente era soddisfatto della loro pratica - "Fallo ancora" era il suo avviso più frequente. In ogni caso, ogni venerdì dopo la pratica, offriva a tutti soba e spaghetti di grano saraceno. Per gli allievi poveri e pressoché denutriti quell'evento era come una manna dal cielo, e molti non dimenticarono mai il sapore delizioso degli spaghetti che avevano mangiato con Kenzo.

Un giorno Kenzo fece riunire gli allievi in un giardino per dimostrare come, per essere efficace, un *kiai* (concentrazione del *ki*) non abbia bisogno di manifestarsi con un grido acuto. Fu sistemato un *makiwara*. Kenzo aveva una spada. Fece un profondo respiro, sollevò la spada e in un lampo tagliò in due parti il rotolo assai fitto. Non aveva assolutamente utilizzato la forza - c'era stato solo un suono, *fun*, appena percettibile, emanato dal naso di Kenzo. Questi chiese a due dei suoi allievi che avevano esperienza di kendo di provare. Fu sistemato un nuovo *makiwara*. Il primo allievo lo colpì con tutta la sua potenza. La spada rimbalzò sul *makiwara*, che ne fu solo scalfito. Dopo aver constatato che la forza bruta non costituiva il corretto approccio, il secondo allievo se la cavò meglio, tagliando il *makiwara* per circa il 90 per cento, e meritando l'elogio di Kenzo.

In un'altra occasione, in un grande seminario tenutosi nel 1925 nella città di Fukushima, Kenzo tirò limpidamente una freccia che trapassò una lampadina senza frantumare il vetro. Aveva colpito il filamento al centro della lampadina, e il vetro era rimasto intatto, salvo i fori di entrata e di uscita della freccia. Kenzo non menzionò mai quell'impresa straordinaria, ma la folla scioccata di arcieri non tardò a diffondere la sbalorditiva notizia in tutto il Giappone.

Kenzo ebbe un altro discepolo di talento, Yoshida Yoshiyasu, che fece l'esatto opposto. In una gara

nazionale tenutasi a Nikko nell'agosto del 1941, Yoshida tirò una freccia su un elmo da samurai che si riteneva impenetrabile. Nelle sue memorie Yoshida scrisse: "Quando aprii l'arco, recitai il nome del dio di Nikko. Mentalmente concentrato non sentii la forza dell'arco, non ebbi alcuna difficoltà nella respirazione, non ebbi alcuna preoccupazione per ciò che mi circondava - mi trovavo in uno stato di meditazione profonda. Improvvisamente mi sentii immerso in una nube spirituale, e la freccia partì. La udii colpire l'elmo. Quando lo vidi, la mia freccia era entrata da una parte ed era uscita dall'altra". Più tardi, sempre nello stesso anno, Yoshida trapassò con una freccia una spessa lastra di ferro. Kenzo, che aveva riconosciuto fin dall'inizio il talento di Yoshida, lo incoraggiò a puntare in alto, e a servirsi di queste sfide - che egli normalmente biasimava - per approfondire il suo spirito e manifestare la forza del suo carattere. Dopo aver compiuto queste imprese, Yoshida ringraziò pubblicamente Kenzo per gli insegnamenti ricevuti. Yoshida, che fu il primo rappresentante di Kenzo a Tokyo, successivamente fondò lo Shobo Ryu di Kyudo, in cui il tiro con l'arco era uno "Zen in piedi", e aprì un Dojo di Arco Zen nella Prefettura di Chiba. Il metodo di presa dell'arco (*tenouchi*) di Yoshida era tenuto in particolare pregio, ed egli diceva: "Tutta la mia forza proviene dal mignolo"⁷.

⁷ Da *Kyu no michi: shoboryu nyumon*, una collezione di insegnamenti di Yoshida, curata dai suoi allievi.

Kenzo possedeva una spada preziosa che talvolta mostrava ai suoi allievi. Quando un giovane allievo di nome Sakurai vide la spada, Kenzo disse con un sorriso: "Vedo dalle scintille dei tuoi occhi che ti piacerebbe davvero avere questa spada". Alcuni giorni dopo, alla fine della pratica, Kenzo chiamò Sakurai in disparte. "Vieni domani sera al dojo da solo. Combatteremo all'ultimo sangue. Se mi sconfiggerai potrai avere la spada". Sakurai era terrorizzato. Non sapeva nulla sul combattimento con la spada, mentre aveva visto cosa aveva fatto Kenzo con una spada al *makiwara*. Non vi era alcuna possibilità per Sakurai di sconfiggere Kenzo, e persino se ne avesse avuto la possibilità, era impensabile per lui ferire o uccidere il maestro. Purtroppo, la sera successiva coraggiosamente si presentò, non sapendo cosa aspettarsi. Sakurai si sedette, e Kenzo entrò. Questi prese la spada, la sollevò una volta, e la diede a Sakurai, che la portò a casa, accuratamente avvolta, per poi dormire con essa.

Kenzo aveva un'allieva di nome Nishimura Chiyoko. La trattava allo stesso modo degli allievi maschi, ovvero in modo severo. Un giorno Kenzo le disse: "Un grande uccello è appena volato via. Vieni e guardami". Così lei fece, non senza trepidazione. Fu sollevata quando Kenzo le fece dono di una bellissima penna. "Usala per impennare la tua prossima freccia", le disse.

Una volta Kenzo stava insegnando il kyudo in un seminario che si teneva in una vicina Prefet-

tura. Un giovane praticante di spada venne ad assistere. Kenzo gli disse: "Perché non provi?". Il giovane prese arco e freccia, e in effetti riuscì a eseguire un tiro. "Ben fatto!", disse Kenzo. "Ti darò il secondo dan". Il praticante di spada (e gli allievi di Kenzo) erano enormemente sorpresi, poiché si trattava di un grado piuttosto avanzato. "Non so nulla di tiro con l'arco", disse il giovane. "Imparerai", fu la risposta di Kenzo. E così fece, diventando alla fine un istruttore. Di contro, una volta un allievo presuntuoso, di nome Takeda, stava orgogliosamente dimostrando la sua abilità dinanzi a Kenzo. Takeda riuscì a colpire con la freccia l'esatto centro del bersaglio. Invece di lodarlo, Kenzo afferrò l'arco di Takeda e disse: "Faresti meglio a smettere di praticare il kyudo". Takeda rimase allibito per diverse settimane, ma alla fine si recò da Kenzo per chiedere scusa. "Hai delle grandi potenzialità", disse Kenzo a Takeda, "ma il modo in cui apri l'arco rivela il tuo carattere, e non devi pavoneggiarti. Usare arco e freccia come meri strumenti per colpire il centro di un bersaglio non è gran cosa⁸. Tu devi colpire il centro

⁸ Lo stesso vale per lo spaccare una freccia. Gli arcieri sportivi, i cacciatori e chi tira per puro spirito di esibizione raccontano regolarmente di aver spaccato una freccia. Benché pochi riescano a farlo in un'oscurità quasi totale, come fu il caso di Kenzo, tale impresa è analoga a quella di un giocatore di golf che centri la buca con un unico lancio a grande distanza. Si dice che Howard Hill (1900-75), il famoso arciere americano che effettuò l'acrobazia di spaccare una freccia in

di te stesso. Per questo motivo ti ho tolto l'arco". Dopo essere stato punito in questo modo da Kenzo, Takeda si recò nel dojo ogni mattina alle 5 solo per tirare, continuando così per parecchi anni finché non ottenne il grado che gli competeva.

Più tardi, verso la fine della sua vita, Kenzo e due suoi allievi fecero visita a Umeji Kenran, un arciere di Osaka che identificava l'Arco e lo Zen con rigore ancora maggiore di Kenzo. Kenran aveva ricevuto

una ripresa del film *The Adventures of Robin Hood*, fosse capace di ripetere quella prodezza con una sorprendente frequenza (Hill era famoso per aver ucciso un elefante con arco e freccia). Vi è persino il racconto di un nativo americano, di nome Tahan, che spaccò una pallottola alla distanza di trentadue metri. Un suo compagno lo sfidò a colpire un nodo su un albero con il suo fucile 30/30. Tahan lo fece, e gli fu chiesto se avesse il coraggio di rifarlo. A quanto sembra, questa volta non ci riuscì. Quando però andò a vedere il nodo, Tahan tirò fuori due pallottole, di cui una conficcata nell'altra nell'unico foro (Reginald e Gladys Laubin, *American Indian Archery*, University of Oklahoma press, Norman, 1980). Un episodio umoristico viene narrato nel libro di E.J. Harrison *The Fighting Spirit of Japan*, Overlook Press, Woodstock, New York, 1982, p. 23-26. Egli scrive che in un incontro pubblico di tiro con l'arco a Yokohama, uno dei suoi colleghi stranieri, incoccando la freccia sul lato sbagliato mentre fumava un sigaro, e tenendo l'arco in una posizione non corretta, per poco non andò più vicino al centro di quanto non avessero fatto gli arcieri giapponesi, che scrupolosamente osservavano l'etichetta appropriata.

La posizione di Kenzo era che anche il tiro migliore non è importante quanto lo spirito che sta dietro al tiro stesso. Lo Zen renderà un arciere migliore nel senso del perfezionamento del carattere e dell'equanimità, ma non potrà - e nessuno lo chiederebbe - migliorare le possibilità di colpire il bersaglio. Quest'ultimo aspetto rientra per lo più nella sfera tecnica, e dipende in larga parte dall'abilità naturale.

una certificazione dal maestro Zen Shaku Soen (che aveva introdotto il Buddhismo Zen Rinzai negli Stati Uniti nel 1893), e nel suo dojo la pratica del tiro con l'arco si alternava allo *zazen* formale. Dopo un colloquio, Kenzo e Kenran, insieme ai loro allievi, si recarono nel dojo per tirare. Ciascuno tirò come ci si sarebbe aspettato da arcieri esperti, tranne Kenran. Ogni freccia tirata da Kenran mancava completamente il bersaglio. Non solo: le sue frecce sfarfallavano miseramente nell'aria, come accade solo ai principianti. Kenran pareva beatamente indifferente nei confronti di questa esecuzione. Era come se Kenzo e Kenran stessero interpretando la storia Zen concernente la disputa tra due gruppi di arcieri. Ciascun gruppo sosteneva che il proprio maestro era il migliore in circolazione: "Il nostro maestro può colpire il bersaglio anche a occhi completamente chiusi [come Kenzo]". "No, il nostro maestro è nettamente superiore", obiettava l'altro gruppo. "Egli non riesce a colpire il bersaglio nemmeno a occhi aperti [come Kenran]". Tuttavia, proprio quando stavano per finire, Kenran disse: "Fatemi fare ancora un tiro". Colpì il centro del bersaglio con una freccia tesa e pulita. "Ottima esecuzione", furono le parole (sarcastiche?) con cui Kenzo fece i complimenti a Kenran⁹.

⁹ L'episodio fu riferito da uno dei discepoli di Kenran, in un modo tale da dare l'impressione che Kenran fosse il maestro e Kenzo l'allievo, quando in realtà Kenzo era superiore a

Talvolta arcieri di altre scuole si recavano nel dojo di Kenzo per discutere con lui sulle sue controverse idee. Egli li ascoltava educatamente, in genere senza dire nulla. Dopo che l'ospite aveva terminato la filippica, Kenzo, con calma, lo accompagnava nel dojo e faceva una dimostrazione per lui. Quasi sempre l'avversario di poco prima diventava allievo di Kenzo.

La moglie Fusa fu di grande sostegno per Kenzo durante gli anni peggiori delle privazioni e negli anni in cui il marito veniva dileggiato e criticato. Praticarono la Via dell'Arco insieme. Lei insegnava ogni volta che Kenzo non poteva recarsi nel dojo. Di fatto alcuni allievi preferivano studiare con la gentile e comprensiva Fusa piuttosto che con il severo e burbero Kenzo. Si dice che quando erano soli sul dojo Fusa criticasse il tiro di Kenzo, e che lei fosse l'unica persona che poteva dare al marito consigli che poi avrebbe effettivamente ascoltato. Si spense appena due mesi dopo la morte di lui.

Nel 1929 a Kenzo fu diagnosticata una grave malattia al fegato, e gli fu detto che sarebbe morto entro l'anno. Ignorò tanto i consigli dei medici quanto le suppliche della moglie, e tirò almeno una o due frecce ogni giorno, anche quando si trovava nelle peggiori condizioni di salute. Kenzo non

Kenran in età ed esperienza. È difficile, quindi, stabilire quanto esso sia accurato - e tuttavia è un buon racconto, specialmente se interpretiamo l'affermazione di Kenzo nel senso di: "Ottima prova, ma tu non mi prendi in giro".

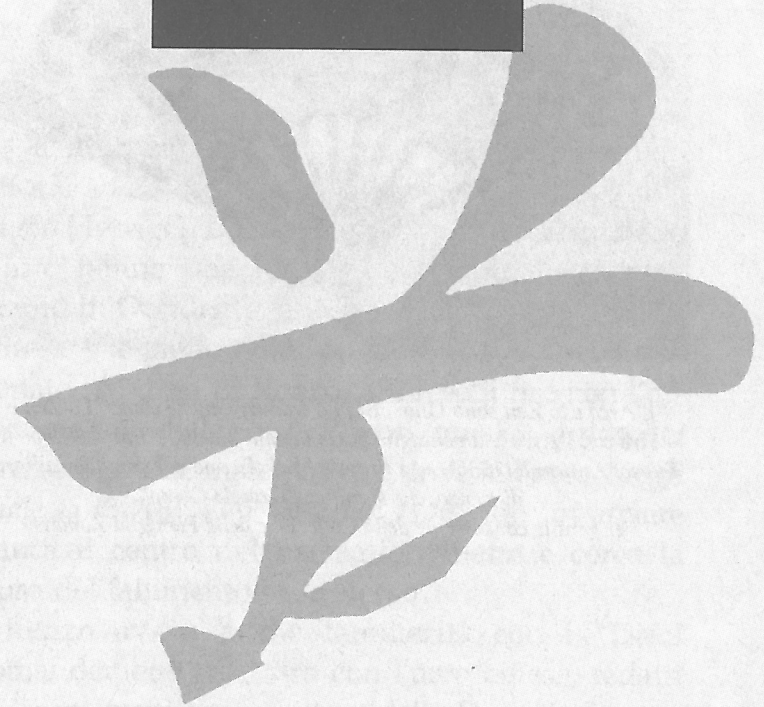
morì - affermò di essersi curato con esercizi di respirazione profonda, e pare che durante la malattia abbia avuto un'altra esperienza di illuminazione - ma non recuperò mai del tutto. In ogni caso continuò a insegnare e a scrivere, presentandosi in dojo tutte le volte che poté, e persino viaggiando in altre parti del Giappone quando si sentiva in grado di farlo. L'organizzazione del Daishado-kyo di Kenzo era cresciuta fino ad avere novantasette gruppi in tutto il Paese, con oltre quattordicimila iscritti. Kenzo era assai scrupoloso sui suoi doveri di insegnante. Se per qualche motivo, perché malato o in viaggio, non poteva tenere la lezione, egli non accettava il compenso, oppure lo dava agli allievi affinché potessero organizzare un banchetto.

La figlia Katsu venne uccisa in un misterioso incidente in Manciuria nel 1934, un altro triste evento nella vita di Kenzo. Nel 1938 si ammalò di nuovo seriamente. Riuscì ancora a insegnare periodicamente, ma ormai stava per lo più a letto. Un giorno d'inverno, Kenzo si era appena ripreso da una fase acuta ed era uscito, quando incontrò due discepoli che erano anche studenti di medicina. Improvvisamente alcune gocce di un brillante rosso apparvero sulla neve. Kenzo stava orinando sangue. "Anche questa è pratica", disse ai due allievi.

Kenzo morì il primo marzo 1939. Aveva sessant'anni.

DUE

—
—





"L'Arco e lo Zen sono Uno". Si può tradurre anche come "Lo Zen e il Tiro con l'Arco". Il ventaglio porta la data Showa, Anno del Topo di Fuoco, Autunno (1936), ed è firmato "Koko", uno dei nomi da calligrafo di Kenzo, che significa "Grande Cigno".

Per gentile concessione della Collezione della Famiglia Komatsu.

2

Gli insegnamenti di Awa Kenzo



Gli insegnamenti che qui vengono presentati rafforzano ed espandono ciò che Kenzo insegnò a Eugen Herrigel. L'arco e la freccia come armi dello spirito hanno una lunga storia tanto in Oriente quanto in Occidente, e Kenzo condusse tale tradizione al suo pieno sviluppo. Confucio, spesso menzionato nei diari di Kenzo, apprese il tiro con l'arco come una delle Sei Arti - riti, musica, guida dei carri, calligrafia, matematica e tiro con l'arco. Negli *Analecta* (3, 16), egli afferma: "Quando un arciere manca il centro del bersaglio, riflette e cerca la causa del fallimento in se stesso".

Kenzo aveva anche familiarità con i "Dieci Comandamenti" del tiro con l'arco cinese, redatti da Chen Yuanliang, scrittore della Dinastia Sung:

Mira con la mente, tira con le mani.

*Non lasciare che la tua mente divaghi.
Non permettere che le preoccupazioni ti
distraggano.*

Non avere fretta.

Non essere ebbro.

Non essere affamato.

Non mangiare troppo.

Non essere adirato.

Tira quando manchi di entusiasmo.

Non tirare ossessivamente.

Non competere con gli altri.

*Quando colpisci il bersaglio, non esultare;
quando lo manchi, non ti abbattere.*

*Concentrati naturalmente sul bersaglio, e usa
la mente per tirare. Anche nella vita
quotidiana, mira sempre al centro, e in
ogni attività evita gli estremi.*

Quando era principe, il nome del Buddha era Siddhartha, che si può tradurre come "Colui che ha raggiunto il bersaglio". In tutti i canoni buddhisti dell'Asia - in pali, sanscrito, cinese e tibetano - vi sono molti racconti sull'abilità di Siddhartha nel tiro con l'arco. Ad esempio, egli conquistò il cuore della sua futura moglie compiendo dodici imprese straordinarie nel tiro. Tra le altre cose, si dice che fosse capace di aprire un arco con cui nessun altro riusciva a tirare (e spezzò tutti gli altri archi che gli vennero dati). I racconti narrano di Siddhartha che tira una freccia attraverso una fila di sette o otto

alberi per colpire un animale (una tigre o un orso) che si nascondeva dietro l'ultimo di essi, oppure che tira cinque frecce nel cielo per abbattere cinque corvi in volo. Siddhartha, è scritto, utilizzava "l'arco della concentrazione meditativa" per tirare la "freccia della saggezza".

Nell'iconografia delle divinità protettrici buddhiste l'arco e la freccia sono un equipaggiamento standard. Arco e freccia sono usati in vari modi: per distruggere i demoni e le energie negative, per tenere a bada i pericoli e le tentazioni, per trafiggere le false concezioni, per mirare direttamente al cuore dei malvagi mediante una combinazione di saggezza ed energia.

Il *mahasiddha* tantrico Saraha ("L'Arciere") è strettamente associato al tiro con l'arco. Fu convertito al Buddhismo dopo aver osservato una dakini travestita "che non guardava né a sinistra né a destra, completamente concentrata nell'atto di fabbricare una freccia". Egli capì che quello era un simbolo della sua consapevolezza non duale; Saraha prese la donna in moglie, e divenne lui stesso fabbricante di frecce. La loro attività si trasformò nella "Via diretta" del kundalini yoga, che trafigge la dualità.

Nel loro tiro gli arcieri tradizionali coreani cercano di "avere una mente retta in un corpo retto". In Giappone gli dei e le dee Shinto sono spesso ritratti con arco e freccia. Si dice che Amaterasu, la dea del sole, portasse un arco con faretre che contenevano da cinquecento a mille frecce. Nella mitologia

occidentale, la controparte di Amaterasu è il dio del sole Apollo, anch'egli infallibile arciere. Apollo viene spesso descritto come nudo e dotato solo di arco, freccia e faretra. Ancora oggi, all'inizio delle loro cerimonie sacre, gli sciamani Shinto e i maghi di montagna tirano frecce o fanno vibrare la corda dell'arco (il cui suono è considerato un talismano).

Arco e freccia sono anche armi dell'amore. Due divinità assai potenti della passione trasformata e dell'intenso desiderio del risveglio sono la giapponese Aizen Myo-o (maschile) e la tibetana Kurukulla (femminile). Entrambe sono armate di arco e freccia, proprio come il dio indù dell'amore, Kama (il cui arco è fatto di canna da zucchero, le corde sono composte da api che ronzano, mentre le frecce da lui tirate hanno fiori al posto delle punte) e il dio occidentale Cupido.

Il Profeta Maometto era un arciere che promuoveva la pratica dell'arco e della freccia tra i suoi seguaci. Si dice che abbia usato l'arco per scacciare la preoccupazione e l'affanno (Hadith 36). Maometto, inoltre, riteneva che Allah avesse dato all'uomo tre svaghi di cui gioire: "La corsa con i cavalli, il tiro con l'arco e l'amore con la propria moglie" (Hadith 38). Gli arcieri musulmani devoti nel tirare la freccia esclamano: "Dio è Grande"¹⁰.

Nei suoi insegnamenti Kenzo fa riferimento all'"illuminazione" in due modi. Il primo è *kensho*,

¹⁰ Katib Abdullah Effendi e Mustafa Kani, *Sacred Archery - The Forty Prophetic Traditions* (Himma Press, Cornwall, 2005).

un'espressione Zen che significa "osserva la tua natura". Si può tradurre anche con "guarda nella tua natura", o semplicemente "realizzazione". La seconda metà dell'espressione, comunemente usata come testo sulle pitture che ritraggono Daruma, il Grande Patriarca dello Zen, è *jobutsu*, "divenire Buddha". Dal punto di vista dello Zen, *kensho* è una profonda esperienza di visione che trasforma una persona (e il fatto che ciò accada improvvisamente o gradualmente ha costituito un argomento dibattuto per secoli nei circoli Zen). *Kensho* caratterizza chi è attivamente impegnato in una disciplina che favorisce tale visione - soprattutto in riferimento allo *zazen*, la meditazione formale, anche se nel caso di Kenzo egli affermava inequivocabilmente: "In ogni tiro percepisci la tua natura".

"Come può un arciere tirare senza rilascio?" era il *koan*, un enigma Zen che Kenzo dava da risolvere ai suoi allievi. Ogni tiro dovrebbe avvicinare all'illuminazione, o essere idealmente una manifestazione della propria natura innata di Buddha.

L'altra espressione utilizzata da Kenzo, e che ho tradotto con "illuminazione", è *satori*. Si può tradurre alla lettera con (*sa*) "distinzioni" (*tori*) "rimuovere" - ovvero, rimuovere tutte le distinzioni artificialmente costruite come "mente/corpo", "se stessi/altri", "corretto/non corretto", "arciere/arco" e così via. In breve, *satori* significa "trascendere le dualità". Un'errata interpretazione, assai comune, dei concetti di *kensho* e di *satori* consiste nel fatto che

tali (presunte) esperienze renderebbero onniscienti, moralmente perfetti (secondo i consueti standard sociali), superiori a ogni tentazione, non turbati dagli affanni ordinari della vita e politicamente corretti. Pur nella speranza che nessuno diventi peggiore sperimentando il *kensho*, è un dato di fatto che quasi tutti, compresi coloro che hanno avuto esperienze di *satori*, operano sul principio delle due verità abbracciato dai Buddhisti. Esiste una verità relativa, culturalmente condizionata, che è disordinata e offuscata, nella quale viviamo per la maggior parte del tempo, e una verità assoluta che è vera, buona e bella, e che può essere intuita e vissuta in speciali occasioni. È questo il livello di verità - *kensho*, *satori*, illuminazione - da cui emanano tutte le glorie della cultura umana. È questo il livello in cui esprimiamo il meglio di noi. È questa l'"illuminazione" che Kenzo cercò e realizzò; è questo che volle impartire ai suoi allievi.

Il Primo Principio consiste nel risvegliare se stessi. Una volta che ciò sia stato realizzato, sarà possibile compiere tutto agevolmente.

*

Se sei turbato o nervoso, questa è la dimostrazione che ti manca qualcosa. Non essere triste o depresso - coltiva la virtù, sii compassionevole e potrai salvare persino i demoni.

*

La gratitudine ti renderà coraggioso.

*

I forti sono ottimisti; i deboli sono pessimisti.

*

Quando tiri, tira per migliaia; non è una gara. La tua pratica consiste nell'affrontare l'universo. I tuoi avversari sono molteplici.

*

Tira con il tuo carattere.

*

Procedi sempre, non ristagnare. Osserva la trottola. Essa si muove intorno a un centro immobile, e gira vorticosamente sinché, esausta, non cade.

*

Taglia un ciliegio. Non troverai nulla, e allora da dove vengono i suoi fiori? L'oceano ha onde e onde, ma nelle mani non potrai trattenere nulla di solido.

*

Ogni essere umano è diverso; esprimi questa differenza quando tiri. Tira in uno stato di purezza, in armonia con il cielo e la terra.

*

Apprendi da un maestro o da una maestra tutto ciò che ha, tutta la via – è questo il vero segreto della pratica che ti darà grandi risultati.

*

Rendi nuovo ogni tiro.

*

Una pratica tiepida non approderà a nulla; una filosofia mediocre non ha alcun valore. Sii sincero e creativo in tutto ciò che cerchi di fare. Rendi stabile te stesso fisicamente e spiritualmente.

*

Capire quali sono i propri difetti e agire per correggerli significa essere un Buddha.

*

Il Buddhismo è vacuità; la condizione priva di ostacoli propria della vacuità ti renderà libero.

*

Il respiro è più prezioso dell'oro. Il respiro è come il filo di seta: talvolta spesso, talvolta sottile.

*

L'inspirazione e l'espirazione sono l'andare e venire della vita e della morte.

*

All'inizio, se dimentichi di concentrarti sulla respirazione perderai facilmente la concentrazione. Mantieni sempre la respirazione nel tuo centro.

*

Fin dalla nascita la vita è una preparazione alla morte. Se sei nato, morirai. La tua vita e la tua morte sono un tesoro. Tira nel regno della vita e della morte.

*

La morte può essere vicinissima; la morte può essere molto lontana. Trascendi la morte con il non-pensiero, la non-idea. Fai ciò che devi fare, senza rimpianti.

*

Mira al bersaglio con il tuo ombelico.

*

L'osservare se stessi favorisce un grande coraggio.

La razionalizzazione è il tuo più grande nemico.

*

Ciò che possiedi di materiale e che ritieni sia prezioso è tuo nemico. Quando vieni a tirare, non portare nulla di tuo.

*

L'Arco diviene te stesso. Imparare sull'Arco significa imparare su te stesso. Imparare su te stesso significa dimenticare te stesso. Dimenticare te stesso significa comprendere che tutte le cose che stanno nell'universo sono te. Fin dal principio il cielo e la terra sono te, dall'inizio alla fine. Abbiamo tutti un'unica origine, e siamo una cosa sola con il cosmo.

*

Vedere la tua vera natura in ogni tiro è la Grande Via della Pace. È tutto ciò di cui hai bisogno.

*

Apri l'arco senza stabilire alcuna forma. Scocca la freccia senza avere alcun intento. Ogni tiro rivela il tuo carattere, e mostra chi sei e cosa sei capace di fare. Ogni tiro dev'essere sincero, utilizzalo per nutrire l'energia della mente, porta il *ki* nel tanden e purifica il tuo cuore interiore.

*

Coltivare lo spirito è un lavoro doloroso e duro; in ogni tiro fai come se la tua vita dipendesse da esso.

*

Ovunque tu sia è come se stessi nel dojo. A te la scelta: vivere come un saggio o esistere come un folle.

*

Usa l'Arco per scacciare ogni male, fuori e dentro di te.

*

Una freccia piena non è tirata, non è scoccata, ma contiene la perfezione del cielo e della terra; tale freccia non ha limiti.

*

Manifesta grandi atti spezzando le regole.

*

L'essenza del Buddhismo non consiste nella meditazione o nella liberazione dal *samsara*. È nel *kensho*, nel "vedere nella propria natura".

*

Tu e il tuo arco dovete unirvi come una cosa sola; un atto del genere è divino. Tale unità tra lo strumento e se stessi è divina. Non c'è arco, né freccia, né te stesso; il sì e il no sono una cosa sola.

*

Ciascun tiro mostra ciò che hai sofferto, ciò che hai praticato.

*

Se il tuo cuore è sincero il tuo arco sarà glorioso. Il corpo e la mente riflettono l'unità tra il cielo e la terra, tra la Via e la sua Virtù.

*

Dai il massimo in tutto ciò che fai. È questa la chiave del successo. Impara bene una cosa, e imparerai il modo di capire diecimila cose. Diecimila cose sono una; è questo il luogo segreto della comprensione che devi trovare. In questo modo ogni cosa sarà misteriosa e meravigliosa.

*

Tutti provano a tirare in modo naturale, ma quasi tutti durante il tiro impiegano qualche tipo di stratagemma, qualche espediente superficiale, artificiale, calcolatore e tecnico a cui affidarsi.

Fondamentalmente gli artifici tecnici non portano da nessuna parte. Tira senza tirare.

*

Respira all'interno di un cerchio. La respirazione con l'ombelico è salutare. La respirazione con il petto è ordinaria. La respirazione con le spalle è nociva.

*

Se ogni giorno pratichi con l'Arco, ogni giorno avrai una nuova vita.

*

Il genio non è altro che l'applicazione di un grande sforzo.

*

Gli dei vengono creati in campagna; gli uomini ordinari nascono nelle grandi città.

*

I maestri non si affidano al sotterfugio.

*

Il Buddha è Compassione.

Confucio è Umanità.
Cristo è Amore.

*

Confucio praticò la Via dell'Arco per mostrare come agisce un uomo che ha coltivato il suo carattere. Confucio non si preoccupò di colpire il bersaglio cento volte su cento tiri. Egli volle dimostrare come cento tiri potessero essere cento perfezioni del carattere.

*

Confucio e il Buddha non hanno mai parlato in modo ambiguo.

*

Colpire il bersaglio con una freccia è un piccolo veicolo; ottenere l'illuminazione con una freccia è un grande veicolo.

*

Tirare vuol dire studiare la mente. Getta via la forma per comprendere la forma. Getta via la mente per capire la mente. Non utilizzare nulla per creare qualcosa, e impiega quel qualcosa per tirare una freccia.

*

L'Arco e l'Essere debbono essere una cosa sola. Un tiro, una vita. All'interno del tiro osserva la tua natura. Apri il cielo, apri la terra e colloca lì il tuo essere.

*

Un praticante dev'essere:
Incollabile nell'intenzione,
Impavido nello Spirito,
Pieno di compassione.

*

L'illuminazione è una dimensione di unità della mente - ovvero, una mente che è come uno specchio brillante, terso come la più preziosa gemma.

*

Apri l'Arco che non ha forma.

*

Ogni tiro può crearti o spezzarti; ogni tiro rivela te stesso come un Buddha vivente o come uno sciocco maldestro.

*

Un tiro, una vita è un'offerta agli dèi.

*

Il carattere che hai ti viene dato alla nascita. Crescendo, la tua vita si dispiega. Tale manifestazione può portarsi a compimento praticando la Via.

*

Ecco le due virtù più grandi: l'autocontrollo e la gentilezza riconoscente.

*

Che nessuna cosa ti leghi. Trascendi il giusto e lo sbagliato, il buono e il cattivo. Muoviti come un leone solitario. Fai del cielo e della terra la tua dimora. Rinnovati! Rinnovati!

*

"Cielo e terra" è come un grande essere umano. Un essere umano è un piccolo "cielo e terra". Il Buddha è spazio. Lo spazio non ha ostacoli. È libertà.

*

La base della nostra Grande Via è la natura. Spesso udiamo discorsi sul diventare uno con la natura. Ogni religione lo insegna. Se riuscirete davvero a comprendere la natura, sarà facile padroneggiare l'Arco.

*

Di fatto, l'Arco è un dono degli dèi. Fin dal principio è stato uno strumento di purificazione.

*

Pensa all'esperienza come a qualcosa di divino; il nostro insegnamento è basato sull'esperienza. È l'esperienza che ci permette di parlare con autorità. Dovete affidarvi all'esperienza come a qualcosa di divino.

*

Vincere e perdere non dipendono dall'imparare sui libri; è una questione di quanto ombelico hai.

*

Non essere vago. Rendi le tue intenzioni cristalline come una campana. Elogia gli altri per le loro parole sincere.

*

Nella grande angoscia della vita, un vero maestro dimora a suo agio.

*

Piuttosto che lamentarti di una situazione, agisci!

*

Non importa quale sia l'arte: la cosa più importante è realizzare ciò che veramente sei. In altre parole, muoviti dal sé centrato sull'io al sé assoluto.

*

Colui che onora la natura e il modo in cui essa opera comprende come lavorano gli dèi.

*

"Distruggi il male" significa sottomettere il male che è nel tuo cuore.

*

Forgia il tuo spirito con la pratica e l'esperienza effettive. Lo spirito non è tuo schiavo. Esso ha bisogno di nutrirsi.

*

Se le tue emozioni sono correttamente incanalate, i pensieri perversi scompariranno. Quando i pensieri perversi scompariranno sarai in uno stato di sincerità. In uno stato di sincerità tu percepirai la luce degli dèi.

*

L'Altopiano del Cielo è il tuo ombelico.

*

Nel dojo, mira alla verità.
A casa, mira all'armonia.
Al lavoro, mira al progresso.
Tra gli amici, mira alla fiducia.
Nel mondo, mira alla sincerità.

*

Senza bersaglio,
Senza freccia da tirare,
Tira:
Non al centro,
Non fuori.

*

La luna della mia mente è chiara
Tutte le nuvole
Sono state disperse -
Presso la porta della liberazione
Il vento fa stormire i pini.

*

Il suono della corda dell'Arco
Risuona profondamente
Nel mio ombelico
In questa notte
Di luna piena.

*

Un corpo
Perfettamente armonizzato
Ha risuonato profondamente
In questa notte
Di luna piena.

*

Il Monte Sumeru in India
Le Cinque Vette in Cina,
Il Monte Fuji qui in Giappone,
Tutti insieme sorridono
All'arrivo della primavera.

*

Questo giorno,
Proprio questo
È stato dato
Per meditare;
Lo ieri non tornerà,
E che sappiamo del domani?

*

L'arco completamente aperto,
La freccia pronta
Per affrontare
Una ruggente
Tempesta di neve.

*

Fiori di pruno
Semplicemente
Scossi
Dal vento
Della freccia.

*

Stabilizza la mente,
Arresta la mente
Senza alcuna mente
Con la tua Mente
Risplendi!

*

Anche se sei afflitto
Mantieni lo spirito
Dell'Arco e della Freccia
Ed esso guarirà
La tua malattia!

*

Il divino Albero di Catalpa -
Aprilo con tutta la forza,
Ma con una mente che non mira
Al bersaglio.

*

Se la tua mente
Mira alla tua anima,
Impersonalmente puoi abbandonare l'io,
E rendere nuovo
Ogni giorno.

*

Frantuma il cielo e la terra,
Frantuma il tuo io,
Immobilità
Nel movimento:
Le ali di una fenice.

*

La corda dell'Arco
Che tira una freccia
La quale non colpisce
Il Bersaglio
Risuona per diecimila generazioni.

*

Nessuno inciampa
Lungo il sentiero che conduce alla vetta
Del Monte Fuji.
Procedi con mente integra,
Spazzando via
I ciottoli lungo il sentiero.

*

La freccia vola,
La mente rimane:
Un cuculo grida.

*

Svanisci
Vanità,
Ed ecco, ci sei.

*

Splendore nelle Otto Direzioni,
Incanto nella bellezza naturale intorno a noi,
Provare a seguire la via diretta e vera
Senza pensieri maligni o fuorvianti.
Sedersi con maestà, senza illusioni, in cerca
del proprio vero volto,
Sinceramente, senza calcoli.
Lontani dal sarcasmo del mondo,
Evitare l'acqua sudicia che ci rende malati.
Il vento ulula, ma la luna, priva di ostacoli
e splendente,
Resta stabile e illumina tutto.
Il tuono risuona in lontananza.
E mentre la notte avanza,
La nostra risoluzione a salvare gli altri e a
espandere la virtù
Cresce.

*

Quando due spade s'incrociano,
Non c'è posto dove fuggire!
L'Arco è la perfezione del cielo e della terra.
Colpire il centro del bersaglio non è richiesto,
Colpire il centro è la base.
Colpirlo cento volte su cento tiri
[senza desiderarlo] è nobile -
Ma c'è ancora molto da imparare!

*

Senza ostruzioni, senza sforzo, tira naturalmente senza forma, senza una traccia, pieno di cielo e terra, con l'energia universale nel tuo ombelico.

*

Se guardi al bersaglio come al tuo nemico, non farai mai progressi. Il bersaglio è un punto di riferimento, non il tuo avversario.

*

Tira all'interno di un cerchio. Non è possibile vedere come stai tirando, ma puoi sapere intuitivamente quando un tiro è stato "senza rilascio".

*

La dimora del Buddha è il non pensiero. È lì che vogliamo andare.

*

Gli esseri umani sono sempre attaccati alle cose.
La pratica inizia nel momento in cui smetti di essere attaccato.

*

I problemi della società non dipendono da idee fuorvianti, poiché tali problemi sono dovuti a infermità dello spirito.

*

I livelli del Tiro

Voler sganciare subito
Sentire dolore nell'aprire l'arco
Aprirlo con tutta la propria forza
Divenire meno dipendenti dalla tecnica
Essere capace di aprire l'arco con facilità
Preoccuparsi di colpire il bersaglio
Raggiungere il limite dell'abilità tecnica
Purificare il corpo e la mente
Confrontarsi con la vita e la morte
Sviluppare una tremenda risoluzione
Non avere rimpianti
Autentica vacuità, assenza di pensiero
Sì!
La freccia vola a partire dal tuo centro pieno di energia spirituale

*

I dieci errori

1. Preoccuparsi della velocità della freccia
2. Attaccarsi a modelli prestabiliti
3. Fissarsi sulla teoria
4. Preoccuparsi della qualità dell'arco e della freccia
5. Preoccuparsi dei risultati
6. Preoccuparsi della propria abilità
7. Farsi un problema di ciò che pensano gli altri
8. Sforzarsi di raggiungere l'illuminazione
9. Essere soddisfatti di sé
10. Tirare come un passatempo divertente

*

Cosa cercare nel Tiro

Forma ideale
Rilascio non ostacolato
Postura vigile
Esecuzione impersonale
Postura incrollabile
Concentrazione dello spirito
Tanden forgiato
Rilascio fulmineo
Cento tiri, cento centri [perfezione tecnica]
Respirazione corretta
Consapevolezza di sé
Chiarezza
Sincerità totale

Coraggio totale
Attivazione della forza vitale
Unificazione

*

Illuminazione
Abbandona il tuo io e osserva la luna
Mentre osservi la luna fai un passo avanti
Tira con il Sé

*

Rimanere centrati sulla meravigliosa dimensione del Tiro.

Dimorare nella meravigliosa dimensione del Tiro.

Non allontanarsi mai dalla meravigliosa dimensione del Tiro.

*

Il risveglio autentico consiste nell'aver i propri sensi uniti alla natura, privi di ostruzione e collegati con il cielo e la terra.

*

In se stesse le passioni sono illuminazione. Tutto il corpo è purificato. In accordo con l'illuminazione, vorrai praticare sempre di più. È un'espressione del meraviglioso stato del Tiro.

*

Un giorno di sforzo è un giorno di beatitudine;
Un giorno di pigrizia è un secolo di rimpianti.

*

La vera arte innesca in te la volontà di chinare il capo in reverenza.

*

L'Arco

Arte	Via
Sport	Disciplina
Strumento	Utensile sacro
Falso	Vero
Tecnica	Illuminazione
Fuori bersaglio	Dentro il Bersaglio

*

I dieci Livelli del Tiro

1. Apprendere la forma
2. Forgiare il corpo
3. Apprendere il modo di rilasciare
4. Respirare correttamente
5. Rilassarsi
6. Nutrire l'energia vitale (*ki*)
7. Proiettare l'energia vitale
8. Unità tra mente e corpo (armonia)
9. Vedere la propria natura (illuminazione)
10. Luna della mente priva di ombre

*

Far decrescere il pensiero è accrescere lo spirito.
Far decrescere lo sforzo eccessivo è accrescere la forza.

Far decrescere le parole è nutrire l'energia vitale.

*

La tua presa dev'essere come le foglie d'autunno agitate da un temporale.

*

Quando l'arco è completamente aperto non c'è nulla. È come acqua che scorre.

*

La meditazione è stabilità: esprimila come meditazione nel movimento. La mente-no è la mente-sì; la coscienza-no è la coscienza-sì. La non illusione è non ostruzione, ed è non mente. In quel punto l'arco è completamente aperto. È come un'imminente esplosione di forza vitale, che tuttavia è perfettamente controllata.

*

Se semplicemente miri e tiri, non farai alcun progresso, anche se ogni volta colpirai il centro del bersaglio. Nel tiro vi è un ritmo spirituale che emana dalla respirazione e dalla concentrazione dello spiri-

to. Devi liberarti dal desiderio di fare ricorso alla forza per tirare la freccia e colpire il bersaglio.

*

Tira:
Con il corpo,
Con la tecnica,
Con la coscienza,
Con la mente,
Con il non tiro.

*

Tira con grande saggezza.
Tira con grande compassione.

*

Il Tiro separa l'esercizio, l'etica, la filosofia e la religione. Esso riunisce tutte queste cose nel semplice atto di tirare.

*

Tira con mistero, serenità, profondità e chiarezza.

*

Nel Tiro armonizza il calore, la forza, la nobiltà, l'espansione, la saggezza e la fermezza.

*

Quando apri l'Arco, abbandona tutti i desideri e fa' che si manifesti la tua natura interiore. La tua natura autentica è la natura di Buddha. La natura di Buddha non ha crescita né decrescita, non ha nascita né morte. Quando l'Arco è totalmente aperto, tu e l'arco dovete essere una cosa sola. Quando miri al bersaglio, tu e il tuo spirito dovete essere una cosa sola. È questo lo stato di "In ciascun tiro osserva la tua natura".

*

Il tiro rivela quanta fede hai nella Via.

*

Il tiro ha le sue radici nella natura. Tu sei un universo in miniatura, ogni cosa - cielo e terra, le stelle, il sole, i fiumi e le valli - sono dentro di te. Affidati a questa verità quando tiri. Tira in armonia con le quattro stagioni.

*

Quando Tiri per davvero, ti riveli perfettamente, le tue azioni sono complete, e sei bellissimo.

*

In definitiva la nostra Via è un'azione solitaria. Essa si basa sulla stabilità del nostro autentico sé, e solo noi possiamo farlo. Dobbiamo essere noi a

spezzare la corazza. Noi cerchiamo semplicemente di Tirare, liberi dalle distrazioni.

*

Se vuoi vincere, pratica la virtù. Se vincerai con la virtù, il tuo avversario si brucerà da solo. È questa la vera vittoria. Provare a vincere affidandosi alla tecnica è un grave errore. Se vuoi emergere vittorioso, penetra i misteri del Tiro. Abbandona la dissipazione, forgia il tuo spirito, sconfiggi la pigrizia e la superbia. Nel Tiro, rispetto e magnanimità sono le chiavi.

*

Non concentrarti sul centro del bersaglio. Il suono della freccia che colpisce il bersaglio deve colpire simultaneamente il centro del tuo essere. Tale istante è un'esperienza divina e mistica.

*

Mira in alto partendo dal centro. Fai un passo alla volta. Guarda sotto i tuoi piedi. Con tutto il tuo essere tira una freccia. Unifica te stesso con il divino, pratica in modo naturale. Sii colmo di gratitudine.

*

Siamo soldati dello spirito - e persino avversari

di noi stessi. Nell'affrontare l'avversità, fa' che essa vada dove tu vuoi; e allora potrai controllarla.

*

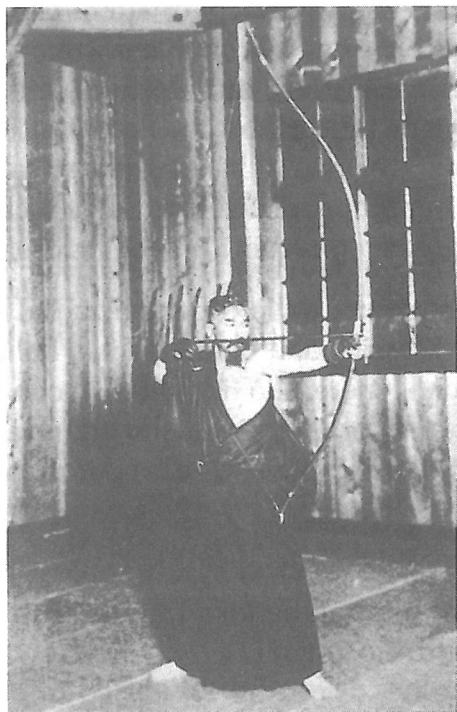
Desta la mente senza permettere che si fissi in alcun punto. È questa la chiave di tutte le arti. È la profondità e il mistero di un'arte ciò che ne rende interessante la pratica.

*

Per avanzare davvero, è necessario che ti liberi dall'attaccamento, dalla dipendenza dal sesso, dal desiderio di fama, dall'inquietudine, dalla dialettica e cose del genere. Ciò ti metterà in condizione di vedere il tuo vero sé. Permeato dal grande insegnamento, potrai aiutare a salvare il mondo.

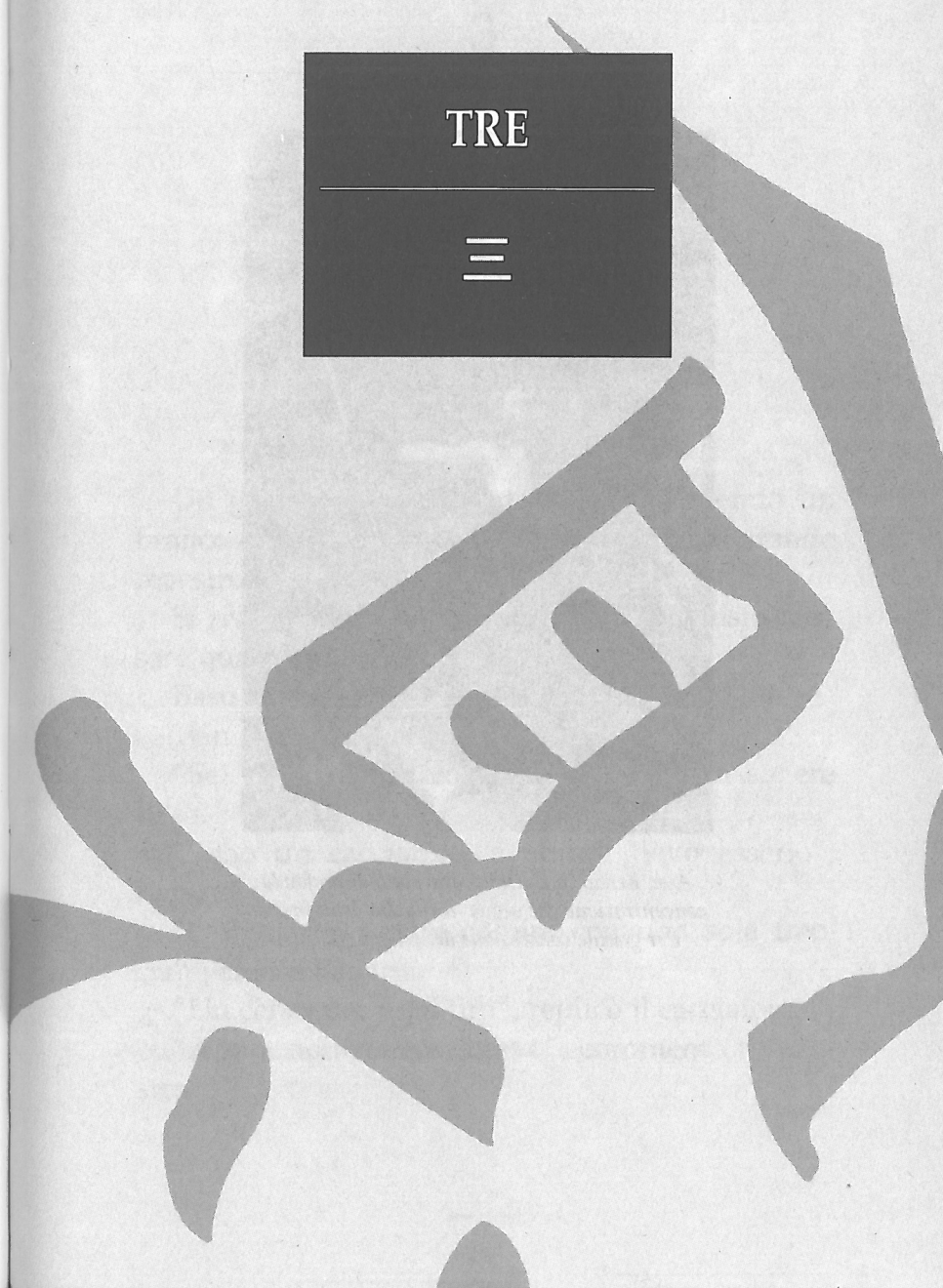
*

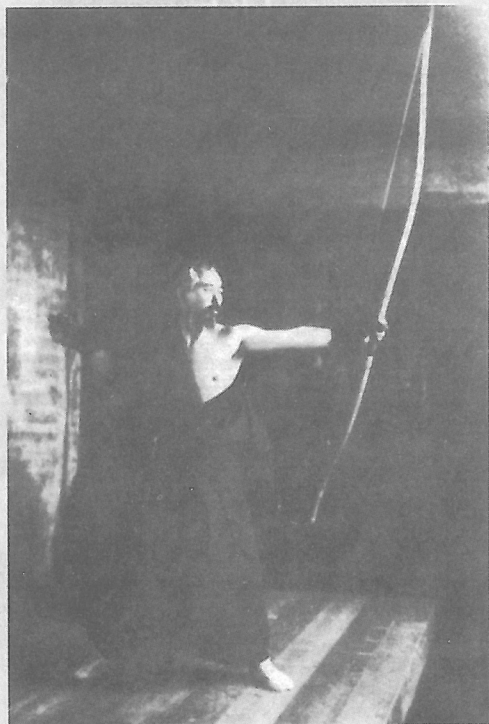
Il nostro insegnamento supremo: Tira il grande Arco in tutto ciò che fai.



*Awa Kenzo nella posizione che precede
il rilascio. Foto scattata nel 1927.
Per gentile concessione della Famiglia
Satte Tatsuji.*

TRE





*Awa Kenzo in zanshin, uno stato di profonda concentrazione che segue il rilascio della freccia.
Per gentile concessione della Famiglia Abe.*

3

Racconti dell'Arco

弓

I

Il monaco arciere Sekkyo

Un giorno un cacciatore stava inseguendo un branco di cervi, quando si trovò dinanzi al grande maestro Zen Baso.

Si rivolse a lui esclamando: "Ehi, hai visto passare qualche cervo?".

Baso rispose: "Chi sei?".

"Un cacciatore", fu la risposta.

"Sei bravo con arco e frecce?", voleva sapere Baso.

"Sono un cacciatore, e quindi devo esserlo", rispose.

"Quanti cervi puoi colpire con una sola freccia?", chiese Baso.

"Un cervo per ogni tiro", replicò il cacciatore.

"Allora non sei così bravo", commentò il maestro.

"Ti intendi di tiro con l'arco?", chiese allora il cacciatore.

"Sì", disse il maestro.

"Quanti cervi puoi colpire con una sola freccia?", domandò il cacciatore.

"L'intero branco con un solo tiro", rispose Baso.

"Sono esseri senzienti, e allora perché ucciderli tutti? Uno è sufficiente", osservò il cacciatore.

"Se questo è il tuo modo di pensare, perché non tiri a te stesso?"

"E come potrei farlo?", chiese sorpreso il cacciatore.

Baso subito esclamò: "L'ignoranza di quest'uomo e le sue meschine passioni sono ora svanite!"

Il cacciatore ebbe una grande realizzazione. Spezzò arco e frecce, si rasò il capo, divenne un discepolo e alla fine fu uno degli eredi di Dharma di Baso.

L'ex cacciatore fu noto come il maestro Zen Sekkyo.

Sekkyo possedeva un nuovo arco e una nuova freccia, ma questa volta utilizzava l'arma per mettere alla prova gli aspiranti discepoli.

Non appena una persona si recava da lui per chiedergli di diventare suo allievo, Sekkyo tendeva l'arco con la freccia incoccata, mirava direttamente al petto del candidato ed esclamava: "Fermati o ti colpirò!"

Gli allievi correvano via terrorizzati, ma un giorno un monaco di nome Sanpei si presentò. Quando

Sekkyo puntò la freccia al cuore di Sanpei e gridò: "Guarda! Una freccia", Sanpei con calma tirò via la sua veste, scopri il petto e disse: "Questa è la freccia che uccide, o la freccia che dà la vita?". In risposta Sekkyo pizzicò la corda dell'arco per tre volte, e per tre volte Sanpei s'inclinò.

Sekkyo disse: "Per trent'anni ho aspettato con l'arco e la freccia; oggi sono riuscito a tirare a un mezzo uomo!". Sekkyo spezzò l'arco e le frecce una volta per tutte¹¹.

II

Il centro di Joshu

Quando Joshu si recò a far visita al maestro Dogo, questi esclamò: "È arrivata una freccia da Nansen!". Joshu disse: "Guardate, una freccia". Dogo gridò: "Bersaglio mancato!". Joshu esclamò: "Centro!"¹².

¹¹ I nomi dei maestri in cinese sono Mazu (Baso), 709-88; Shigong (Sekkyo), date ignote; Sanping (Sanpei), 781-872. In giapponese il nome di Shigong è talvolta reso come Shakkyo. Vedi *The Blue Cliff Record* (Hekiganroku) (Shambhala Publications, Boston, 1992), commento all'ottantunesima tesi. Vi è una pittura assai famosa che ritrae l'incontro tra Sekkyo e Sanpei, ad opera di Kano Motonobu, nel tempio secondario del Daitokuji di Kyoto.

¹² Joshu (778-897) in cinese è Zhaozhou. È famoso soprattutto per la sua risposta alla domanda: "Questo cane possiede la natura di Buddha?", che fu: "MU! (No)". Dogo (769-835) in cinese è Daowu. Nansen (748-834) in cinese prende il nome di Nanquan; è il celebre maestro che tagliò in due un gatto

III L'arciere taoista

Yang aspirava a essere il più grande arciere della Cina. Si recò a studiare presso Wei, il maggiore tra i maestri del tempo. Wei gli disse: "Per prima cosa impara a non battere le palpebre".

Yang tornò a casa e si pose sotto il telaio della moglie. Era determinato a stare disteso mentre lei muoveva su e giù il pedale del telaio, proprio dinanzi ai suoi occhi. Yang passò due anni facendo questo. Ora nulla poteva fargli battere le palpebre - un colpo di vento sugli occhi, una scintilla che partisse da un fuoco, un granello di polvere, uno schizzo d'acqua. Persino nel sonno gli occhi di Yang restavano aperti, e tra le sue ciglia dei piccoli ragni avrebbero potuto intrecciare delle reti sottili.

Yang fece visita al maestro Wei, e gli riferì quanto aveva acquisito. "Bene", disse il maestro. "Ora impara il modo di guardare".

Yang si recò nel suo giardino e cercò un piccolo insetto. Ne trovò uno appena visibile, e lo collocò su una pianta per il suo studio. Yang pose la pianta al lato opposto della stanza, e la fissò per un'ora al giorno. Inizialmente non poteva discernere nulla, ma dopo alcuni mesi riusciva a vedere chia-

quando i suoi monaci non si dimostrarono capaci di dirgli una parola di Zen. Questo colloquio è tratto da *The Recorded Sayings of Zen Master Joshu*, tradotto da James Green (Shambhala Publications, Boston, 1998, p. 76).

ramente l'insetto e i segni sul suo corpo. Dopo tre anni di tale pratica, l'insetto gli parve grande come un cavallo. Yang afferrò l'arco, e utilizzò una freccia sottile per tirare all'insetto, colpendo solo la foglia senza scompigliare minimamente la pianta.

Yang riferì la cosa al maestro Wei. "Bene. Ora vediamo se riesci a colpire un ramo di salice distante cento passi". Yang colpì il ramo di salice esattamente al centro. A quel punto Yang poteva colpire qualsiasi tipo di bersaglio a cui avesse mirato.

Tuttavia Yang non era soddisfatto. Voleva mettere a confronto la sua abilità con quella del maestro. Un giorno Yang scorse il maestro Wei che attraversava un campo in lontananza. In un istante Yang prese la mira e scoccò una freccia. Wei si accorse di quanto stava accadendo, e subito rispose tirando anche lui una freccia. Le frecce si scontrarono a mezz'aria, cadendo a terra innocue. Yang scoccò tutte le frecce della sua faretra, ma il maestro Wei le neutralizzò tutte. Alla fine Wei non aveva più frecce, e Yang pensò di averlo in pugno. Prima che la freccia finale di Yang raggiungesse il suo cuore, Wei riuscì a spezzare un ramo da un albero vicino e a deviare la freccia in arrivo.

Quando Yang vide quell'impresa fu preso dal rimorso. Il magnanimo Wei lo perdonò: "La tua abilità tecnica è superiore, ma la tua mente necessita di un altro tipo di addestramento. Devi cercare il maestro Kan".

Wei non sapeva se il maestro Kan fosse ancora vivo, ma sicuramente aveva vissuto sul Monte Ho. Yang raggiunse il Monte Ho con grande difficoltà, e gli fu detto che lì vi era un vecchio di nome Kan che viveva in un eremitaggio sulle montagne.

Quando Yang giunse all'eremitaggio, incontrò un venerabile anziano che gli apparve come un Immortale Taoista. Con impeto, Yang tirò una gran quantità di frecce contro uno stormo di uccelli che stava passando; cinque di essi precipitarono al suolo.

Il maestro Kan sorrise: "E così sai tirare con arco e freccia. Ma sei capace di tirare senza tirare? Ora te lo mostrerò".

Yang fu portato sul luogo più roccioso e pericoloso della montagna, e il maestro Kan gli ordinò di tirare. Yang, terrorizzato, non riuscì a effettuare un singolo tiro.

Il maestro Kan disse a Yang: "Ora ti mostrerò il vero tiro con l'arco".

"Ma non avete un arco", osservò Yang.

"Un arco?", sorrise Kan. "C'è bisogno di un arco per praticare l'arcieria?".

Kan fece il gesto di aprire un arco e di scoccare una freccia immaginaria contro un uccello che volava sopra di loro. Yang udì distintamente il suono di una corda; l'uccello cadde come una pietra dal cielo. Kan era sorpreso.

Yang rimase con il maestro Kan per dieci anni, e quando scese dalla montagna non aveva nulla in

mano. Quando gli veniva chiesto di dare una dimostrazione di tiro con l'arco, Yang rispondeva: "La suprema abilità nel tiro è quella di non tirare".

Anche in seguito Yang non fu più visto con un arco, né tirò più frecce; gli uccelli e gli animali selvaggi, però, non si avvicinavano mai alla sua capanna, e qualsiasi ladro che cercasse di farvi irruzione era respinto da un improvviso colpo di vento.

Dopo anni di vita tranquilla nel villaggio, Yang lasciò questo mondo in pace. Nel suo ultimo anno, Yang aveva fatto visita a uno dei suoi amici, e gli aveva detto: "Dimmi, cos'è quello strumento che sta sul tavolo?".

"Perché, maestro?", rispose allarmato l'amico. "È un arco che serve per tirare le frecce".

"Ah sì?", disse sorridendo beatamente il vecchio Yang. "Me n'ero dimenticato"¹³.

¹³ Basato su varie leggende taoiste e sul breve racconto *L'Esperto* di Nakashima Ton.



*Il Maestro Kenzo tira una freccia fuori
del suo dojo di Sendai nel 1931 o 1932.
Per gentile concessione del Club di Kyudo
della Scuola Secondaria Superiore di Sendai.*

Postfazione

Se *Lo Zen e il tiro con l'arco* di Eugen Herrigel è stato un libro letto da milioni di persone in tutto il mondo, il presente volumetto ne costituisce l'ideale e in un certo senso indispensabile complemento. In una sintesi dai contenuti assai densi, John Stevens presenta un profilo biografico e una scelta di aforismi di Awa Kenzo, maestro di kyudo tanto apprezzato quanto controverso. È uno studio a lungo atteso, che conferma nella sostanza e approfondisce nei diversi temi quanto riferito da Herrigel nel suo famoso resoconto. I due volumi, quindi, vanno ad integrarsi perfettamente tra loro¹.

Non si può negare che la vicenda di Herrigel e la figura stessa di Awa suscitino diversi interrogativi,

¹ Un altro documento importante, in cui il professor Sozo Komachiya, interprete tra il professore tedesco e il maestro nipponico, rievoca le vicissitudini di Eugen Herrigel presso Awa Kenzo, è *Herigeru-kun to yumi*, 1940, ristampato in E. Herrigel, *Nihon no kyujutsu*, Iwanami Bunko, Tokyo, 1982. Una versione francese appare in M. Martin, *Kyudo: un tir, une vie*, Amphora, Parigi, 1990, p. 183. Su quest'ultima, con il titolo *Herrigel e il maestro Awa: le memorie del Professor Komachiya*, è stata condotta la traduzione italiana, presente sul sito web dell'Accademia Romana Placido Procesi (www.accademia-procesi.it), nella sezione "Orientamenti".

e in questo breve saggio cercherò di dare una risposta a quello che ci pare il più significativo per la generalità dei lettori: colui o colei che leggendo gli insegnamenti di Awa o il racconto di Herrigel intendesse accostarsi oggi al tiro con l'arco giapponese, troverebbe una situazione simile a quella descritta nei due volumi? A distanza di ottant'anni cosa è rimasto di quel mondo, di quelle esperienze e di quegli insegnamenti?

Qui non tratterò la storia del kyudo, né entrerò nel merito dei diversi orientamenti delle scuole storiche che l'hanno caratterizzato. In questa sede è sufficiente precisare che il kyudo attuale² è disciplinato da una federazione internazionale (International Kyudo Federation, IKYF), nell'ambito della quale, oltre alla forma di tiro e cerimoniale standard, sono presenti anche scuole o stili antichi caratterizzati da insegnamenti e tecniche peculiari, nonché da enfasi particolari poste su questo o quell'aspetto del tiro. Visto in questa prospettiva, il kyudo contemporaneo non appare diverso da altre arti marziali, le quali presentano una tendenza

² Mi riferisco qui al kyudo che si riconosce nell'International Kyudo Federation (fondata nel 2006), e che rappresenta la comunità di praticanti ampiamente maggioritaria. Al di fuori della Federazione internazionale esistono altre realtà, con finalità e fisionomie assai diverse tra loro, che non rientrano nelle presenti considerazioni. In Italia la federazione, affiliata all'IKYF, a cui fanno capo i diversi club è l'Associazione Italiana per il Kyudo (A.I.K., sito web: www.associazioneitalianakyudo.it).

verso lo standard internazionale che non esclude comunque la sopravvivenza degli antichi *ryu*³. Ciò che intendo mettere a fuoco, tuttavia, è proprio la natura particolare di questa disciplina, poiché la dottrina che ne orienta la pratica afferma senza mezzi termini la *possibilità* di un'effettiva trasformazione animico-spirituale, e non semplicemente di una generica educazione del carattere, di colui che vi si dedichi in maniera appropriata. In tale dottrina, gli elementi derivati direttamente dal Daishado-kyo di Awa Kenzo, come vedremo, costituiscono una parte non secondaria, che va ad aggiungersi ad altre componenti non meno importanti.

La trasmissione dell'antico retaggio nel mondo contemporaneo

Come tutti gli altri Budo nipponici, anche il kyudo, con un processo che fu avviato già in epoca Meiji e che conobbe una decisa accelerazione dopo la Seconda Guerra Mondiale, ha subito un progres-

³ Il Daishado-kyo, evidentemente, non costituisce una scuola antica in senso proprio, poiché Awa Kenzo, basandosi su stili preesistenti, creò personalmente questo nuovo indirizzo. Ciò non avvenne senza dissensi e contrasti, ma la nascita di un nuovo stile, con accenti ed enfasi sue proprie, non fa altro che testimoniare la vitalità e la capacità di rinnovamento di quest'arte. Non a caso il Daishado-kyo diede il suo contributo alla definizione dei Principi del Tiro (*Shaho*) validi per tutta la Federazione giapponese prima, ed internazionale poi.

sivo aggiornamento che si è sviluppato intorno ai seguenti punti basilari: fondazione di un'unica federazione nazionale (All Nippon Kyudo Federation, ANKF), e in seguito, con la diffusione di quest'arte oltremare, di una federazione internazionale (International Kyudo Federation, IKYF); elaborazione di una forma cerimoniale standard (*taihai* e *sharei*) che permettesse ad arcieri appartenenti a stili diversi di tirare insieme; promozione di seminari e competizioni (*taikai*) nazionali ed internazionali; creazione di un sistema unitario di gradi e titoli (*dan* e *shogo*); compilazione di testi normativi (*Manuale di Kyudo*, in quattro volumi)⁴ i quali, oltre ad esplicitare le forme di tiro e cerimoniali standard, valide per la totalità dei praticanti, espongono ed approfondiscono sia gli aspetti tecnici del tiro che le indicazioni relative all'attitudine e all'orientamento caratteristici di quest'arte.

Quest'ultimo punto, in particolare, ci permetterà di dimostrare come, nonostante la sua inevitabile modernizzazione, il kyudo conservi al suo interno delle connotazioni irriducibili a qualsiasi tentativo di farne uno sport secolarizzato come molti altri. Nelle pagine seguenti ci si baserà prin-

⁴ *Kyudo Kyohon*, 4 volumi, Zen Nihon Kyudo Renmei, Tokyo, 1984. Sinora è stato tradotto in inglese solo il primo volume, e si tratta dell'unica traduzione finora ufficiale ed autorizzata dalla Federazione giapponese [*Kyudo Manual, Volume I: Principles of Shooting (Shaho)*], traduzione di Liam O'Brien, All Nippon Kyudo Federation, Tokyo, 1994].

cialmente sul cosiddetto *shaho*, ovvero ai principi del tiro, così come enunciati nel *Manuale di Kyudo*. Il complesso dei principi del tiro fu formulato e sancito nel 1953 da un'apposita commissione, presieduta da Tanetsugu Chiba⁵, allora presidente della All Nippon Kyudo Federation (la federazione giapponese di kyudo), e di cui facevano parte i maestri Yozaburo Uno, Sakae Urakami, Masakichi Kaminaga e Tasuku Takagi. Costoro amalgamarono elementi di scuole tradizionali diverse, creando un modello unitario che costituisce tuttora il riferimento più importante per il kyudo contemporaneo. In tal senso il *Manuale di Kyudo* è un documento di straordinaria importanza, che tuttavia, in mancanza di una versione italiana ufficiale ed autorizzata dalla All Nippon Kyudo Federation, non mi è possibile citare - se non in due brevi testi assai antichi ivi presenti, ma di tutt'altra origine. In ogni caso mi atterrò strettamente ai suoi contenuti.

⁵ Il ruolo di Tanetsugu Chiba (1894-1959) nel riorganizzare il tiro con l'arco nello stremato Giappone dell'immediato dopoguerra e nel dare un nuovo e decisivo impulso alla definizione di uno standard valido per tutti gli stili fu enorme. Anche grazie al suo carisma fu possibile quella collaborazione tra grandi maestri di scuole diverse che fu alla base della definizione dello *Shaho*, dei Principi del tiro. Un documento che ne rievoca l'instancabile attività è *La storia del Taihai dell'ANKF*, pubblicato sul sito dell'Associazione Italiana per il Kyudo (www.associazioneitalianakyudo.it), sezione "ANKF - Approfondimenti".

Tecnica e spirito

Si potrebbe pensare che all'inizio del tirocinio nel kyudo ci si debba dedicare esclusivamente alla tecnica, e che solo dopo la padronanza di quest'ultima si possa accedere ad elementi di ordine diverso. La verità è un'altra. Il problema principale che complica la comprensione del metodo del kyudo - così efficacemente descritto da Herrigel ne *Lo Zen e il tiro con l'arco* - è costituito dalla mente tendenzialmente dissociata dell'uomo moderno, la quale è portata a distinguere la "tecnica" dallo "spirito"; un errore comune consiste nel credere che in qualche modo la ripetizione indefinita di una tecnica corretta possa generare un'esperienza spirituale, e naturalmente non è assente la convinzione opposta, secondo la quale sarebbe sufficiente la corretta disposizione interiore per praticare correttamente l'arte del tiro con l'arco. Tuttavia si potrebbe facilmente dimostrare come in ogni arte tradizionale "tecnica" e "spirito" siano due aspetti inestricabilmente connessi e interdipendenti, talvolta paragonati alle due ruote di un carro, oppure a due ali, entrambe necessarie per volare. Non è difficile constatare che un esame sommario del primo volume del *Manuale di Kyudo* conferma questo assunto: si potrebbe pensare che essendo il primo dei quattro volumi, destinato ai principianti, esso affronti soprattutto la tecnica, e invece, accanto a una certa quota di indicazioni tecniche, sono presenti molti elementi dottrinali fina-

lizzati ad orientare la pratica verso l'educazione del carattere e, ancor più profondamente, verso la graduale trasformazione dell'arciere.

Nell'esame dell'autentica relazione tra tecnica e spirito vi è un'altra considerazione da fare, basata sulla natura stessa del kyudo. Esso infatti prevede la presenza di un bersaglio, e quindi di un riscontro immediato della propria azione. È un grande vantaggio, ma anche una grande trappola. È esperienza comune la constatazione per cui farsi catturare eccessivamente dal risultato del proprio tiro costituisca una causa di distrazione e di perdita del rapporto con se stessi. Concentrarsi esclusivamente sulla tecnica utile per mandare la freccia sul bersaglio, quindi, significa svilire in ultima analisi se stessi e dimenticare gli aspetti più sottili della pratica. Tuttavia è bene sottolineare che il bersaglio può essere una trappola anche in senso inverso, nel momento in cui si pensi che esso non abbia alcuna importanza, contando unicamente l'attitudine interiore e "spirituale" a scapito dell'abilità nell'uso dell'arco e della freccia e della capacità di eseguire un tiro efficace. È possibile superare questi due estremi comprendendo il corretto rapporto tra tecnica e spirito, che idealmente debbono procedere di pari passo. Per questo un detto molto diffuso nella comunità di kyudo recita: *sei sha sei chu*, "Corretto tiro, corretto centro", intendendo, per "correttezza" del tiro, l'osservanza tanto della tecnica quanto dell'attitudine richieste.



Come un cristallo, il kyudo presenta molte sfaccettature, nelle quali la tecnica e lo spirito sono indissociabili.

Se facciamo riferimento allo Shaho, tale correlazione viene illustrata laddove si afferma la dottrina del cosiddetto *sanmi-ittai*, ovvero "I tre elementi essenziali unificati in uno solo". I tre elementi di cui si parla sono la stabilità del corpo, la stabilità della mente e la stabilità e precisione nell'uso dell'arco. La ricerca di tutte e tre le qualità - la cui unione conferisce una caratteristica trasparenza cristallina al tiro dei grandi maestri - è precisamente ciò che distingue il kyudo da un ordinario tiro a segno. Ma più avanti tornerò sulla questione fondamentale riguardante tale differenza.

I due pilastri della pratica

Indipendentemente dall'esperienza, dal grado o dal titolo posseduto, il praticante di kyudo è tenuto a conoscere due brevi testi che sono posti all'inizio del primo volume del *Manuale di Kyudo*. Sono presentati qui in una traduzione non ufficiale, per porre in rilievo quanto precedentemente affermato sull'importanza conferita all'attitudine che deve orientare ed illuminare la pratica. Nel *Manuale* stesso, infatti, si dichiara esplicitamente che essi costituiscono una guida grazie alla quale, impegnandosi a fondo nella pratica, è possibile conseguire la summenzionata condizione di *sanmi-ittai*. Appare evidente che richiederebbero un'estesa esegesi - e in effetti sono costantemente studiati e commentati dai praticanti giapponesi - ma in questa sede mi



*Principianti che si esercitano.
Anche a tale livello è fondamentale impostare
l'attitudine appropriata.*

limiterò a fornire alcune indicazioni di carattere generale. Il primo, intitolato *Raiki-shagi* (*L'Etichetta, la Verità del Tiro*), è tratto dal *Li-Ki*, il confuciano *Libro dei Riti*⁶:

Il tiro, fluendo circolarmente avanti e indietro, non può mai essere privo di rito (*rei*).

Dopo aver acquisito la giusta attitudine interiore e la correttezza della postura esteriore, arco e freccia possono essere maneggiati con risolutezza.

Così facendo è possibile tirare con successo, e attraverso il tiro si manifesta la propria virtù.

Il kyudo è la via della virtù perfetta. Nel tiro si deve cercare nel giusto modo se stessi. Con la propria rettitudine il tiro può essere realizzato.

Allorché il tiro fallisce, non dev'esserci alcun risentimento verso il vincitore. Al contrario, questa è un'occasione per conoscere se stessi.

Il secondo, che prende il nome di *Shaho-kun* (*Esposizione sulla legge del tiro*), è un componimento di Junsei Yoshimi, abilissimo arciere e successivamente monaco buddhista Shingon del clan Kishu, vissuto intorno alla metà del diciassettesimo secolo:

La Via non è con l'arco, ma con le ossa: ciò è della più grande importanza nel tiro.

⁶ *Li Ki*, Parte seconda, XLIII: "Shê Î", il Significato delle cerimonie di tiro con l'arco, cap. 2 per i primi tre versetti, e cap. 11 per gli altri due.

Raccolto lo spirito (*kokoro*) al centro del corpo, spingi la corda per due terzi con la mano sinistra, e per un terzo tira l'arco con la destra. Reso stabile lo spirito, si consegue l'armoniosa unità. Partendo dall'asse centrale del petto, nel rilascio dividi egualmente la sinistra dalla destra. È scritto: dall'urto del ferro sulla pietra improvvise scintille scaturiscono, ed ecco, ad est risplende Venere, mentre ad ovest si leva la mezzaluna.

Nel *Raiki-shagi* l'accento è posto sull'educazione del carattere e sulla rilevanza della sfera etica nel tiro con l'arco. Nel secondo versetto, ad esempio, si afferma con grande chiarezza l'interrelazione tra l'attitudine interiore e la tecnica corretta; in ogni caso appare centrale il ruolo del *rei*, che in senso letterale è il caratteristico inchino così frequente nel costume giapponese, e che nel kyudo riceve un'attenzione e una cura tutte particolari. Esso infatti è la manifestazione visibile di un'attitudine intessuta di cortesia, rispetto e benevolenza, che viene ritenuta della massima importanza nel kyudo contemporaneo. Tale attitudine, infatti, considerata nel *Manuale di Kyudo* il principale obiettivo dell'arte, dev'essere mantenuta anche nell'insuccesso del proprio tiro e nelle eventuali difficoltà di apprendimento, ed è una delle prime prove a cui la pratica sottopone l'arciere. Un detto recita: "Il tiro inizia con *rei* e finisce con *rei*", a indicare l'applicazione di

questa sincerità in tutte le fasi, compresa quella finale, indipendentemente dall'esito del tiro o dall'esecuzione buona o meno buona dei movimenti.

Il significato del termine *rei* (rito, etichetta, saluto) trae origine dalle dottrine confuciane, che ne fanno il pilastro dell'ordine cosmico, sociale e individuale. Nella pratica del kyudo si distinguono ben cinque forme di *rei*, ciascuna delle quali è legata a una determinata circostanza o al rango della persona a cui esso viene indirizzato.

Per quanto riguarda lo *Shaho-kun*, esso in modo ora allusivo, ora paradossale (la corda "spinta" con la mano sinistra e l'arco "tirato" con la destra, il contrario di ciò che avviene ordinariamente) fa riferimento alla corretta disposizione tecnica e mentale, basata sulla centralità dell'asse verticale, che permette un equilibrio fra le azioni di trazione e spinta, nonché al misterioso e improvviso cambiamento di stato che può verificarsi nella perfetta stabilità di corpo, mente e tecnica, allorché dalla fase di massima apertura dell'arco spontaneamente avviene il rilascio della freccia. Se nel *Raiki-shagi* è netta l'impronta confuciana, il secondo testo, scritto da un seguace della scuola buddhista Shingon, porta il segno di un'esperienza aurorale di risveglio esprimibile solo con immagini, eppure radicata nella realtà più concreta dell'arciere (le "ossa").



"Il tiro inizia con rei e finisce con rei".

La meta suprema

Nel *Manuale di Kyudo* si afferma con chiarezza che il fine della pratica può essere sintetizzato con i tre principi chiamati *shin, zen, bi*, rispettivamente, Verità, Benevolenza e Bellezza. Vale la pena soffermarsi brevemente su di essi, perché ancora una volta ciò che viene detto sul loro significato conferma lo stretto legame che intercorre tra tecnica e spirito, un legame che finisce per renderli praticamente indistinguibili. In tale contesto un ringraziamento particolare va a Pasquale Minardi, che ci ha chiarito il senso dei non facili passaggi del *Manuale di Kyudo* dedicati a questo argomento, e che ha rivalutato il *Manuale* stesso, trascurato dai più come fonte di insegnamenti profondi del kyudo e considerato solo nei suoi riferimenti tecnici.

Shin, Verità, si riferisce alla cosiddetta "verità del tiro", secondo la quale nel tiro si rivelano tanto l'abilità e l'efficacia dell'arciere, quanto la sua condizione e qualità interiori. Se l'arco è aperto correttamente, se il rilascio è naturale e l'arciere è stabile ed equilibrato sia internamente che esternamente, la freccia volerà tesa verso il bersaglio. Altrimenti qualsiasi fonte di distrazione, interna o esterna, che faccia presa sulla mente dell'arciere ne disturberà il tiro - ed è ciò che tipicamente viene sperimentato nella pratica. Allorché il tempo e l'esperienza conducono alla



Sharei, il tiro cerimoniale che classicamente esprime i principi del tiro e riassume le posizioni e i movimenti di base.

perfetta stabilità di corpo, mente e tecnica, il tiro che ne scaturisce, e che coniuga infallibile efficacia con dignità e raffinatezza, esprime una qualità tradizionalmente chiamata *yumi no sae*, traducibile con "chiara luce dell'arco", in cui consiste il massimo pregio di quest'arte. L'impressione che generalmente si ha quando si osserva il tiro di un grande maestro è infatti quella di un'estrema naturalezza, come se l'anziano arciere avesse fatto qualcosa di assolutamente ordinario - ma quale mole di lavoro si cela dietro quell'apparente disinvoltura!

Zen, Benevolenza (da non confondere con la più nota dottrina buddhista, che foneticamente suona allo stesso modo, ma si riferisce ad altro) esprime l'insieme dei valori etici del kyudo. La verità del tiro, infatti, è indissociabile dalla formazione di una persona matura, dignitosa ed equilibrata, il *kunshi*, il "vero gentiluomo" confuciano, caratterizzato da una "compostezza acquisita che non conosce conflitto". L'importanza di tale principio nel kyudo sta nel fatto che questa disciplina è praticata insieme ad altri, ed è quindi necessario stabilire un rapporto di collaborazione benevola per ricevere correzioni e consigli, e darne a propria volta. In un certo senso *zen* è il più difficile dei tre, poiché riguarda direttamente la ricerca dell'armonia in se stessi e soprattutto con gli altri - e chi, tra quanti praticano un'arte del genere, si sentirebbe di negare che l'armonia

è un obiettivo a cui non ci si applica mai abbastanza?⁷

Quanto alla Bellezza, *bi*, essa certamente traspare nella forma degli strumenti della pratica – come, ad esempio, nella stupenda forma asimmetrica dello *yumi*, dell'arco giapponese – ma costituisce una qualità da coltivare indipendentemente dal proprio grado. Non si tratta in ogni caso di ostentare una posa ricercata, ma di affinare costantemente le posizioni e i movimenti di base, fino al punto di diventare perfettamente naturali adeguandosi allo stesso tempo ai criteri della forma fondamentale (*kihontai*). È comunque nel tiro cerimoniale, chiamato *sharei*, che tipicamente si manifesta il vertice della bellezza del kyudo, e ciò per il semplice fatto che, trattandosi di un tiro eseguito da più arcieri, alle qualità individuali summenzionate si aggiunge l'armonia dei movimenti eseguiti insieme agli altri, e che creano una particolare atmosfera, molto apprezzata da chi osserva.

Il lettore attento avrà notato come *shin*, *zen*, *bi* siano assolutamente interdipendenti, e come ciascuno si trasfonda negli altri due, senza soluzione di continuità.

Come si vede, quindi, il kyudo così come viene concepito nel *Manuale di Kyudo* comprende ele-

⁷ Quando Placido Procesi (su cui vedi più avanti) chiese a un *sensei* il perché della frequenza ornamentale dell'ideogramma *wa* (Armonia) sui vari oggetti in uso nei *dojo*, la pronta risposta fu: "Perché è la virtù meno presente!..."

menti di provenienza diversa, creando una sintesi di cui non si sottolineerà mai abbastanza la componente confuciana; essa emerge, tra l'altro, nell'importanza capitale attribuita al *rei* (cinese *li*), come si è visto a proposito del *Raiki-shagi*.

Masakichi Kaminaga: le vette del kyudo

Ho sinora preso in considerazione alcuni dei principi che orientano la pratica del kyudo contemporaneo. Come si è visto, la definizione dei Principi del tiro (*shaho*) fu stabilita nel 1953 da una Commissione composta dai maestri più importanti del Giappone di allora. Tra di essi vi era Masakichi Kaminaga (1885-1961), che qui assume un rilievo particolare poiché fu il successore di Awa Kenzo alla guida del Daishado-kyo dopo la morte di questi nel 1939. Oltre ad insegnamenti connessi con il Daishado-kyo presenti in sue varie parti, il *Manuale di Kyudo*⁸ contiene un brano piuttosto lungo di questo grande maestro, concernente l'"Ideale del Kyudo".

È uno scritto di importanza cruciale, per tre motivi: dimostra la vitalità della trasmissione del Daishado-kyo; illustra lo spessore delle esperienze raggiunte anche successivamente al suo fondatore; testimonia la volontà della Commissione che istituì i Principi del tiro di non ripudiare gli insegnamen-

⁸ *Kyudo Kyohon*, vol. 2, p. 55-58.

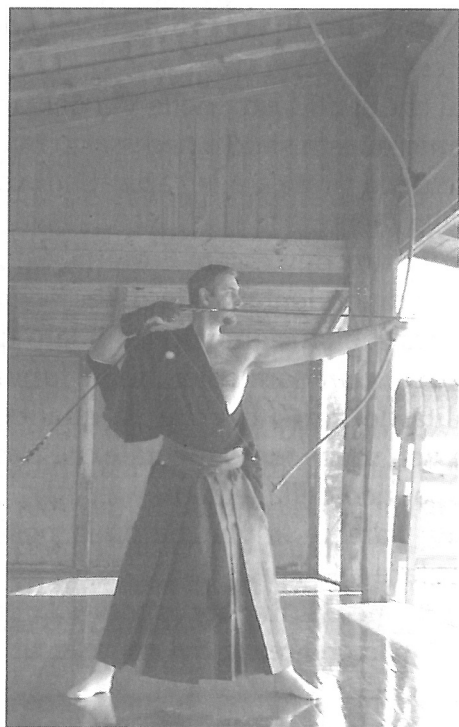
ti di Awa Kenzo, ma di accoglierli a pieno diritto nel patrimonio tecnico e spirituale dell'arcieria nipponica. Purtroppo non mi è possibile riportarne la traduzione finché la All Nippon Kyudo Federation non autorizzerà l'auspicabile versione ufficiale, pertanto metterò in evidenza solamente quei punti che paiono a mio modesto avviso più significativi:

- per unificare quegli elementi del tiro che lo studio tecnico tende inevitabilmente a separare, è necessario impegnare tutte le proprie energie;
- nel momento in cui si sarà raggiunto il culmine della crisi e l'arco avrà sottratto tutta la propria forza, si attingerà a una forza spirituale (*kihaku*) la quale, manifestandosi come un'esplosione dal profondo del cuore, renderà il tiro trasparente;
- in questa nuova profondità, capace di rendere la mente placida, si manifesterà come chiara luce (*sae*) la propria autentica natura;
- la fase di massima apertura dell'arco, *kai*, caratterizzata dall'unione dello spirito e della tecnica, innesca una scintilla da cui scaturisce il rilascio della freccia, *hanare* (separazione). Nell'istante di questa separazione è possibile entrare nello stato di Vacuità in cui tutti i pensieri futili si estinguono;
- in questa condizione si sperimenta l'Uno, in cui si risolve la molteplicità, e si realizza la Grande Armonia;
- è lo stato chiamato tradizionalmente *munen muso* ("Nessuna intenzione, nessun pensiero"), stato

luminoso in cui l'anima torna qual era appena nata. Il tiro consente di immergersi in questo spazio vuoto in cui avviene una sorta di trasformazione: ogni afflizione è infatti convertita nella sua qualità corrispondente (la malvagità diventa rettitudine, l'accidia diventa diligenza, la debolezza forza, eccetera);

- per colui che si addestra nella via dell'arco, dopo aver attinto questo stato è necessario mantenerlo;
- la radice della pratica è la capacità di trasformazione della mente;
- la base del tiro dev'essere corretta. Se la base è corretta, indipendentemente dalla tecnica utilizzata vi sarà il bilanciamento tra il lato destro e il sinistro, e l'*hanare* sarà splendido e luminoso;
- la "vitalità del tiro", ciò che dà qualità ad esso, consiste nell'unico moto mentale che trascende lo studio analitico della tecnica;
- il tiro con l'arco è la via che dà la possibilità di sperimentare tale unità;
- alla perfezione del tiro corrisponde la perfezione del cuore, e la chiarezza del cuore si riflette nella chiarezza del tiro;
- tutto questo promuoverà una condizione di grande armonia, in cui si darà il meglio nelle relazioni sociali, professionali, familiari, eccetera.

È un peccato non poter riportare per esteso questo brano, ma dai punti messi in evidenza appare chiaro che ci troviamo nel medesimo contesto de *Lo Zen e il tiro con l'arco*, il che, per inciso, corrobora la



Freccia dopo freccia, l'arciere affina la conoscenza di se stesso e della tecnica del tiro.

validità del resoconto di Herrigel, il quale seppe correttamente interpretare l'insegnamento del suo grande maestro.

Nelle parole di Kaminaga, inoltre, il kyudo che conduce alla rivelazione della natura essenziale della mente non è una via di evasione misticheggiante o di negazione del mondo, ma un austero sentiero di integrazione che rende capaci sia di attingere le profondità di noi stessi che di essere per ciò stesso pienamente presenti nell'amicizia, nella famiglia, nella società. È un punto che tra l'altro John Stevens ha felicemente colto nel profilo di Awa Kenzo, del cui insegnamento sottolinea, nella nota 2 di pag. 4, la componente confuciana, troppo spesso relegata in secondo piano.

La realtà della pratica e l'importanza dei fondamentali

Dopo tali vertiginose altezze è il momento di tornare coi piedi per terra. Finora sono stati presi in considerazione alcuni tra i temi più elevati presenti nella documentazione ufficiale dei volumi del *Manuale di Kyudo*; brani come quello di Kaminaga appena esaminato, poi, che non sono frutto di una speculazione teorica, ma espressione di un'esperienza tanto precisa quanto rara, restano ardui da comprendere anche per coloro che hanno una cospicua anzianità di pratica. Ci si chiede anzi se queste mete, così difficili e lontane, siano davvero

accessibili alla generalità dei praticanti, e se dinanzi alla difficoltà quasi insormontabile di questi obiettivi valga la pena di cimentarsi in tale sentiero. La risposta a tali quesiti emerge spontaneamente man mano che prende corpo e forma la pratica dell'arciere: se infatti da una parte vi sono questi riferimenti così sublimi, dall'altra l'arciere, all'atto pratico, si confronta con una tecnica il cui apprendimento è tutt'altro che immediato, e con la facilità con cui fattori interni ed esterni possono influenzare l'esito del tiro.

Tutto questo potrebbe scoraggiare e demotivare, ma a un dato momento della pratica sorgerà una distinta consapevolezza. Il praticante di kyudo, infatti, scoprirà che le diverse difficoltà che incontra gli permettono di mettere a nudo le proprie capacità e soprattutto i propri limiti. In altre parole egli capirà di avere, grazie alla pratica, un'occasione per conoscere stesso in profondità. Si tratta di una meta davvero preziosa e alla portata di chiunque, per la cui realizzazione l'unico vero requisito è la sincerità (*makoto* in giapponese): cimentarsi con le posizioni e i movimenti di base, capire il modo corretto di aprire l'arco, studiare la presa della mano sinistra (*tenouchi*), osservare se stessi nel successo e nell'insuccesso, e così via: tutto questo costituisce un metodo che ha pochi rivali per conoscere realmente la propria condizione, senza illusioni né finzioni. È come uno specchio che impersonalmente rivela come veramente siamo.

Torniamo così alle profonde differenze che intercorrono tra il kyudo e l'ordinario tiro con l'arco. Le implicazioni che riguardano la conoscenza di se stessi, che è la premessa imprescindibile di qualsiasi eventuale approfondimento, investono i particolari della pratica vera e propria, che non si limita alla mera azione di aprire l'arco e scoccare una freccia. Chi ignora tali implicazioni resta tipicamente interdetto quando osserva dei praticanti di kyudo che tirano assieme. Ciò che colpisce, infatti, è la cura posta sui movimenti che precedono e seguono il tiro vero e proprio. Che bisogno c'è di tutta quella sceneggiata per tirare una freccia? Talvolta quei movimenti sono interpretati come ricerca di solennità, se non come supponenza. La verità è che nel kyudo contemporaneo il *kihontai*, la "forma fondamentale", ovvero il complesso delle posizioni e dei movimenti di base, ha un'importanza capitale. Il *Manuale di Kyudo*, che dedica ampio spazio a questo tema, paragona il tiro a una pianta, che per dare un fiore profumato e dalla forma incantevole necessita di una cura lunga e diligente, la quale inizia dalle radici della pianta stessa. Esiste pertanto una stretta relazione tra l'accuratezza del *kihontai* e la qualità del tiro. È un punto davvero essenziale, poiché sbaglierebbe chi, sulla base de *Lo Zen e il tiro con l'arco* di Herrigel, o magari dei temi qui precedentemente accennati, ritenesse che il kyudo consista solo nel tendere l'arco e far partire la freccia, sia pure "filosoficamente". Se si intende seguire il per-

corso indicato dalla All Nippon Kyudo Federation, non è possibile eludere lo studio delle forme standard prefissate.

Per dare un'idea sul modo in cui viene impostato lo studio del *kihontai* nel kyudo contemporaneo, è opportuno specificare che il *Manuale di Kyudo* distingue quattro posizioni [stare in piedi, seduti su un sedia, seduti in modo formale sul pavimento (*seiza*) e semiseduti sui talloni (*kiza*)] e otto movimenti di base [alzarsi, sedersi, camminare, voltare da fermi e mentre si cammina, voltare nella posizione in ginocchio, inchino (*rei*) e mezzo inchino (*yu*)]. La loro applicazione è disciplinata, e in un certo senso vivificata da otto principi, che danno anima e sostanza a ciò che in loro assenza degraderebbe in vuoto formalismo:

1. le posture e i movimenti debbono essere pieni di vitalità;
2. è importante mantenere in ogni momento la forma corretta del tronco (*dozukuri*);
3. si deve prestare attenzione all'uso dello sguardo, che non deve vagare distrattamente;
4. i movimenti debbono essere condotti in armonia con la respirazione;
5. i movimenti debbono essere sostenuti dalle anche;
6. i movimenti necessitano dello *zanshin*, ovvero del "perdurare dello spirito e della forma", e ciò soprattutto nella loro parte finale;

7. occorre scegliere il giusto tempo di esecuzione, né troppo lento né troppo veloce;
8. la ricerca della forma corretta non deve andare a scapito della naturalezza e della fluidità.

Si tratta solo di un accenno, dato solo per illustrare quanto sia articolato lo studio del *kihontai*; di fatto l'applicazione di questi criteri alla pratica specifica necessita della guida di un istruttore qualificato. In ogni caso credo sia abbastanza chiaro l'intento degli otto principi: fornire una qualità sottile a tutte le fasi che precedono il tiro, al tiro stesso e alla sua parte conclusiva.

Nella sua intima relazione con la cultura tradizionale giapponese, infine, la pratica del *kihontai* viene associata alla concezione nota come *shin-gyoso*. Questi tre termini, derivati da testi classici cinesi, sono molto utilizzati anche nello shodo (calligrafia), nella chanoyu (cerimonia del tè), nell'ikebana (arte della disposizione dei fiori), nel teatro Nō e così via. Nel kyudo, *shin* si riferisce alla pratica iniziale, in cui si lavora per apprendere i modelli corretti e per adeguarsi ad essi; *gyo* è la fase successiva in cui, avendo acquisito una certa sicurezza e stabilità, i movimenti fluiscono senza incertezze e si può lavorare sul loro raffinamento. Tale stadio culmina con *so*, la naturalezza armoniosa priva di sforzo, ove i fondamentali sono talmente assimilati e raffinati da apparire del tutto connaturati e spontanei - la più elevata espressione dell'arte.



Nella fase di kai avviene una sorta di combattimento in cui occorre proseguire l'espansione.

Tutto questo sta a significare che il *kihontai* non è una sorta di pratica introduttiva che a un dato momento si possa abbandonare o mettere in secondo piano rispetto al tiro vero e proprio, ma una *forma mentis* che accompagna tutti gli anni di pratica e muta la sua qualità con l'ampliarsi dell'esperienza.

Espansione

In questo addestramento, in cui l'acquisizione dell'abilità tecnica procede di pari passo con il conseguimento di un sempre più stabile equilibrio, gradualmente avviene la trasformazione dell'arciere, il cui carattere viene forgiato e maturato dalle difficoltà; e praticando insieme agli altri, affinando l'attitudine e sviluppando l'esperienza, gradualmente egli scoprirà la squisita condizione chiamata *heijoshin*, letteralmente "la mente quotidiana", uno stato di equilibrio mentale e fluidico che lo renderà capace di affrontare qualsiasi situazione con equanimità e neutralità; ciò vale anche nel momento in cui l'arciere si trova nella fase di massima apertura dell'arco (*kai*), e deve continuare ad espandere gli assi verticale ed orizzontale del corpo finché non avvenga il rilascio spontaneo della freccia (*hanare*).

Può sembrare strano porre in relazione l'apertura dell'arco con la condizione di equilibrio chiamata *heijoshin*, ma per chiarire meglio il concetto è oppor-

tuno riferirsi alle indicazioni del *Manuale di Kyudo* relative a questo punto⁹. Si tratta forse del cuore di tutto il primo volume del *Manuale*; nella sezione dedicata all'apertura completa dell'arco (*kai*), vi è un paragrafo che tratta dell'espansione unificata del corpo (*nobiai*). Anche qui non citerò l'originale e mi limiterò ad evidenziare i punti principali.

Questa espansione fa sì che l'arco venga aperto con tutto il corpo, e non solo con le mani. È la condizione per accedere a un'energia più sottile.

L'azione del tiro viene costruita a partire da una croce formata dagli assi verticale ed orizzontale del corpo. La condizione di calma chiamata *heijoshin* assicura la stabilità della mente, e quindi della croce stessa. L'energia (*kiai*) così concentrata può espandersi armonicamente finché non raggiunge il punto di tensione più elevato: in quel momento, come un pallone che gonfiandosi raggiunge la massima tensione e scoppia, avviene il rilascio della freccia.

Tale momento decisivo prende anche il nome di *yagoro*, il "momento della freccia", ovvero il momento in cui la forza deve continuare a fluire senza contrazioni né collassi – come invece si sperimenta abbastanza spesso nella pratica; in questo punto critico è essenziale la condizione di calma stabilità della mente – *heijoshin*. Pertanto estendendo la colonna vertebrale, aprendo il petto, bilan-

⁹ *Kyudo Manual*, vol. I, p. 69-70.

ciando destra e sinistra e concentrando l'energia nel *tanden* (il punto situato appena sotto l'ombelico, al centro del corpo), l'arciere potrà scoccare la freccia con determinazione e serenità, in un'azione che coinvolgerà tutto il suo essere.

Sul piano interiore l'ideale apertura completa dell'arco (*kai*) è caratterizzata dal *continuum* della mente imperturbabile – ovvero dal moto mentale unificato di cui parla il maestro Kaminaga. Per capire meglio il significato di questi riferimenti occorre tenere presente la condizione in cui si trova il praticante di kyudo nella fase di massima apertura. L'arco non ha accorgimenti tecnici su cui l'arciere possa fare affidamento e in cui possa trovare una sia pur minima sicurezza. In quel momento egli si trova all'interno del grande e forte arco aperto, sta applicando la tecnica richiesta, sta mirando correttamente, ma ecco, la capacità di resistenza dell'arco contrasta la sua apertura: chi prevarrà? Inoltre mille variabili, sia esterne che interne, possono influire sullo svolgersi del tiro. Sorge così una sorta di combattimento. Da una parte: dubbio, ansia, timidezza, paura e sottovalutazione di se stessi. Dall'altra: autocontrollo, compostezza, resistenza e determinazione. Il modo di affrontare questa condizione deciderà della natura e della qualità della propria pratica. Ciò che appare evidente, è che nei grandi maestri questo momento cruciale è stato il cardine di una profonda trasformazione, di un radicale cambiamento.



Un'immagine del Waseikan, il dojo dell'Accademia Romana Placido Procesi che sorge nel comune di Nepi (VT).

L'essenza del kyudo

Alla luce di quanto visto finora, è chiaro che chi si accostasse a *Lo Zen e il tiro con l'arco*, oppure agli insegnamenti di Awa Kenzo qui pubblicati, e si aspettasse una pratica simile a quella vissuta da Herrigel, si troverebbe dinanzi a un quadro diverso. Ciò appare evidente sin dalle prime lezioni, e i motivi sono facilmente comprensibili. Innanzitutto quello di Herrigel fu un caso quasi unico, poiché si trattò di un rapporto individuale maestro-discepolo del tutto inusuale nello studio del kyudo - anche ai tempi di Awa - in cui si predilige la pratica all'interno di un gruppo, e ciò per diversi motivi, tra i quali non è secondaria la ricerca dell'armonia con gli altri, che è parte integrante della formazione del carattere. In secondo luogo, come abbiamo visto, si è consolidata la tendenza verso la standardizzazione, con un complesso di orientamenti fondamentali sanciti nello *shaho* del *Manuale di Kyudo*, e con un sistema federativo unitario basato su seminari, competizioni ed esami per il conferimento di gradi e titoli. Dinanzi a questo quadro, non è difficile contestualizzare adeguatamente l'esperienza di Herrigel e il suo resoconto de *Lo Zen e il tiro con l'arco*, e valutare sotto la giusta luce l'odierno sistema basato su valori non contrastanti con gli insegnamenti di Awa. Esso, come si è visto, offre tuttora la possibilità di una dimensione più profonda, nel momento in cui si sia conseguita una solida e stabile base di esperienza pratica.

Sembra invece che spesso l'approccio sia stato più complicato. Prima sommessamente, poi con sempre maggiore insistenza si è affermata una linea di pensiero che tende a screditare il contenuto de *Lo Zen e il tiro con l'arco*, nel quale Herrigel avrebbe alterato, se non inventato, gli insegnamenti ricevuti da Awa¹⁰. Ciò che qui è opportuno precisare è il fatto che tale critica si muove in realtà su più registri, che si sovrappongono tra loro come per acquistare maggiore forza. Le critiche infatti sono rivolte: al fatto che il tiro con l'arco giapponese viene

¹⁰ La punta più avanzata di questa tendenza critica è rappresentata dal volume *Shots in the Dark* di Shoji Yamada (University of Chicago Press, Chicago e Londra, 2009), in cui *Lo Zen e il tiro con l'arco* e il Giardino di Rocce del tempio Ryoanji a Kyoto assurgono ad esempi di deformazione della realtà operata soprattutto in Occidente, esempi che poi, come in un gioco di specchi, finiscono per essere adottati nello stesso Giappone. Dietro l'apparente neutralità accademica dello studioso si legge tutta l'insofferenza delle vecchie scuole di *kyujutsu*, e di una in particolare, per il maestro d'arco di Sendai. Il bersaglio apparente è Herrigel, ma quello reale è Awa Kenzo.

L'articolo che anticipa lo studio sistematico di *Shots in the Dark* è *The Myth of Zen in the Art of Archery*, in "Japanese Journal of Religious Studies" 28, n. 1-2 (2001), p. 9-30, in cui Shoji Yamada attribuisce al contenuto del racconto di Herrigel i tratti di un "mito", nel senso di una narrazione inventata e non "scientifica", quindi sostanzialmente inattendibile. Abbastanza ironicamente, l'autore coglie nel segno, ma nel senso opposto a quello voluto. È davvero un mito, ma nel senso tradizionale e classico del termine: un racconto, quello di Herrigel, che per mezzo delle parole e delle immagini è destinato a evocare, partendo dai piani delle Forme e dei Ritmi, il piano supremo del Silenzio, da cui attinge la sua ragion d'essere.

presentato come una pratica Zen *tout court*; alla veridicità della narrazione di Herrigel; più in sottofondo, ma non meno presente, al Daishado-kyo perché ritenuto troppo mistico e troppo distante dal *kyujutsu* marziale. In queste brevi considerazioni non mi soffermerò sugli argomenti avanzati a sostegno di questa tesi; le osservazioni di Stevens al riguardo, esposte nella nota 2 della sua introduzione, sono per il momento sufficienti a ridimensionarne la portata. Anche se ci sarebbero ulteriori osservazioni da fare, su un punto in particolare è opportuno spendere qualche parola.

I detrattori di Herrigel (e di Awa Kenzo) sono spesso mossi dalla volontà di considerare il tiro con l'arco giapponese sotto un profilo esclusivamente marziale, come una tecnica di combattimento destinata a colpire l'avversario. Qualsiasi indirizzo diverso che valorizza nell'arco, nella freccia e nel bersaglio degli aspetti non meramente guerreschi è considerato come una bizzarria, una sorta di autoillusione nella quale non si capisce perché si debba ammantare di tanta interiorità il semplice e tremendo fatto di colpire il bersaglio, arte eminentemente guerriera in cui l'efficacia viene prima di ogni altra preoccupazione, pena la morte in battaglia. La risposta sta nell'ampliare la prospettiva e uscire per un attimo dal Giappone - e dall'Occidente secolarizzato. In molte grandi culture l'arco ha spesso avuto una valenza *anche* spirituale. Sarebbe sciocco negare l'antica funzione combatti-

va del tiro con l'arco, ma altrettanto sciocco sarebbe chiudere gli occhi dinanzi a millenni di sapienza e di simbolismo¹¹, limitandosi a vedere in esso esclusivamente l'aspetto marziale che, solo in epoca più tarda, avrebbe assunto, per opera di qualche bizzarro visionario, anche una valenza più interiorizzata. Pertanto è preferibile accettare con serenità la realtà delle cose, e cioè che coesistono nell'ambito del tiro con l'arco nipponico enfasi diverse, nessuna delle quali può ritenersi l'unica autentica.

Quanto al fatto che *Lo Zen e il tiro con l'arco* sia stato recepito in Occidente in maniera passiva, senza tenere conto della complessità della fisionomia tecnica e dottrinale del kyudo, fino al punto di credere che quest'ultimo fosse una sorta di pratica Zen, si può dire che vi sia stata una certa esagerazione sulla portata di tale tendenza. A quanto ci consta sono molti coloro che, avendo letto quel libretto, si sono accostati al tiro con l'arco giapponese ben consapevoli delle sue caratteristiche, irri-

¹¹ Cito solo due esempi, molto diversi tra loro, che illustrano questo concetto: A.K. Coomaraswamy, in *Il simbolismo del tiro all'arco* (in "Archivi dell'Unicorno" n. 2, Archè 1976), effettua una rassegna di contesti tradizionali in cui arco, freccia e bersaglio assumono valenze che vanno dal rituale al filosofico e al metafisico; P. Monbrun, in *Les Voix d'Apollon: l'arc, la lyre et les oracles* (Presses Universitaires de Rennes, Rennes, 2007, p. 168-170, 190-198, 219), con felice intuizione e adeguata documentazione accosta le caratteristiche della spiritualità apollinea all'attitudine propria dell'arcieria nipponica.



Placido Procesi, medico, umanista e Uomo della Tradizione, sia d'Oriente che d'Occidente.

ducibili a un'unica matrice filosofico-culturale (nel caso specifico, a quella connessa con lo Zen). La presenza, in svariati saggi ed articoli, dell'equazione "kyudo = Zen" non rende giustizia alla molteplicità di praticanti non ignari di una realtà certamente più articolata e organica.

Un esempio in tal senso è la figura di Placido Procesi (1928-2005), che all'inizio degli anni Ottanta del secolo scorso fu tra i principali promotori del kyudo in Italia, grazie al rapporto instaurato con il maestro Osamu Takeuchi¹² (m. 2001); chi

¹² Tra i maestri di O. Takeuchi vi fu Heijiro Anzawa (1887-1970), uno dei discepoli di Awa Kenzo. Appena conosciuto Procesi, Takeuchi gli fece dono di una copia de *Lo Zen e il tiro con l'arco*, esortandolo a creare una scuola di kyudo.

scrive ha avuto l'onore di iniziare a studiare il kyudo con Placido Procesi, e ha contribuito a fondare un'Accademia che ne coltiva gli insegnamenti (Accademia Romana Placido Procesi¹³). Nel suo pensiero, di prospettiva estremamente ampia e capace di cogliere le analogie profonde fra Tradizioni diverse, il kyudo non era tanto un'arte marziale, quanto piuttosto un'arte "minervale", nel senso che la sua natura era assai più vicina alla figura di Minerva, figlia di Giove e dea della sapienza, che a Marte, dio della guerra e della furia cieca. Come si può constatare, ci si trova dinanzi a un contesto di estrema vitalità di idee e di incontro lungimirante di Tradizioni, e non certamente di deserto culturale soggetto alle infatuazioni del momento. La capacità del dottor Procesi di andare al nocciolo dei problemi, senza attardarsi su etichette e questioni secondarie, lo portava ad individuare l'essenza del kyudo nell'atto in cui, dalla massima apertura dell'arco, unione di corpo, arco e freccia (*kai*), quest'ultima si separa spontaneamente dall'arco (*hanare*), e nella fase successiva in cui l'esperienza di tale separazione risuona nella mente dell'arciere (*zanshin*) – risonanza che era solito accostare, per analogia, al riverbero via via più rarefatto del suono di un gong quando viene colpito.

Questo è il cuore del kyudo, la porta di una possibile esperienza spirituale, il centro intorno a cui

¹³ Sito web: www.accademiaprocesi.it.

tutto ruota: posizioni e movimenti di base, respirazioni, tecniche, cerimonie, dottrine, scuole e così via. È ciò che fece dire a Awa Kenzo, dopo un tiro di Herrigel: "Proprio ora 'Si' è tirato", in riferimento al rilascio spontaneo e non provocato della freccia¹⁴.

Questo nucleo, essenziale e primordiale, a rigore non è solo giapponese, ma è proprio dell'essere umano. Non è un caso che il primo dei due testi base del kyudo contemporaneo, il *Raiki-shagi*, sia cinese, mentre il secondo, lo *Shaho-kun*, rechi degli accenti tantrici di origine indiana. È lo *yumi no kokoro*, secondo la bella espressione nipponica: il "cuore", l'"essenza" dell'arco, promessa di trasformazione e lievito capace di rendere migliori uomini e donne. Unione, separazione e risonanza.

PASQUALE FACCIA

¹⁴ E. Herrigel, *Lo Zen e il tiro con l'arco*, p. 72. Vale la pena di riportare le parole da lui pronunziate poco dopo, e che esprimono al meglio la natura impersonale della pratica: "Quel che ho detto [...] non era una lode, ma una semplice constatazione, che non la deve toccare. E non mi sono inchinato davanti a lei, perché lei non c'entra affatto [...] E ora continui ad esercitarsi come se non fosse accaduto nulla!".

Bibliografia

- Acker, William R.B., *The Fundamentals of Japanese Archery*, pubblicato privatamente nel 1937 in edizione manoscritta. Un'edizione stampata, ma incompleta, è reperibile con il titolo *Kyudo: The Japanese Art of Archery*, Tuttle, Boston, 1998.
- Bradbury, Jim, *The Medieval Archer*, The Boydell Press, Woodbridge, 1985.
- Herrigel, Eugen, *Zen in the Art of Archery*, Vintage Books, New York, 1953 (*Lo Zen e il tiro con l'arco*, Adelphi, Milano, 2004).
- *The Method of Zen*, Vintage Books, New York, 1960 (*La via dello zen*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1994).
 - *Nihon no kyujutsu* [Il tiro con l'arco giapponese]. Tradotto da Shibata Jisaburo. Con un saggio di Komachiya Sozo, Iwanami Bunko, Tokyo, 1982.
- Hoff, Felix, *Kyudo: The Way of the Bow*, Shambhala Publications, Boston, 2002.
- *The Knightly Art of Archery*, Tradotto da Lutgard Cunningham e Charles Harper. Pubblicazione privata, 2003.
- Hurst, G. Cameron III, *Armed Martial Arts of Japan: Swordsmanship and Archery*, Yale University Press, New Haven, 1998.

- Katib, Abdullah Effendi e Kani Mustafa, *Sacred Archery: The Forty Prophetic Traditions*, Himma Press, Cornwall, 2005.
- Kushner, Kenneth, *One Arrow, One Life*, Tuttle Publishing, Boston, 2000.
- Laubin, Reginald e Gladys, *American Indian Archery*, The University of Oklahoma University Press, Norman, 1980.
- Onuma, Hideharu, con De Prospero Dan e Jackie, *Kyudo: The Essence and Practice of Japanese Archery*, Kodansha International, Tokyo, 1993 (*Kyudo: l'essenza e la pratica dell'arcieria giapponese*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1997).
- Sakurai, Yasunosuke, *Awa Kenzo: oi naru sha no michi no oshie* [Risveglio: l'Insegnamento della sempre più grande Via del Tiro]. Awa Kenzo Sensei Shoten Hyakunensai Jikko Iinkai, Sendai, 1981.
- Selby, Stephen, *Chinese Archery*, Hong Kong University Press, Hong Kong, 2000.
- Soar, Hugh D.H., *The Crooked Stick: A History of the Longbow*, Westhome Publishing, Yardly, 2004.
- Sollier, Andre, e Zsolt, Gyorburo, *Japanese Archery: Zen in Action*, Weatherhill, Tokyo, 1969.
- Yamada, Shoji, "The Myth of Zen in the Art of Archery", in "Japanese Journal of Religious Studies" 28, n. 1-2 (2001), p. 9-30.
- Yoshida, Rei, *Kyudo no michi: shoboryu nyumon*, BAB Japan Books, Tokyo, 2006.

Dan e Jackie De Prospero

I SEGRETI DEL KYUDO

Insegnamenti del maestro Hideharu Onuma

Quando giunsero in Giappone nel 1981 per insegnare la lingua inglese per la durata di un anno, Dan e Jackie DeProspero non avevano in programma di studiare il Kyudo. Tuttavia, quello che sarebbe dovuto essere un breve periodo si prolungò, sotto la tutela e alla scuola del Maestro Onuma per circa un decennio. Alla fine decisero di stabilirsi proprio con il Maestro, e da tale posizione straordinariamente propizia poterono intrattenere abitualmente con lui conversazioni di ampia portata. Come risposta alle loro penetranti domande, Onuma offriva le sue idee sulla ricerca della perfezione. Li aiutò così ad addentrarsi nelle arti dell'insegnare e dell'apprendere, spiegando loro che è possibile raggiungere l'armonia con gli altri solo se prima si trova la pace interiore. Il volume riporta le parole di Onuma così come egli le pronunciò, chiare e disadorne, riconducendo alle verità essenziali: "Per imparare la tecnica dovete attentamente controllare il lavoro di corpo e mente. Controllare la mente ed il corpo non soffoca lo spirito: lo rende libero". Chiaro e accessibile viaggio spirituale, quest'opera costituisce una guida indispensabile non soltanto per coloro che siano interessati alle arti marziali o agli insegnamenti del Buddismo Zen, ma per chiunque avverta la necessità di ritrovare l'equilibrio interiore.

Edizioni Mediterranee – Roma – Via Flaminia 109

Tel. 06/32.35.433 – Fax 06/32.36.277

www.edizionimediterranee.net - ordinipv@edizionimediterranee.net

Finito di stampare
nel mese di giugno 2011
presso la Tipografia S.T.A.R.
Via Luigi Arati, 12 - 00151 Roma

Questo libro contiene la vita e gli insegnamenti di Awa Kenzo (1880-1939), il maestro di Zen e Kyudo (tiro con l'arco) che ottenne fama mondiale dopo la pubblicazione, nel 1953, del libro cult *Lo Zen e il tiro con l'arco*. Kenzo visse e insegnò in un periodo cruciale della storia del Giappone, quando le arti marziali erano praticate soprattutto per il perfezionamento di se stessi. Le sue sapienti e penetranti istruzioni per la pratica (e la vita) – che comprendono aforismi, poesie, suggerimenti didattici e calligrafie – sono permeate dallo spirito Zen. Kenzo impiega la metafora dell'arco e della freccia per stimolare il praticante a osservare più profondamente la propria autentica natura.

SAPERE
D'ORIENTE

“Senza stabilire alcuna forma, apri l'arco. Rilascia la freccia e non avere alcun intento. Ogni tiro manifesta il tuo carattere e rivela chi sei e che cosa sei capace di fare. Ogni tiro dev'essere sincero. Utilizzalo per nutrire l'energia della mente, porta il *ki* nel *tanden* e purifica il tuo cuore interiore”.

Awa Kenzo

€ 12,50



9 788827 221488