

Stefano Bresciani

Dojo Kun:

le 5 regole

道場剣

武道館

- 一つ 人格完成に努むること
- 一つ 誠の道を守ることに
- 一つ 努力の精神を養うこと
- 一つ 礼儀を重んずること
- 一つ 血気の勇を戒むること



LE MINI-GUIDE DI BUDOBLOG

www.budoblog.it

DOJO KUN: LE 5 REGOLE



Quest'opera è distribuita con
Creative Commons

Licenza
Attribuzione 3.0 Unported



Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato distribuire ad altri questa guida, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuita gratuitamente solo su BudoBlog.**

Mi hanno sempre affascinato le regole di un gioco, non tanto per imparare a giocare e capire chi fa cosa, quanto per immergermi nelle finalità, negli obiettivi, nello scopo per il quale il gioco stesso è stato creato.

Anche le arti marziali possono essere paragonate a un gioco, poiché ci si diverte molto, ma anche perché coinvolgono il praticante - dal bambino all'adulto - in **un mondo creativo, fantasioso, talvolta irrazionale ma non per questo privo di regole!**

Il dojo kun è ciò che lega indissolubilmente il giocatore (=il marzialista) con l'aspetto più puro dettato da semplici ma fondamentali regole comportamentali: lo spirito del Budo viene racchiuso in pochi principi che permettono di trovare la via, **il "do", la strada che conduce allo scopo ultimo dell'arte praticata.** Al di là del luogo in cui ci troviamo ("dojo"), palestra, cantina, posto di lavoro, tra le mura domestiche o in vacanza, dovremmo tenere in considerazione queste regole al fine di esercitarci quotidianamente nei valori che in essi si celano.

Tali principi, che esporrò in una serie di articoli dettati non tanto dagli studi in materia quanto dall'esperienza diretta, sono **uno dei modi migliori per progredire nel Budo.** Mi soffermerò in particolare su quelli del karate di Okinawa, che presentano molte analogie con i principi del Budo giapponese e che ho scelto di approfondire quando praticavo "tecnicamente" karate. Nel karate-do vi sono **5 principi del "dojo kun"**, il cui codice originario è stato creato dal Maestro Sukagawa di Okinawa, e sono relativi al:

1. perfezionamento del proprio carattere
2. miglioramento del rapporto con gli altri
3. curare il proprio spirito di ambizione
4. onorare l'etichetta del comportamento
5. agire senza alcuna forma di violenza

#Regola 1: come trarre forza dalla modestia

I germogli che crescono in fretta appassiscono presto, gli alberi troppo alti si spezzano al vento. Non valutare in base alla consistenza di quello che è cresciuto al di fuori, è nel groviglio interno che regge bene ciò che è solido. (Wilhelm Busch)

Migliorare il proprio carattere, rafforzare il proprio pensiero, stile di vita, agendo in coerenza con ciò che siamo. Questo è uno degli aspetti che mi hanno da sempre affascinato nell'animo umano: il potersi affermare nell'eterna lotta con se stessi.. evitando quella con gli altri! **Le arti marziali sanno dare grandi benefici**, ma chi veramente sa comprenderli e tradurli nel vissuto quotidiano può **ottenere il promesso rafforzamento del carattere**, la prima regola del "dojo kun".

Le persone, specialmente in Occidente, tendono a primeggiare nei campi della vita, di porsi al di sopra della media spesso contravvenendo alle regole etiche, alle norme non scritte di nobile comportamento umano. Rispetto, umiltà, modestia, sono solo parole gettate al vento se non si mettono in pratica nella vita quotidiana.

Volersi affermare è un'azione comprensibilissima, per carità, ma dare più importanza alla voglia di potere e supremazia rispetto alla gioia di saperne di più, conoscere per poi trasmettere/condividere con gli altri, è segno di debolezza interiore. Se la grandezza esteriore degli uomini può essere facilmente misurata in statura, successo e ricchezza, quella interiore, vista con gli occhi del marzialista esperto nel principio "ura", è tutt'altro.

La vera forza risiede nella modestia, ossia dalla lotta costante con se stessi al fine di condurre la propria anima alla conoscenza, rendendo l'essere umano consapevole di quanto è piccolo rispetto alla grandezza della natura, della popolazione intera, della vita stessa che è così breve se confrontata con la storia dell'umanità! L'esercizio marziale promuove la modestia, l'umiltà, facendo trasparire un'enorme forza che ognuno ha nel proprio spirito, solo che troppo spesso tiene nascosta...

Così recita la seconda regola del "dojo kun" (se ti fossi perso i primi due articoli [leggi almeno questo](#)): **il karate è via di sincerità.**

Il concetto di "seishin" ovvero spirito/cuore/anima (=shin) sincero/fedele/vero (=sei) corrisponde alla virtù shintoista del "makoto no kokoro", che invita l'adepto a compiere ogni sua azione in modo sincero, animato da motivazioni sempre leali.

#Regola 2: costruire relazioni

Lo scopo di questa regola è costruire giuste relazioni tra le persone, a partire dai praticanti di un'arte marziale (in questo specifico caso dei karateka ma il concetto è universale). Voler trovare e poi riconoscere quale sia il giusto rapporto tra se stessi e chi ci circonda è il presupposto fondamentale che conduce l'uomo a dedicarsi, con volontà e spirito di apertura mentale, ai compagni che incontra lungo il suo "do" (Via), dal maestro fino all'ultimo allievo che ha messo piede sul tatami.

La difficoltà principale, che ho riscontrato come praticante e in seguito come insegnante, sta nel trovare e poi mantenere l'equilibrio nelle relazioni, dalla comunicazione verbale a quella fisica, dalla gioia di confrontarsi in una discussione o in uno scambio tecnico, nel tentativo continuo di comportarsi in maniera empatica. Non è facile lo so, allontanarsi dall'egoismo che spesso ci contraddistingue poiché l'uomo, per natura, tende a pretendere sempre più di quanto dà.+

L'equilibrio tra il pretendere dagli altri ed essere invece disponibili verso gli altri è uno dei fondamenti dello spirito del budo: **solo quando sappiamo equilibrare questo stato possiamo costruire solide relazioni.**

Mettiamo da parte l'ego, esprimiamoci serenamente per ciò che siamo, pensiamo, facciamo, senza limitare la libertà di chi abbiamo di fronte, senza soffocarla, senza contrastarla ma semplicemente accettandola per ciò che è...

La sincerità (il makoto) è cristallina nella mente di un bambino: che bellezza quando interagisce con gli altri senza false credenze, senza limiti autoimposti, dice e fa tutto alla luce del sole aprendo il cuore e la mente. Essere sinceri credo sia molto più che una forma di comunicazione rispettosa e leale verso chi abbiamo di fronte: essere sinceri è una forma di libertà dal nostro complicato rapporto con l'anima, una sorta di relazione che ci permette di trovare la verità dove non l'abbiamo mai cercata: dentro noi stessi.

#Regola 3: essere ambiziosi

La terza regola del "dojo-kun" riguarda la realizzazione dell'uomo legata agli obiettivi, a ciò che vuole ottenere nella vita. Il raggiungimento di qualsiasi traguardo permette a chiunque di accrescere la propria autostima, ma ciò da cui si trae maggior beneficio è il percorso, che ogni volta permette di auto-valutare il proprio grado di autodisciplina, costanza e determinazione. Nelle arti marziali così come in qualsiasi campo della vita, di certo non basta scrivere o dire quale obiettivo si vuole raggiungere per raggiungerlo: servono tempo, risorse e, soprattutto, il giusto atteggiamento mentale! Scopriamolo insieme.

La maturità non piove dal cielo ma è frutto di un'adeguata condotta, di una conoscenza dei propri limiti, dell'elasticità nelle scadenze prefissate e di un'adattabilità alle circostanze che le arti marziali spesso aiutano a trovare. Poco più di 15 anni fa iniziai la mia avventura nel mondo del lavoro, in un ufficio diverso da quello in cui sono ora seppure nella stessa azienda. Dopo i primi due anni di altalenante lavoro come tutto fare e turnista, il capo di quel periodo prima di propormi il ruolo fisso come impiegato mi chiese: "*ma tu Stefano sei ambizioso?*" Istantaneamente risposi di no, credevo fosse a me estranera... ma mi resi conto di aver detto una castroneria! Col tempo (e con la consapevolezza acquisita grazie alle arti marziali) mi dovetti ricredere. Ambire non è peccato, non è un difetto, anzi, può aiutare a fare meglio molte cose. Ora per esempio gestisco molte persone, il ruolo che rivesto è un obiettivo raggiunto col sudore, con costanza e determinazione e sono indubbiamente fiero di fare ciò che svolgo ogni giorno.

Anche nel Budo l'ambizione è importante, a cominciare dal voler conoscere la tecnica impartita dal maestro, per poi comprendere col tempo che c'è un percorso, una Via (il famoso "do") lungo la quale ogni allievo deve camminare e, se vuole raggiungere altri risultati, deve armarsi di pazienza e spirito di dedizione, oltreché di giusta condotta. Quest'ultima si sviluppa partendo dalla capacità di mirare all'ideale, dalla disponibilità al sacrificio, dalla fatica fisica a quella mentale, ma non dalla bramosia di successo.

Ottenere un "bravo!" dal maestro o un voto alto all'esame di graduazione, oppure vincere una medaglia od ottenere una cintura, è un obiettivo legato più al successo che all'ambizione... e ciò non è affatto contemplato nel dojo in cui insegno io.

Con questa terza regola, il "dojo kun" invita a scoprire se siamo ambiziosi, rispettando il sacrosanto diritto di essere sempre se stessi... questa a mio avviso è l'ambizione più grande.

#Regola 4: onorare l'etichetta

La quarta regola del "dojo kun" si riferisce al **comportamento del budoka**. Per praticare e in generale vivere armoniosamente le relazioni con gli altri occorre assumere una condotta pulita, corretta, nutrita da valori quali la lealtà, l'umiltà, la gentilezza, la sincerità e la disponibilità. Attraverso uno stile di condotta di questo tipo possiamo senza alcun dubbio trovare e poi mantenere la pace con le persone che vengono in contatto con noi. Questa è la semplice spiegazione di una regola universale, il cui scopo è "**onorare l'etichetta del comportamento**".

Nel karate-do esiste un principio che ho sempre cercato di seguire alla lettera, "cominciare nel rispetto e finire nel rispetto" o, come disse il fondatore dello stile shotokan:

Senza cortesia il senso del karate-do viene meno. (Gichin Funakoshi)

Specialmente gli artisti marziali, se intendono considerarsi tali, devono osservare le tradizionali regole di etichetta, a cominciare dal saluto a inizio lezione, seguito da quello al compagno di pratica, non tanto perché "bisogna farlo" quanto perché ci si sente di farlo... Solo così ci si avvicina correttamente allo spazio vitale di chi abbiamo di fronte, si entra in relazione con lui e nel combattimento possiamo dimostrare desiderio di aiuto reciproco, di condivisione esperienziale, creando un'atmosfera armoniosa, tranquilla, pacifica, lontana da violenze fisiche e mentali (come approfondiremo nella 5° e ultima regola del dojo kun).

L'espressione-simbolo di un **corretto atteggiamento nel dojo** è quindi il "**rei**" (=saluto), attorno al quale ruota il "**gi**" (=etichetta), in cui ogni gesto (inclinare ad esempio il capo insieme al busto) è fondamentale, poiché è pura espressione di cortesia, rispetto e sincerità. Rei è una delle norme più importanti della vita secondo il confucianesimo, una ritualità che in oriente assume il significato di convenzione o obbligo sociale. Rei è la più alta forma di ringraziamento, semplice nella sua exteriorità ma molto profonda e complessa dal punto di vista interiore; eseguendolo in un dojo esso dona respiro all'arte che si sta per praticare, l'importante che sia sentito più che eseguito come mero automatismo, abitudine o peggio ancora come un obbligo imposto dal maestro.

Il saluto è il simbolo del cammino marziale intrapreso che va al di fuori del luogo in cui ci si allena; il "do" è basato sulla pazienza, sull'umiltà e sulla disciplina, il cui spirito si propaga come per magia in un atteggiamento esemplare che viene in seguito assunto anche nella vita, altrimenti qualsiasi regola e soprattutto questa resterebbe solo una perdita di tempo...

L'obiettivo dell'etichetta: devi plasmare il tuo animo in modo che neanche il furfante più rozzo osi attaccarti, anche se tu te ne stai lì seduto placidamente. (Inazo Nitobe)

#Regola 5: no alla violenza!

Il quinto principio del "Dojo-kun" pone al centro del suo messaggio la condotta. Per formare un carattere plasmato su una pacifica convivenza con gli altri esseri umani occorre lavorare su un componente fondamentale: l'intelletto. Grazie a esso è possibile oltrepassare il mero istinto animale, con il controllo delle proprie azioni, idealmente al fine di rinunciare alla violenza fisica. Il ricorso alla violenza è un comportamento sempre evitabile, basta ricordarsi di usare l'intelletto...

Grazie al karate-do ad esempio, la ricerca dell'autocontrollo è un caposaldo del fondatore stile Shotokan-ryu Gichin Funakoshi, che un illuminato giorno disse:

nel karate non c'è chi attacca per primo

Nel senso più spirituale di questa espressione, egli intende che l'uomo, poiché dotato di intelletto, ha la capacità di **trovare la via della non violenza**, affrontando qualsiasi situazione con un atteggiamento controllato del proprio io. Questo "do" (=Via) è probabilmente il più difficile, giacché per poterlo percorrere bisogna in primo luogo essere disposti ad andare dentro se stessi, scavare nella propria natura, accettandone limiti/paure ed esaltandone le preziose risorse.

Un giorno un samurai andò dal maestro spirituale Hakuin e chiese: "*Esiste un inferno? Esiste un paradiso? Se esistono da dove si entra?*". Era un semplice guerriero. I guerrieri sono privi di astuzia nelle mente. I guerrieri conoscono solo due cose: la vita e la morte. Il samurai non era venuto per imparare una dottrina, voleva sapere dov'erano le porte, per evitare l'inferno ed entrare in paradiso. Hakuin chiese: "*Chi sei tu?*". Il guerriero rispose: "*Sono un samurai*". In Giappone essere un samurai è motivo di grande orgoglio. Significa essere un guerriero perfetto. Uno che non esiterebbe un attimo a dare la vita. "*Sono un grande guerriero, anche l'imperatore mi rispetta*". Hakuin rise e disse: "*Tu, un samurai? Sembri un mendicante!*" L'uomo si sentì ferito nell'orgoglio. Sfoderò la spada, con l'intenzione di uccidere Hakuin.

Il maestro rise: "*Questa è la porta dell'inferno - disse - con questa spada, con questa collera, con questo ego, si apre quella porta*". Questo un guerriero lo può comprendere, così il samurai rinfoderò la spada... e Hakuin disse: "*Qui si apre la porta del paradiso*".

L'inferno e il paradiso sono dentro di te, entrambe le porte sono in te. Quando ti comporti in modo inconsapevole, si apre la porta dell'inferno; quando sei attento e consapevole, si apre la porta del paradiso. La mente è sia paradiso sia inferno, poiché la mente ha la capacità di diventare sia l'uno che l'altro. L'improvvisa consapevolezza del samurai sul proprio stato di agitazione emotiva mostra quanto sia importante capire la differenza tra l'essere schiavi di un'emozione e il divenire consapevoli del fatto che essa ci sta travolgendo.

Proprio qui sta il nocciolo della questione: **trovare consapevolezza nelle proprie reazioni, saper gestire le proprie emozioni**. Questo è il primo passo sulla Via della non-violenza, una paradisiaca strada che si fa largo in un mondo costellato da violenza di ogni genere, in cui l'intelletto lascia spesso troppo spazio all'istinto primordiale...