

Buddhismo giapponese: Zen Rinzai – le arti marziali

Il Buddismo Zen Rinzai è molto noto nel mondo attraverso le arti marziali, quali Judō, Aikidō, Karate, Tiro dell'arco ecc. Soltanto di Karate in Milano sono attivi 17 centri, e di Judō 25, ciascuno con un maestro e un rilevante gruppo di allievi.

Alcune nozioni sulle arti marziali in genere.

Le arti marziali sono come un kōan fisico di difesa. Per ottenere e custodire la propria integrità occorre eliminare ogni distrazione e ogni sperpero di energia. Quindi occorre conoscere e possedere la giusta concentrazione al punto che opera senza affanno o tensione, come un esperto autista guida la sua automobile. Se questa padronanza è raggiunta in un qualche ambito della vita, questa spontaneamente si effonde negli altri ambiti, per cui la padronanza diventa lo stile generale della vita quotidiana. Karate è l'arte della mano vuota: in giapponese *kara* è uno dei modi per dire *vuoto* e *te* è la *mano*. Quindi Karate è concentrazione sul valore della mano vuota, la quale, proprio perché vuota, può compiere infinite attività. Il non avere nulla diviene avere una grande potenzialità. La mano nuda di una madre compie infinite attività che la mano ingioiellata di una attrice non può compiere.

L'allievo della scuola di Karate per arrivare a valorizzare la sua mano vuota deve fare un lungo tirocinio, con delle norme da seguire.

1. Ogni lezione di Karate inizia e finisce con il saluto e finisce con il saluto.
2. Nel karate non esiste la prima mossa, perché ogni mossa al suo momento è la prima.
3. Il karate è al servizio della giustizia.
4. Prima conosci te stesso, poi conosci gli altri.
5. Lo spirito viene prima della tecnica.
6. La mente ha bisogno di essere liberata.
7. La disgrazia origina dalla disattenzione.
8. Non pensare al karate solo quando sei a scuola di Karate.
9. Il karate si pratica tutta la vita.
10. Applica il karate a tutte le cose, lì è la sua ineffabile bellezza.
11. Il karate è come l'acqua calda: se non viene scaldata costantemente, ritorna ad essere fredda.
12. Non portare il pensiero di vincere, è necessario il pensiero di non perdere.
13. Cambia a seconda del tuo avversario.
14. Una battaglia dipende da come si padroneggia il pieno e il vuoto.
15. Pensa a mani e piedi di una persona come spade.
16. Se esci dalla porta di casa ci sono un milione di nemici.
17. La posa è per principianti, poi viene la posizione naturale.
18. I kata devono essere precisi, il combattimento vero è un'altra cosa.
19. Non dimenticare l'intensità della forza, l'estensione del corpo e la velocità della tecnica.
20. Abbi sempre pensieri ingegnosi.

[https://it.wikipedia.org/wiki/Karate#I\\_venti\\_principi\\_guida\\_di\\_Funakoshi](https://it.wikipedia.org/wiki/Karate#I_venti_principi_guida_di_Funakoshi)

