

Ken Zen Ichinyo Gasshuku

di P.Taigô Spongia

Quest'articolo è stato pubblicato nell'International Newsletter IOGKF nel numero Summer 2004

Q

uella di quest'anno è stata la settima edizione del *Ken Zen Ichinyo Gasshuku* (il *Gasshuku* dell'unità di *Karate-Do* e *Zen*) che il Tora Kan Dojo, honbu dojo d'Italia IOGKF, ha organizzato a *Fudenji*, il Tempio Zen che si trova a Salsomaggiore, in Italia.

Fudenji è il Tempio Zen dove ho praticato negli ultimi 11 anni, sotto la guida del mio insegnante, Fausto *Taiten* Guareschi, e dove sono stato ordinato monaco zen nel 2002.

Solo alcune settimane fa, il monaco Zen giapponese Sasakawa Kosen, che è vissuto molti anni ad *Eiheiji* (il Tempio madre della *Soto-Shu*, insieme al Tempio *Sojiji*) e che è attualmente abate di un Tempio Zen in Giappone, è venuto in Europa per fare visita a tutti i centri dove si pratica lo Zen. Dopo una permanenza di alcuni giorni a *Fudenji*, ha detto che il Tempio italiano è l'unico posto in Europa dove esiste un vero *Sodo* (un monastero dove i monaci Zen vivono e si addestrano). Questo è l'unico posto dove monaci e laici possono vivere, praticare e addestrarsi nelle corrette forme tradizionali dell'educazione Zen sotto la guida di un vero Maestro Zen, *Taiten* Guareschi Roshi. Questa è l'intensa e autentica atmosfera che hanno potuto vivere direttamente i partecipanti al *Gasshuku*.

Il *Gasshuku* si è tenuto dal 18 al 20 Giugno 2004. 34 partecipanti hanno preso parte all'esperienza. I più erano affiliati IOGKF italiani, ma hanno partecipato anche 10 praticanti di Goju Usa del Veneto e 2 insegnanti di shotokan.



Il giardino Zen di Fudenji

Il gruppo ha alloggiato nel campeggio allestito durante la stagione estiva nel meraviglioso parco del Monastero zen (40.000 metri quadri) in due confortevoli tende militari.

Il campeggio è immerso nel bellissimo bosco del Tempio. E' attrezzato con una cucina da campo, servizi, docce da campo e un tatami da 90 metri quadri protetto da un largo tendone (in futuro vogliamo arrivare a 180 metri quadri).

Il programma giornaliero, come nelle precedenti edizioni è stato il seguente (solo come esempio di una giornata tipo):

(Continua a pagina 7)

(Continua da pagina 6)

03:40

Shinrei : Sveglia

Senmen: veloce e concentrato lavaggio di viso, denti.. e in quindici minuti tutti seduti in Zazen nel Dojo.

04:10

Zazen – Zazen dell'alba nel Dojo.

05:00

Choka Fugin – Cerimonia del mattino nella Sala del Dharma. Termine Cerimonia ritorno nel Dojo e Choshuku – Pasto formale del mattino nel Dojo.

07:30 - 09:30

Ritorno al campeggio e pratica di Karate-Do

09:30

doccia e cambio d'abito

09:50

Pausa con caffè e tè

10:10 - 11:00

Tensho/Mondo (conferenza e domande/risposte) tenuta da P.Taigo Spongia Sensei .

12:00

Pranzo preparato a turno da gruppi di partecipanti
Nitten soji : Pulizie

Il programma continuava nel pomeriggio con Zazen, pratica di Karate-Do e dopo cena di nuovo nello Shuryo (la sala delle riunioni) del Tempio per prendere parte al Teisho/Mondo (conferenza e domande/risposte) tenuto da Taiten Guareschi Roshi, l'abate del Tempio Fudenji.

Alle 9:00 tutti a letto

L'ultimo giorno, Domenica 20, dopo il programma dell'alba e dopo l'allenamento di Karate-Do, ci siamo aggiunti alle persone che ogni Domenica alle 10:00 vengono a Fudenji dalle città vicine al Tempio per praticare zazen e ascoltare l'Insegnamento di Guareschi Roshi. Poi i monaci di Fudenji hanno offerto a tutti il pranzo.

Tutti i partecipanti sono stati entusiasti dell'esperienza così il prossimo anno è stato proposto di aggiungere un giorno in più al Gasshuku, a partire dal Giovedì e terminando la Domenica.

Sin dall'inizio, l'obiettivo che mi sono posto nell'organizzare il Ken Zen Ichinyo Gasshuku a Fudenji è stato quello di offrire l'opportunità ai praticanti di Karate-Do di aprire il loro sguardo ad un orizzonte più vasto che potesse trasformare il loro approccio alla pratica del Karate-Do.

Lo Zen, incarnato dal mio Maestro Taiten Guareschi Roshi, è stato ciò che ha scatenato una totale rivoluzione nella mia vita e nella mia pratica e insegnamento del Karate-Do.

Sin dall'inizio della mia pratica del Karate-Do (avevo 13 anni), provavo pari attrazione verso le arti marziali e lo Zen.

Ero anche interessato alla ricerca che aveva portato molti grandi maestri di spada, guerrieri e maestri di arti marziali ad incontrare lo zen. Ma è stato solo con l'incontro con il mio Maestro che è davvero iniziato il mio cammino sulla Via dello Zen

Ho trovato che non solo la pratica dello Zazen ma anche gli stessi elementi dell'educazione Zen e della pratica nel Tempio sono delle potentissime esperienze che permettono di approfondire la propria comprensione della pratica del Karate-Do.

Sono venuto in contatto con molti principi negli anni della mia pratica di Karate-Do, principi che sono finalmente divenuti molto chiari nell'addestramento della vita quotidiana Zen. Concetti come Mushin (non mente), Zanshin (la mente che rimane, ovvero presenza totale). Mushotoku (azione senza scopo di profitto), e concentrazione sono messi in pratica in ogni attività quoti-



Uno scorcio del Dojo di Fudenji

(Continua a pagina 8)

(Continua da pagina 7)



L'Abate di Fudenji
F. Taiten Guareschi Roshi

diana durante le Sesshin sotto la guida del Maestro. Nella pratica Zen ho trovato la chiave per trasporre i principi del Budo in ogni attività quotidiana.

Nella mia conferenza, il primo giorno del Gasshuku, ho detto che l'affermazione di Chojun Miyagi Sensei: 'Il Karate è coinvolgimento totale, totale implicazione' deve essere interpretata con il trasporre i principi che studiamo nel dojo alla vita quotidiana, così che vita e pratica non possano più essere scisse.

Nello Zen si dice Shusho Ichinyo, la pratica e a realizzazione sono unità.

Jigoro Kano Sensei, il fondatore del Judo, che influenzò grandemente Chojun Miyagi Sensei dopo il loro incontro e ne fu a sua volta influenzato, fu il principale artefice della trasformazione dal Jutsu al Do. Kano Sensei aveva la preoccupazione di trasmettere ai judoka i principi concernenti il vestire, l'abitare e il mangiare: tutti elementi nel loro triplice significato di giusta quantità, giusta qualità e giusta forma che sono alla base dell'educazione Zen: i tre Nyoho.

Higaonna Sensei, che ogni mattina va a praticare Zazen sotto la guida del grande Maestro zen Sogen Sakiyama Roshi, telefonando a Sydney Leijenhorst per augurare un buon Gasshuku in occasione del Ken Zen Ichinyo Gasshuku organizzato in Olanda e

condotto da Sensei Sydney e il sottoscritto nell'Aprile 2004, ha affermato: "Soltanto approfondendo la pratica dello Zen uno può comprendere a fondo la pratica del Karate-Do".

Penso che Sensei intendesse che possiamo esprimere nel suo autentico significato il "Do" di Karate-Do attraverso la pratica Zen.

Quando introdussi la pratica Zen nel mio Dojo, la mia principale preoccupazione all'inizio è stata quella di non permettere che gli allievi avessero un approccio strumentale alla pratica dello Zazen, considerandolo come una sorta di fitness mentale.

Un approccio errato può portare molto lontano dall'autentica pratica Zen ed essere pericoloso.

Il Dojo Tora Kan è oggi riconosciuto dall'Istituto Italiano Zen Soto.

La pratica Zen va vissuta in tutta la sua completezza sotto la guida di un vero Maestro Zen; solo con questo approccio con tutto l'impegno e la difficoltà che comporta può gettare luce sulla nostra pratica del Karate-Do.

L'incontro con lo Zen è stato un tesoro inestimabile nella mia vita e tutto ciò che posso fare ora è provare a condividere con gli altri questa ricchezza.



Sensei Taigô veste il Kesa



Sensei Spongia
conferenza e risposte



Pulizia del tatami

Il gruppo dei partecipanti

