

“LE DIECI ICONE DEL BUE”

estratto dalle newsletter 10/2007 e 2/2013 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Per praticare efficacemente un esercizio di Tai Chi Chuan, sia esso la “forma”, lo “spingi con le mani” o un esercizio di “ch'i kung” - è necessario innanzitutto raggiungere uno stato di relax vigile (“**sung**”). Bisogna cioè cercare di liberarsi allo stesso tempo da ogni rigidità fisica e da ogni pensiero che non sia una piena consapevolezza del momento che si sta vivendo.

L'assenza di altri pensieri - il liberarsi dall'incessante rammentare, dall'inquieto immaginare come scrive Ellémire Zola - dà la capacità di “sentire” pienamente il proprio corpo e le nostre relazioni con l'ambiente e con le persone con cui interagiamo. Mente e corpo si possono unire e cooperare per eseguire con prontezza ed efficacia le azioni che sono richieste dallo specifico esercizio che stiamo eseguendo, o più in generale dalla situazione nella quale ci troviamo. Ciò che si è imparato torna in mente con immediatezza e ci guida senza la necessità di un intervento del nostro ragionamento.

La libertà mentale che caratterizza questo stato ha anche una conseguenza più profonda sulla volontà e sull'impegno con cui possiamo vivere il momento presente. Per quanto riguarda la “forma”, l'idea di eseguirne una “nostra” interpretazione, al meglio delle nostre conoscenze, può prendere pienamente corpo. Questo dà all'esercizio una intensità che non si può ottenere obbedendo soltanto ad uno stimolo proveniente dal nostro insegnante o da una nostra abitudine. Eseguire la “forma” soltanto perché è arrivato il momento di farlo, come spesso avviene, senza una intenzione decisa e cosciente, senza un impegno rinnovato ogni volta, diminuiscono certamente la qualità e conseguentemente i benefici dell'esercizio, oltre che la soddisfazione per quello che si riesce a mettere in pratica. Per quanto riguarda lo “spingi con le mani”, si riescono a trovare la tranquillità e la sensibilità necessarie per seguire con continuità i cambiamenti del nostro avversario, e per trarne vantaggio al momento opportuno.

Chi è interessato alle radici culturali del Tai Chi Chuan riconosce nello stato di “sung” l'applicazione del principio “**wu chi**” (o “supremo non essere”) che il **pensiero taoista** indica come condizione fondamentale per vivere intensamente e serenamente, in accordo alle leggi della natura. Applicare questo principio significa “dimenticare se stessi”, raggiungendo uno stato di “vuoto”, di mancanza di interessi immediati e di rigidità, che dà sensibilità, flessibilità e disponibilità al cambiamento. Dice Lao tzu:

*Coloro che non si lasciavano
riempire, potevano forse
appassire
e rifiutare il cambiamento?*

La ricerca della liberazione da pensieri che oscurano la mente e di una completa immersione nella natura si ritrova in altre scuole di pensiero che ci vengono dall'oriente e che nella loro diversità hanno questo principio come radice comune. Le più significative sono, oltre al taoismo, la "versione" cinese del buddhismo indiano (vedi riquadro) e le interpretazioni non religiose che ne diedero prima la antica cultura cinese, e successivamente la cultura giapponese.

Questa ricerca ha originato nei secoli una serie di aforismi e metafore che si sono propagate in forme diverse tra le varie culture.

Una allegoria frequentemente richiamata racconta di un pastore che, distratto da vari interessi e curiosità, smarrisce il bue che cavalca, e che simboleggia la sua mente. Il pastore riesce a ritrovare il bue ed a domarlo quando si libera dai suoi interessi contingenti e riacquista consapevolezza di sé, eliminando le oscurità che ottenebrano la sua mente. Si dice che questo racconto sia nato da una frase attribuita ad un monaco Ch'an del VII secolo d. C., che alla domanda "Cos'è il Buddhismo?" rispose "E' come cercare un bue mentre lo si sta cavalcando".

Di questo racconto furono tratte a partire dall'XI secolo d. C. varie interpretazioni letterarie composte da più sentenze (da otto a dodici) a ciascuna delle quali era associata un'immagine dipinta. L'ideogramma generalmente tradotto "bue" in occidente vuol dire genericamente "bovino" ed ha avuto altre interpretazioni nelle diverse culture: bufalo secondo i taoisti, cavallo secondo un taoista indiano, elefante nel buddhismo tibetano. La rappresentazione più conosciuta in occidente, composta da dieci sentenze e da dieci "icone", è di origine cinese e risale al XII secolo. I titoli che rappresentano le diverse fasi percorse dal pastore sono i seguenti.

I Cercare il bue. Il pastore distratto dalla ricerca di altre cose smarrisce il bue (la sua mente originaria, la coscienza di se stesso) e d'improvviso sente la sua mancanza.

II Vedere le tracce. Vede molte tracce ma non è ancora in grado di scoprire quelle vere.

III Scoprire il bue. Quando riesce a sentire pienamente se stesso e la natura scopre il nascondiglio.

IV Catturare il bue. Impiegando fino in fondo il suo potere spirituale riesce a catturarlo.

IL BUDDHISMO IN CINA

Secondo alcuni l'arrivo in Cina del **Buddhismo** proveniente dall'India risale ad alcuni secoli prima dell'era cristiana. Le sue tracce più evidenti iniziano però nel V secolo d. C. Ben presto accanto ad un buddhismo rituale e religioso che conservava le caratteristiche della cultura indiana dalla quale proveniva, si sviluppò in Cina un buddhismo denominato "**Ch'an**" (termine che vuol dire meditazione) che può essere definito "laico" e che fu tanto profondamente influenzato dai principi del **Taoismo** da non presentare differenze sostanziali rispetto a questo. Successivamente, il buddismo "ch'an" fu portato in Giappone, dove prese il nome di "**Zen**" (nome derivato da "ch'an"). Il pensiero Zen insegna a ritrovare una piena coscienza di se stessi, eliminando artificialità, ombre del passato e progetti per il futuro, per vivere intensamente ogni momento ("**qui ed ora**").

V Domare il bue. *Il bue (la propria mente) resiste ma il pastore prendendosene cura lo rende docile.*

VI Ritorno a casa cavalcando il bue. *Liberato dai suoi errori, ritorna allo stato originario.*

VII Dimenticato il bue l'uomo dimora solo. *Ha ritrovato l'unità con la sua mente ed è in pace.*

VIII Uomo e bue completamente dimenticati. *E' adesso possibile raggiungere lo stato di "supremo non essere", simboleggiato da un cerchio vuoto, nel quale si perde ogni individualità, ed a partire dal quale si può trovare l'unità con il mondo che ci circonda.*

IX Ritornare alle radici risalire alle origini. *Lo stato di liberazione e di coscienza di sé permette al pastore di contemplare la natura così com'è, restando stupito in modo spontaneo, non artefatto, di fronte alla sua bellezza.*

X Rientrare al villaggio con le mani ormai aperte. *Le mani non sono più impegnate a governare il bue, ed il pastore può tornare nel mondo per aiutare gli altri a liberarsi dalle loro oscurità.*



1. Cercare il bue (da www.associazioneasia.it)

I titoli ed i brevi commenti prima riportati non possono dare una immagine completa del racconto del bue. Per chi è interessato a comprenderne pienamente l'essenza sono più avanti indicati alcuni riferimenti. Altri possono essere facilmente trovati nella vasta letteratura sullo Zen.

Ritornando al nostro Tai Chi Chuan, l'obiettivo da raggiungere è assai più modesto, e riguarda soltanto il momento in cui lo pratichiamo, senza avere la pretesa di ottenere una "illuminazione" che influenzi pienamente e con continuità il nostro modo di essere. Esso poi ha un suo carattere specifico anche se insegna il modo di avere successo in situazioni diverse. Un altro esempio per molti versi analogo è quello trattato nel prezioso libretto "Lo Zen ed il tiro con l'arco" (Adelphi).

D'altra parte una delle caratteristiche del Tai Chi Chuan è quella di aprire una specie di finestra su culture apparentemente lontane da noi ma che stanno giocando un ruolo importante nella evoluzione della nostra società, e di permetterne un'esperienza pratica.

Riferimenti

- Sulle "dieci icone del bue"
 - Catherine Despeux "[Le chemin de l'éveil](#)"
 - Migi Autore "Le dieci icone del bue" - Erga Edizioni
 - www.associazioneasia.it (particolari dei dieci dipinti del XII secolo ed i video di dieci interessanti conversazioni di un maestro giapponese)
 - www.centronirvana.it (con riproduzioni di dipinti del XV secolo)
- Sui rapporti del pensiero Zen con il Taoismo
 - Ray Grigg « Il Tao e lo Zen » Edizioni Armenia

- *Sui rapporti del pensiero Zen con il Buddhismo*
 - www.centronirvana.it
-