



Un giovane praticante di kung fu (arte marziale cinese), si vantava di aver raggiunto un livello superiore. Informato di un maestro che godeva di grande celebrità, decise di diventare suo discepolo per perfezionarsi. Arrivato, vide l'anziano maestro con un volto luminoso e l'aria pacata. L'ambizioso si presentò e subito si mise a esibire il suo migliore bagaglio con velocità, grande potenza e aggressività.

Il maestro osservò con serenità. A una pausa lo invitò a sedersi e a prendere una tazza di tè. Cominciò a versare l'acqua nella tazza finché si riempì e continuava ancora. Il giovane spazientito disse al maestro: «Non vedi che l'acqua sta uscendo dalla tazza?». Il maestro rispose: «A una persona talmente piena di sé stessa, come può un

SHAOLIN 少林

UN MODO PACIFICO PER USCIRE
DAL CIRCOLO VIZIOSO DELLA VIOLENZA

altro aggiungere qualcosa? Ciò che va aggiunto andrà solo perso e sprecato. Quindi non ho nulla da insegnarti».

Shào lin quán (letteralmente “pugilato della giovane foresta”) è una componente fondamentale delle arti marziali cinesi. Oggi diverse scuole dell'Estremo Oriente fanno riferimento al monastero *Shaolin* come luogo originale di tutte le arti

marziali. Non si ha una fonte unica comprovata circa la nascita di questo stile di combattimento. Le leggende lo legano alla figura di Bodhidharma (483?-540) – ventottesimo patriarca del buddhismo indiano, successivamente diventato fondatore del buddhismo zen –, risalendo al suo arrivo in Cina presso il tempio *Shaolin* nel 527.



Due scene di "combattimento" kung fu e il monastero Shaolin. Questo il mondo del "pugilato della giovane foresta".

In una caverna adiacente al tempio, Bodhidharma si dedicò per nove anni alla meditazione, rivolto verso una parete. Per tenere in esercizio i muscoli e difendersi dagli animali selvaggi, imitò i portamenti e le mosse di uccelli, scimmie, cervi, creando così un codice di autodifesa.

Si racconta anche che Bodhidharma, rendendosi conto che i monaci, dedicando lungo tempo alla meditazione sedentaria, avrebbero compromesso la salute e, di conseguenza, impedito alla mente una limpida illuminazione, comprese che per la vita ascetica bisogna avere un corpo sano. Quindi introdusse la pratica di allenamenti corporei collettivi. Fin qui ciò che si narra.

Il buddhismo è una religione di pace e compassione e chi la pratica cer-



ca con massimo distacco di spegnere qualsiasi tipo di azione violenta. La presenza delle arti marziali *shaolin* fra i monaci non apparve all'improvviso, né fu inventata da una sola persona: i monaci viandanti dovettero imparare a difendersi dagli attacchi di animali, ladri e pirati vagabondi. Il tempio *Shaolin* si trovava immerso nella gola del monte Sung, punto di passaggio

tra la capitale Luoyang (città limitrofa al tempio) e la feconda pianura Sud-Est del Regno di mezzo, quindi in un punto strategico. I monaci, praticando il kung fu, avrebbero potuto difendere il tempio, il buddhismo e perfino la nazione da invasori esterni.

In ogni caso, con Bodhidharma si introdusse il concetto delle virtù marziali. Dall'incontro tra la filo-

sofia meditativa zen e le primitive tecniche di lotta nacque una forte carica spirituale e la cura del sistema mente-corpo. Si svilupparono da una parte, tecniche di difesa personale, e dall'altra, meditazioni con concentrazione e riflessione interiore.

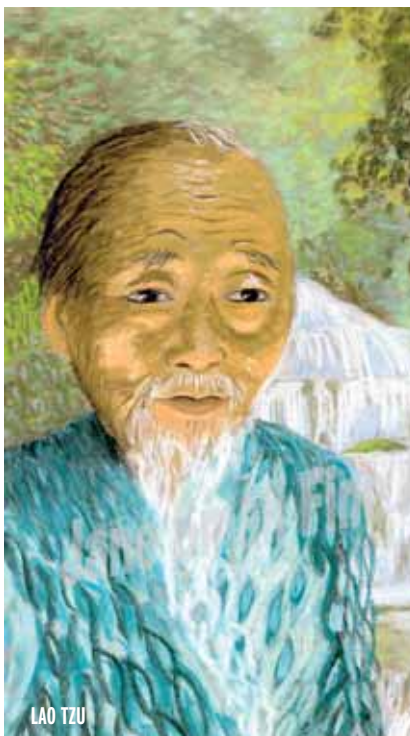
Per una serie di fattori sociali e politici, pian piano il kung fu di *Shaolin* si orientò verso il combattimento – con gesti studiati, regole raffinate ben preparate fisicamente e mentalmente –, che venne insegnato dai monaci ai laici, fino ai militari.

Caduta la potente dinastia Han nel 220, l'impero cinese rimase diviso per oltre tre secoli, con un avvicinarsi di dinastie e frammentazioni interne. Finché Li Shiming (599-649), con l'aiuto dei monaci *shaolin* che gli avevano salvato la vita in una battaglia, ristabilì l'impero con l'avvento della dinastia Tang (618-907). Per il tempio *Shaolin* fu un'epoca aurea di crescita. Anche nel corso delle dinastie seguenti, esso ebbe non poca influenza sulla politica e sulla cultura popolare cinese.

Per gli aspetti tecnici il kung fu si arricchì di strumenti nuovi quali bastone, spada, sciabola. Inoltre con i cinque elementi – metallo, legno, acqua, fuoco e terra – fu assimilato un principio utilizzato nella medicina tradizionale cinese e nel *fen shui* (la geomanzia). Ma non va trascurata la parte spirituale di questa arte, che c'è solo se praticata con retta intenzione: cercare il bene, evitare il male, muovendosi in armonia interna ed esterna, legata strettamente al corpo fisico-spirituale.

Durante la Rivoluzione culturale comunista, tutti i templi *shaolin* subirono da parte del governo attacchi persecutori e distruttivi a causa della religione, anche perché i praticanti di kung fu furono considerati reazionari, come i confuciani e i taoisti.

Con Bruce Lee e Jackie Chan, in film come *La tigre e il dragone* (regia di Ang Lee) – pellicola che vin-



Non strafare

«Chi desidera usare il tuo per influenzare gli altri, non ricorre alle armi o alla strategia militare per dominare il mondo».

«La forza crea reazioni, le armi si ritorcono contro chi le usa, le battaglie sono inevitabilmente seguite dalla carestia».

«Fai solo ciò che deve essere fatto, e poi fermati. Raggiungi il tuo scopo, ma non sfruttare il vantaggio. Sii risoluto, ma non vantarti. Vinci, ma non strafare. Chi esagera rovina».

Lao Tzu, *Tao Te Ching* 30

se l'Oscar e il Golden Globe come miglior film straniero –, la fama del kung fu si diffuse in tutto il mondo, con la nascita di diverse correnti e scuole associate. Anche altre discipline sportive, quali la ginnastica, il tiro a segno e il tennis, iniziarono a servirsi di tecniche e psicologia *shaolin* per aumentare la concentrazione e assumere un corretto atteggiamento nell'affrontare vittoria e sconfitta.

Avvenne così una rinascita delle arti marziali in Cina. I nuovi dirigenti cinesi «si resero conto che il kung fu era una vera miniera d'oro ed era assurdo lasciarla sfruttare ad altri», dice Tiziano Terzani nel libro *La Porta Proibita*. I templi furono restaurati accuratamente o ricostruiti per accogliere numerosi ospiti, sia per turismo che per corsi.

In fondo il kung fu, oltre che per la vitalità salutare, ha come fine la ricerca della giustizia, la difesa dei bisognosi, disagiati e perseguitati, o meglio, lo sciogliere ogni nodo di ostilità, odio e conflitto. Di fronte a un avversario, si cerca infatti di deviare la sua ira verso la direzione positiva, evitando la lite, dandogli l'opportunità di dissolvere il rancore, evitando di rispondere o reagire impetuosamente all'attacco. È un modo pacifico di uscire dal circolo vizioso della violenza. Più che una difesa, è un modo per cercare un rapporto con l'altro.

Il grande pensatore cinese Lao Tze (circa 570-470 a.C.) considerava le armi strumenti malvagi, che dovrebbero essere detestati ed evitati da tutti. Essendo ogni essere nato dal ventre del tao, tutti gli uomini, anche i nemici, andrebbero trattati come fratelli e sorelle. Ammetteva il ricorso alle armi solo in caso di estrema necessità, ma anche allora usandole con grande parsimonia, perché ogni vittoria comporta riti funebri. Infatti insegnava che le vittorie vanno accolte come una morte in famiglia: con dolore e lutto.

Stella Chiu Yuen Ling