

Lezione di lunedì 28 aprile 2014

KOKORO



Tutti siamo consapevoli che ogni lezione della nostra Scuola si rivela sempre assai intensa ed edificante, ma a volte, “stranamente”, *qualcosa in più* viene ad aggiungersi. Non sappiamo esattamente cosa sia questo *di più* che sopraggiunge a rendere ancor più meravigliosa la lezione: possiamo soltanto accorgercene, sicché ci sentiamo più consapevolmente alla presenza del Mistero, del Segreto operante. Ed è proprio il caso della lezione di ieri: ad un certo punto, come ogni tanto facciamo, abbiamo preso a “giocare”, e così, nel bel mezzo del gioco è spuntato Kokoro, il Cuore! O forse è stato proprio Kokoro, il Cuore, ad ispirarci il gioco! Sta di fatto che osservandomi ed osservandovi mentre giocavamo *insieme*, è risultata palese la *gioia*, o, per dirla in latino la *jucunditas*: «Ecce quam bonum et quam jucundum habitare frates in unum» (Salmo 132 senza bisogno di tradurre). Dunque è Kokoro, il Cuore, la fonte della *jucunditas* che, sola, ha il potere di *unire* ed *affratellare*. E forse, in tutte le lezioni che risultano un po’ speciali, è proprio Kokoro, il Cuore, che elargisce quel *di più* che evidentemente ci trascende e che senza esagerare possiamo chiamare Grazia. E la Grazia è il Mistero. Il Segreto.

Abbiamo visto che per praticare Kokoro, il Cuore, che è il Chudan Tanden, il Tanden mediano (c’è anche il Jodan Tanden, o Tanden alto al livello degli occhi ed il Kikai Tanden o Hara in basso), è indispensabile mantenere l’assetto verticale (sei chu sen) e *aprire il petto*, ovvero “mostrare il cuore”: il Kata (ma poi ogni nostra azione) acquista scioltezza (nagare), fierezza (kigurai), dignità (hin’i) e determinazione (sakki) se in esso si mostra Kokoro, il Cuore, che rende ciascuno di noi unico e irripetibile e, proprio per questo, ricettore e donatore di *jucunditas*.

Raccomando a tutti di “ruminare” tutto quanto sopra.

il Senpai