

FEDERAZIONE VIET VO DAO ITALIA a.s.d  
a.s.d VIET VO DAO LAZIO

# VIET VO DAO

## la via della Pace



TESI PER IL CONSEGUIMENTO DEL GRADO DI III° DANG  
Anno accademico 2011-2012  
Sessione d'esame: 1 giugno 2012

Relatore:  
**Ill.mo Dott. Maestro  
NGUYEN VAN VIET**

Candidato:  
**ALBERTO CASTI**



<b>Premessa</b>	pag. 3
<b>Capitolo 1 - La via dell'agire</b>	pag. 6
Il valore dell'interrogazione	pag. 8
Questioni chiave: tre ipotesi	pag. 10
Chi siamo	pag. 10
Da dove veniamo	pag. 12
Dove andiamo	pag. 13
La scelta tra <i>armonia</i> e <i>perversione</i>	pag. 16
Propagazione benevola	pag. 18
Professione di umiltà	pag. 21
Oltre l'arte marziale	pag. 23
<b>Capitolo 2 – Arte contro Marte</b>	pag. 25
Morti in guerra dall'anno 0 al 200	pag. 26
Vittime dei principali conflitti tra il 1500 e il 1945	pag. 27
Perdite umane in alcuni conflitti dal 1945	pag. 28
<b>Capitolo 3 – Il Dao della pace</b>	pag. 31
Superamento del concetto di conflitto	pag. 33
Dal contrasto all'armonia	pag. 35
La coscienza etica	pag. 39
La coscienza del sé fisico: io e il mondo	pag. 39
La coscienza del sé relazionale: io e gli altri	pag. 41
La coscienza del sé etico: io per gli altri	pag. 42
<b>Conclusioni: Verso l'armonia</b>	pag. 44
Bibliografia	pag. 47

*A mio padre che non c'è più,  
a mio figlio che è appena arrivato.*

**L**o scopo di questa tesi è stato prevalentemente di carattere personale. La finalità per cui è stata redatta, il conseguimento del 3° Dang di Viet Vo Dao, è stata quindi una preziosa occasione per mettere nero su bianco convinzioni maturate in anni di riflessioni.

Nel mio percorso, ormai più che ventennale nella pratica di questa disciplina, è capitato di vivere personalmente, o vederli espressi in compagni di corso o allievi, conflitti di carattere ideologico derivati dall'idea che la pratica costante di una disciplina dalle temibili tecniche marziali, non possa convivere con convinzioni etiche votate alla pace tra gli uomini.

Concetti di vocazione umanitaria, non conflittuale, ma piuttosto volti a sancire l'importanza dell'armonia tra i popoli, trovano posto da sempre nei precetti filosofici del Viet Vo Dao. Ma vittima evidentemente di facili pregiudizi che assimilano la pratica di talune discipline orientali ai cosiddetti "sport violenti", rimaneva per me necessario indagare ulteriormente l'essenza di quella che ritengo essere la destinazione pacifica della pratica di questa disciplina.

L'analisi che segue è il frutto di questa ricerca. Un elaborato la cui ambizione è spiegare come il Viet Vo Dao nella sua specificità, possa diventare uno strumento utile a preservare l'armonia tra gli individui. La base su cui viene formulata tale ipotesi è perlopiù di carattere filoso-



fico e muove i primi passi da un'analisi esistenziale, a indagare la nostra origine e la nostra destinazione nel mondo. A una valutazione di carattere generale sulla condizione umana e la sua interconnessione con il sistema Natura, segue un breve capitolo di statistica sui costi in termini di vite umane, causati nella storia dai conflitti bellici. Una premessa drammatica, ma indispensabile per sancire in maniera ancora più marcata la necessità di un atteggiamento nuovo, di tolleranza e fratellanza tra gli individui a prescindere dalle convinzioni politiche e religiose, dall'etnia o la classe di appartenenza.

All'auspicio di una nuova era di pace il Viet Vo Dao può contribuire dimostrando percorribile la strada della non conflittualità.

*Alla nascita l'uomo è molle e debole  
alla morte è duro e forte  
Tutte le creature, l'erbe e le piante  
quando vivono son molli  
quando muoiono son aride e secche.  
Durezza e forza sono compagne della morte.  
mollezza e debolezza son compagne della vita.  
Per questo chi si fa forte con l'armi non vince,  
l'albero che è forte vien abbattuto.  
Quel che è forte e robusto sta in basso  
quel che è molle e debole sta in alto  
(Lao Tzu - "Tao Te Ching")*

## 1

## La via dell'agire

Capita a tutti, prima o poi di chiedersi perché ci troviamo in questo mondo, chi siamo, da dove veniamo e dove andiamo. Sono domande difficili che il più delle volte non trovano risposta e che alimentano sin dai primordi la speculazione filosofica.

C'è chi crede che sia una divinità a disegnare il nostro destino, a farci nascere, crescere, e a un certo punto a spegnerci per chissà quale ignoto volere. Altri cercano di trovare l'universo nel microscopio o al di là dello spazio. Chi non ha fede in Dio, o nella scienza, si dispera o si convince infine che è inutile porsi tali questioni evitando a-priori di farsi angosciare dal dubbio. Ma è possibile tracciare percorsi diversi.

Il testo che segue non vuole essere una risposta esaustiva a tali enigmi. Non contiene documentazione scientifica a suffragio di quanto esposto perché il suo proposito non è fornire strumenti di conoscenza, ma semplicemente invitare chi legge a spostare l'attenzione dal particolare al generale, a fare un passo indietro perché, solo in questo modo potremo compierne due in avanti.

Spiegazioni chiare e semplici, relative al nostro essere



qui e ora e alla nostra missione mondana sotto gli occhi di tutti. Bisogna semplicemente ampliare il campo della vista e ricordare ciò che è dato per assodato. È possibile riportare splendore nel mondo senza essere santi o comandanti. Basta acquisire nuovamente coscienza di sé e di quel che ci circonda.

Come si è dimostrato nel precedente lavoro *La filosofia del Dao* (tesi per il conseguimento del 2° dang) e come in seguito ricorderemo, il Viet Vo Dao può divenire uno strumento utile al raggiungimento di tale consapevolezza. Ma a questa presa di coscienza occorreva dare un seguito.

L'arte marziale è un semplice strumento di introspezione, o può piuttosto ambire ad acquisire anche una qualche utilità collettiva?

Nella tesi che segue cerchiamo di rispondere a questo interrogativo, illustrando come il Viet Vo Dao possa assumere una destinazione umanitaria conducendo il praticante alla scelta senziente del rifiuto del conflitto e trasformandosi da arte della guerra in arte della pace.

## • Il valore dell'interrogazione

Le domande non solo è giusto, ma è indispensabile porsele. Interrogarsi infatti non denota solo una sana curiosità, ma porta ad aprirsi al mondo. È come se nell'aria fluttuassero significati, segreti bisbigliati e noi non dovessimo fare altro che porci all'ascolto per carpirli. L'ascolto è interrogazione, diceva il filosofo tedesco Martin Heidegger, è richiesta di significato e come tale è un aprirsi al senso. Viceversa dire è affermazione, "chicchiericcio", e la sete spasmodica di catalogare, di assegnare il concetto appropriato a ogni cosa, è un chiudersi al senso. L'ascolto, la domanda, rappresentano anche il "vuoto" invocato dal taoismo, il "so di non sapere" di Socrate, la disponibilità a fare di sé un contenitore pronto ad accogliere conoscenze per avvicinarsi di più all'essenza delle cose.

Se seduto al tavolo mentre scrivo sento uno scricchiolio posso reagire in diversi modi:

- 1) disinteressarmene e non farmi distogliere da quel che sto facendo;
- 2) pensare che sono gli infissi delle finestre che si dilatano al variare della temperatura e tornare a scrivere;
- 3) distogliere lo sguardo dallo schermo del computer, guardare in direzione del punto da cui è arrivato il suono e accorgermi è il gatto che si è fermato sulle scale a osservarmi incuriosito.

In base alla mia disponibilità a pormi all'ascolto posso dunque ottenere diversi gradi di conoscenza. Va da sé che

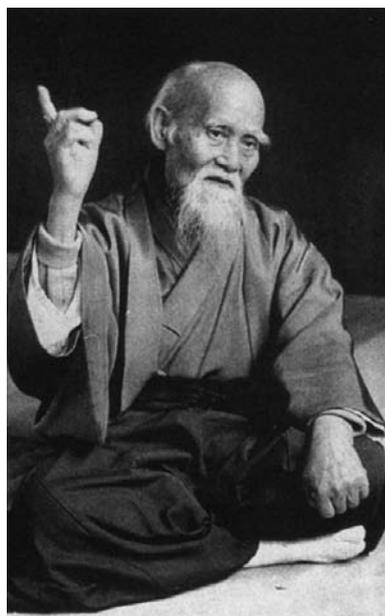
nella quotidianità non tutto può essere indagato o sindacabile. Ognuno di noi darà in base alla propria coscienza il grado di importanza che crede alle cose a cui intende prestare attenzione.

Il primo passo da compiere per una conoscenza più approfondita della realtà deve essere dunque uno stato di umiltà, un aprirsi a risposte che potrebbero non trovarsi né tra i vorticosi moti dell'intelletto, né in complessi calcoli matematici.

La richiesta di significato nella nostra indagine deve essere dibattuta, mettendo in discussione quel che si sa con quello che non si sa, senso e nonsenso, visibile e invisibile. L'interrogazione è l'espressione di questo approccio ed è ancora una volta apertura a ciò che è fuori di me.

## L'insegnamento di Morihei Ueshiba

**F**ondatore dell'Aikido il giapponese Morihei Ueshiba (1883-1969) è stato il primo e più autorevole marzialista a teorizzare il concetto di **arte della pace**. Per questa ragione l'Aikido, o *arte dell'Armonia* è stata in origine una disciplina dalla spiccata connotazione spirituale derivata dall'adesione del Maestro allo shintoismo. «*L'arte della pace – sosteneva Ueshiba in alcuni precetti oggi raccolti nel volume *Arte della Pace – non fa affidamento sulle armi o sulla forza bruta per avere successo; al contrario, entriamo in sintonia con l'Universo, manteniamo la pace nei nostri reami, promuoviamo la vita e preveniamo la morte e la distruzione. Il vero significato del termine samurai è "colui che osserva il potere dell'amore". E ancora: «Su questa terra, noi facciamo parte della stessa famiglia, e dovremmo operare assieme affinché la discordia e la guerra scompaiano. Senza l'Amore, la nostra nazione, il mondo e l'universo saranno distrutti».**



- Questioni chiave: tre ipotesi

Ma qualche risposta, seppure discutibile siamo di natura portati a darla ed è giusto che sia così. L'importante è non pretendere che queste abbiano un valore assoluto, universale e che si lasci sempre la porta aperta al dubbio. Se anche sono sbagliate, le nostre congetture ci aiuteranno in ogni caso a progredire nella ricerca. I mattoni di una convinzione che si sgretola renderanno comunque più solide le fondamenta del nuovo sapere acquisito.

Cominciamo dunque ad avanzare qualche ipotesi sulle fatidiche domande che si ricordavano sopra e che da sempre alimentano l'indagine filosofica: *chi siamo, dove andiamo, da dove veniamo.*

### CHI SIAMO?

Siamo “esseri bipedi implumi” diceva Platone, siamo “animali sociali” aggiungeva Aristotele. Entrambi avevano colto nel segno. È infatti evidente che non siamo coperti di manti pelosi o piume, che siamo dotati di razionalità e siamo creature sociali, ovvero legate l'un l'altro da una fitta rete di relazioni.

Nasliamo con la capacità di respirare, osservare, gustare cibi, ascoltare suoni, come la grandissima parte delle altre creature; ma a differenza di queste possiamo anche parlare, creare cose utili o belle, divertenti o drammatiche, sappiamo ridere e gioire, amare e ricreare la realtà sotto forma d'arte. Ma tutto ciò lo facciamo principal-

mente perché c'è qualcun altro insieme a noi, qualcuno che ha i mezzi per condividere quel che facciamo. Ci sono tanti uomini nel mondo e tutti potenzialmente possono parlare tra loro, scambiare conoscenze, progetti ed emozioni. «*L'essere non esiste – afferma il monaco buddista Thich Nhat Hanh – esiste solo l'inter-essere*». Ogni gesto, ogni azione, in ogni istante della giornata è compiuta in virtù del fatto che siamo nati per relazionarci l'un l'altro. Lo strumento principale è la parola, ma ci sono anche i gesti, le espressioni, le allusioni e non di meno la poesia e l'arte.

Nel quadro generale dell'Universo a noi noto appare evidente che la nostra intelligenza è in qualche modo sui generis, per non dire “anomala”. Per certi versi è infatti superiore alla media delle altre creature che abitano il pianeta.

Un altro dato fondamentale da considerare è che, insieme ad ogni genere animale o vegetale, siamo ospiti di un unico mondo. Abbiamo convissuto per milioni di anni con le altre creature all'interno di un sistema fondato su una relazione costante, su un qualche rapporto di reciprocità che è difficile interpretare in senso univoco e compiuto.

**PRIMA RISPOSTA: CHI SIAMO?** Possiamo affermare di essere animali sociali, razionali e strettamente interconnessi tra di noi e con l'ambiente esterno.

## DA DOVE VENIAMO?

Al momento della nascita ci troviamo proiettati in uno stato di necessità che ci vincola all'ambiente e agli altri uomini. Abbiamo bisogno del latte materno per nutrirci, ma anche degli alberi che producono l'ossigeno indispensabile alla nostra sopravvivenza. Ci serve un luogo riparato dove crescere al sicuro, ma anche la terra sotto i piedi per poter camminare. Ci troviamo insomma immersi in una fitta serie di relazioni, un sistema complesso che coinvolge la quasi totalità degli aspetti della realtà a partire dall'ambiente, dagli altri uomini e da altre entità viventi, siano esse animali o vegetali, dai quali sarebbe impossibile prescindere.

In questo stato di necessità vi sono delle relazioni fondamentali indispensabili a mantenere inalterato l'equilibrio tra le parti e a garantire il perpetuarsi della vita. Nella filosofia del Viet Vo Dao si tratta dei cinque elementi enunciati nella legge *Thuyet Ngu Hanh*, ossia fuoco, metallo, legno, terra e acqua a cui è associato ogni ciclo di generazione e dominazione esistente in noi e fuori di noi.

Venisse a mancare anche uno solo di questi elementi per pochi istanti, l'intero sistema di vita così come lo conosciamo si sgretolerebbe.

L'essere umano è legato indissolubilmente al contesto in cui vive, che gli offre dunque possibilità di sopravvivenza con l'aria e l'acqua e col cibo che la terra può produrre. La Terra è l'ambiente in cui l'essere umano è progredito ed è a oggi l'unico luogo nel buio Universo in cui que-

sto possa sopravvivere, avere un presente, creare un passato e guardare al futuro.

**SECONDA RISPOSTA: DA DOVE VENIAMO?** Date le conoscenze attuali l'uomo è figlio della terra e viene dalla terra stessa. Un microcosmo in un macrocosmo anch'esso vivo, anch'esso composto per il 71% d'acqua, di minerali e atomi.

### **DOVE ANDIAMO?**

Perché mai dunque, se l'essere umano ha dalla sua un'intelligenza tanto evoluta da comprendere la necessità di tali relazioni, non si comporta diversamente dalle altre creature? Per quale ragione abbiamo sfruttato la nostra superiorità cognitiva non solo per sopravvivere ai predatori, ma per sottometterli? E perché ancora così spesso continuiamo a ingaggiare guerre che immancabilmente lasciano vittime sul campo?

Ancora oggi, le nostre supposte potenzialità sono indirizzate in tutt'altra direzione rispetto al mantenimento di un quadro iniziale, di armonia. Piuttosto l'azione antropica si è distaccata dal contesto in cui l'uomo stesso ha avuto origine. E se non si vuole accettare l'idea in base alla quale gli effetti di questo agire siano stati disarmonici, di certo si dovrà ammettere che non hanno portato alcun beneficio se non al perpetuarsi, almeno finora, della specie umana.

Il riscaldamento globale, l'effetto serra, l'inquinamento atmosferico, l'estinzione di alcune specie animali, la

sovrappopolazione e il maltrattamento di capi di bestiame destinati alla macellazione, lo sversamento in mare e nei corsi di acqua di scorie radioattive o velenose, la pesca indiscriminata, il disboscamento delle foreste, la cementificazione delle coste: di questo approccio conflittuale e di molto altro dobbiamo chiederci, cosa ne ha guadagnato la vita sulla Terra? La risposta è una sola: nulla. Un nonsenso di fondo a cui non è possibile dare giustificazione e che richiede un serio ripensamento da parte di ciascuno di noi.

Facciamo nostro dunque l'appello lanciato dal filosofo francese Edgar Morin nel recente volume *La Via, Per l'avvenire dell'umanità*:

*“Bisogna rivedere l'assoluta disgiunzione fra l'umano e il naturale, che è risultata dallo sviluppo del razionalismo tecnico occidentale e dalla gravidanza dell'antropocentrismo ebraico-cristiano. La chimera del dominio totale del mondo, incoraggiata dai prodigiosi sviluppi delle scienze e delle tecniche, si scontra oggi con la presa di coscienza della nostra dipendenza nei confronti della biosfera e con la nostra presa di coscienza dei poteri distruttivi della tecnoscienza nei confronti dell'umanità stessa.*

*Poiché la via seguita dall'umanità porta all'aggravamento di tutti questi mali e pericoli, si tratta, con prese di coscienza e con riforme successive, di cambiare via. L'Homo sapiens non deve più cercare di dominare la Terra, ma deve cercare di averne cura e di organizzarla (...). Una riforma del pensiero, inseparabile da una riforma dell'educazione ci porterebbe a riconoscerci come figli della Terra, figli della Vita, figli del Cosmo. Ci farebbe prendere coscienza della nostra comunità di destino di esseri umani di ogni origine, minacciati dagli stessi mortali pericoli.*

*Sapremmo allora che il nostro piccolo pianeta perduto chiamato Terra è la nostra casa - Home, Heimat; che essa è la nostra patria, la nostra Terra-Patria. Tutti gli esseri umani abitano la casa comune dell'umanità. Tutti gli esseri umani subiscono lo stato agonico di questo inizio di millennio. Tutti gli esseri umani condividono un destino di perdizione”.*

**TERZA RISPOSTA: DOVE ANDIAMO?** Andiamo verso lo sconvolgimento del sistema Natura che sin qui ci ha consentito di progredire. Benché si tratti di una tendenza regressiva, è l'unica, tra le condizioni sin qui citate, che abbiamo ancora il potere di cambiare.

## Antropizzazione: a nostra immagine

L'antropizzazione è il processo mediante il quale l'uomo modifica l'ambiente naturale, per renderlo più consono ai propri fini. La colonizzazione umana di territori naturali comporta sempre, o quasi, che vi siano alterazioni dell'ambiente preesistente, e perciò si dice, che tale ambiente subisce antropizzazione

È importante sottolineare che l'antropizzazione non consiste necessariamente nella costruzione di un manufatto: realizzare un sentiero battuto in un bosco, piantare un albero o anche solo mettere dei pesci in uno stagno naturale sono interventi che rendono un territorio antropizzato perché lo modificano in un modo che può ripercuotersi nel campo biologico o spaziale a breve o lungo termine. In senso estremo, anche fotografare un paesaggio vergine corrisponde ad un'azione di antropizzazione (pur non attuata nella realtà) che consiste nello scegliere nello stesso ambiente una tale forma od un tale punto di vista piuttosto che altri.

Modifiche ambientali come il disboscamento al fine di ottenere zone edificabili o coltivabili, l'agricoltura stessa, e lo sbancamento del terreno per la costruzione di strade e di ogni altro insediamento umano provocano danni sempre più evidenti e sempre meno accettabili. Tali modifiche portano con sé, spesso, conseguenze come inquinamento, degrado, depauperamento delle risorse e, per la popolazione, condizioni di vita critiche. Invertire la tendenza appare difficile, ma in tutti i paesi sviluppati l'opinione pubblica impone sempre più ai vari governi una attenzione crescente al problema. La difesa ambientale (o il suo recupero), quindi, è diventata una necessità diffusa.



## • La scelta tra armonia e perversione

Viviamo in un'epoca in cui gli effetti distorti dell'agire umano sono talmente evidenti, che non abbiamo altre chance se non quella di auspicare una profonda fase di autocritica. Un sostanziale cambio di rotta nel nostro agire che abbia effetti immediati sull'ambiente, sulle relazioni umane e di conseguenza sul nostro stesso vivere. Un moto di risveglio è non solo auspicabile, ma necessaria.

Si può agire attraverso una scelta armonica, consapevole e votata alla condivisione pacifica tra gli uomini e tra questi e le altre creature. Condizione che finalmente legittimerebbe anche il nostro essere qui e ora. La specie umana riscoprirebbe insomma il proprio senso nel nobile ruolo di preservare la vita. Un fine che è partecipazione, perseguibile attraverso la somma di tante azioni, piccole, quotidiane, ma coscienti della loro importanza.

Definiamo per praticità o stato della vita precedente agli effetti dell'azione antropica *armonia*; quello successivo *perversione*. Ogni aspetto della quotidianità si può esperire una di queste due tendenze.

Noi siamo qui, oggi, siamo nati, siamo cresciuti, viviamo, ci riproduciamo e infine moriremo. Dare un senso universale a questa esperienza terrena, che non sia quindi solamente quella di "progredire" individualmente come specie, significa anche agire, trasmettere, tramandare. La nostra grande forza è nella possibilità di scelta, nel decidere se fare o non fare qualcosa, se dire o non dire qualcosa, se cambiare o restare fermi. Ogni giorno, in ogni

istante è possibile operare una scelta che potrebbe cambiare ognuno di noi e una infinitesima porzione di mondo. Ogni gesto generoso, solidale, sorridente ha il potere di aprire il cuore e liberare il pensiero di chi lo riceve. La nostra missione è dunque ricercare un gesto di apertura verso quello che ci circonda. Che non sono solo gli uomini, ma il sistema che ci accoglie, fatto di cose mortali, caduche come noi, ma anche eterne e inanimate come le rocce.

Non abbiamo scelto di essere qui. Semplicemente un giorno abbiamo respirato aria e abbiamo fatto il nostro ingresso nel mondo sensibile. Non abbiamo scelto di chi essere figli o genitori, non abbiamo scelto di essere neri, bianchi, gialli, alti o bassi, semplicemente siamo così, quello che siamo. E così d'improvviso questo diventa il nostro unico mondo possibile e il nostro scopo quello di migliorarlo o peggiorarlo. Si tratta appunto di una scelta.



- **Propagazione benevola**

Agire significa dunque mette insieme tante piccole azioni quotidiane che abbiano un effetto che, per quanto limitato, risulti immediato e concreto.

Una coscienza attenta all'ambiente, per esempio porterà con sé una sportina da casa anziché accumulare buste di plastica quando si fa la spesa, non farà scorrere inutilmente l'acqua dai rubinetti, non lascerà accese le luci senza che ve ne sia la necessità e utilizzerà quando possibile la bicicletta o i mezzi pubblici al posto dell'automobile.

Si tratta di azioni che riguardano la sensibilità dell'individuo e se dettate da buonsenso, possono essere perseguite anche in maniera intransigente, senza commettere alcun torto. Immaginiamo di quali benefici godremmo se in tanti da domani smettessimo di utilizzare contenitori non biodegradabili, se smettessimo di fumare e rinunciassimo a utilizzare l'auto o la moto per una sola volta a settimana. Le ripercussioni sul mercato, sulla salute e sull'ambiente sarebbero immediate.

Chi vuole un mondo più sano e pulito del resto è bene che cominci a non sporcarlo e a indignarsi quando qualcuno lo fa, piuttosto che aspettare semplicemente che dall'alto vengano approntate soluzioni che incontrino la sua sensibilità. Chi non vuole che vi siano guerre d'altro canto dovrà essere il primo a mostrare un atteggiamento pacifico e tollerante.

Guardiamo ai gradini più alti della catena alimentare: il predatore insegue la preda, la cattura, la uccide e la divo-

ra. Tutto ciò per la vittima non è chiaramente esente da dolore e drammaticità, ma il predatore non ha una scelta alternativa.

L'essere umano a differenza delle altre creature che abitano il pianeta ha invece la possibilità di scegliere come influenzare l'ambiente circostante. Se cambiare e coabitare senza snaturare la propria essenza, o se sacrificare il suo habitat in virtù di un temporaneo ed egoistico beneficio.

Osservare un serpente mentre aggredisce un topo, lo stritola e lo ingoia suscita in molti di noi un disagio. La natura nei suoi percorsi può apparire crudele. Ma come si diceva il serpente non ha alternative a questa crudeltà. Deve uccidere, in apparenza anche brutalmente, per sopravvivere.

Vedere un uomo agire come un serpente, oltre che assolutamente deprecabile rappresenterebbe un'assurdità. L'essere umano può sempre scegliere se agire con quella che sarebbe una gratuita brutalità o se regolarsi diversamente. La differenza tra l'uomo e il serpente di cui sopra non sta solo nella diversità che corre tra un essere umano e un rettile in termini biologici, ma nel fatto che noi abbiamo capacità razionali tali che, specialmente all'interno di un contesto sociale definito, in cui vigono comuni regole comportamentali, possiamo decidere se agire coscientemente.

Questa scelta, se di amorevolezza e di preservazione del sistema natura o di armonia tra i popoli, la si può definire di *propagazione benevola* ed è l'unico, inalienabile vero potere in mano a ogni individuo; la nostra possibilità di riscatto giornaliera, una salutare dose di auto-determinazione. L'effetto

farfalla enunciato da Edward Lorenz nel 1979 recita che il battito delle ali di una farfalla in Brasile può scatenare un tornado in Texas. Tale affermazione sta a sottolineare come nella maggior parte dei sistemi biologici, chimici, fisici, economici e sociali, esistano degli elementi che, apparentemente insignificanti, sono in grado, interagendo fra loro, di propagarsi e amplificarsi provocando effetti di grande impatto. È nostra convinzione che se la matrice di un gesto è benevola, gli effetti avranno più probabilità di mantenersi tali. Lo stesso, purtroppo, vale per il contrario.

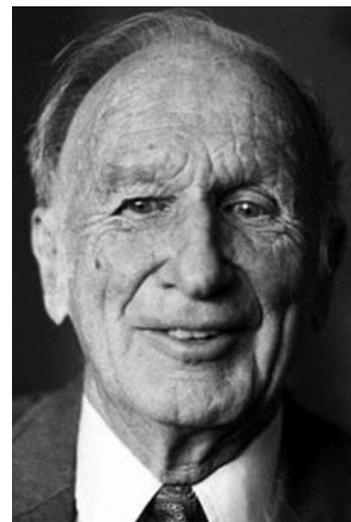
«*Tu – scrive il monaco Thich Nhat Hanh nel saggio *Il segreto della pace – sei come una candela. Immagina di emettere luce tutt'intorno: tutte le tue parole, i tuoi pensieri e le tue azioni partono da te in mille direzioni. Se dici qualcosa di gentile, le tue parole carine vanno in svariate direzioni e tu stesso vai con loro**».

## Lorenz il padre della teoria del caos

Il matematico statunitense Edward Norton Lorenz (1917-2008) è noto per essere stato il pioniere della teoria del caos.

Lorenz costruì un modello matematico dell'aria che si muove nell'atmosfera terrestre attraverso cui si rese conto che non sempre i cambiamenti climatici erano prevedibili. Minime variazioni dei parametri iniziali producevano enormi variazioni. tale effetto prese il nome di **effetto farfalla**. Lorenz esplorò la matematica che stava alla base del modello e descrisse un sistema di equazioni relativamente semplice che dava come risultato un'infinita serie di soluzioni di estrema complessità che mostravano una sensibile dipendenza dai dati iniziali.

Per questo Lorenz è considerato il padre della teoria del caos deterministico in base a cui in un sistema complesso una minima variazione dei dati di input ha grande impatto nel risultato finale e che, pur in condizioni iniziali simili, il sistema può reagire in modi molto diversi. Il numero di possibili soluzioni è comunque finito.



- **Professione di umiltà**

Chi sceglie la via dell'agire benevolo lo fa impegnandosi in base alla propria coscienza con umiltà e senza necessità di consenso, ma consapevole che la sua azione produrrà comunque degli effetti che si rifletteranno sulla collettività.

E in questa scelta sta il fondamento del nostro essere qui e ora, la nostra destinazione. Un grande privilegio che corrisponde a grande responsabilità. Uno status di eletti destinati a sfruttare le loro doti migliori per agire della nostra singola volontà.

È un'azione che si attua con estrema umiltà. Quel che si fa non lo si fa in nome di qualcuno o di qualcosa, ma per libera scelta. Non c'è altro in questo atto di volontà che la nostra coscienza, il nostro essere presenti a noi stessi e la finalità non è altra che quella di garantire, nel limite delle nostre possibilità, un'esistenza migliore al prossimo e a noi stessi, senza la ricerca di un riconoscimento che svierebbe dal proposito.

### L'INCERTEZZA DELL'ESITO

Nulla può assicurare che a una mia azione benevola, costruttiva o propositiva, ne corrisponderà una uguale. Se mi adopero per il mio prossimo non è detto che questi farà altrettanto con me o qualcun altro. Ma è vero il contrario: se agisco negativamente nei confronti di qualcosa o qualcuno, è molto probabile che questa azione si riper-

cuoterà su di me o altri, innescando una catena dagli effetti negativi. Un esempio molto banale può essere quello che segue.

Opzione 1. Un istruttore insegna ai suoi allievi una tecnica di potenziamento della fascia addominale. La tecnica è scorretta e a lungo andare questo genera in lui un indebolimento della colonna vertebrale. Un allievo che come il suo maestro è ben allenato sopporta inizialmente il trauma e diventa a sua volta istruttore. Solo dopo anni, come è già stato per il suo insegnante, risconterà una patologia latente. Nel frattempo avrà a sua volta insegnato la tecnica errata ai suoi allievi che di conseguenza lamenteranno dolori alla schiena.

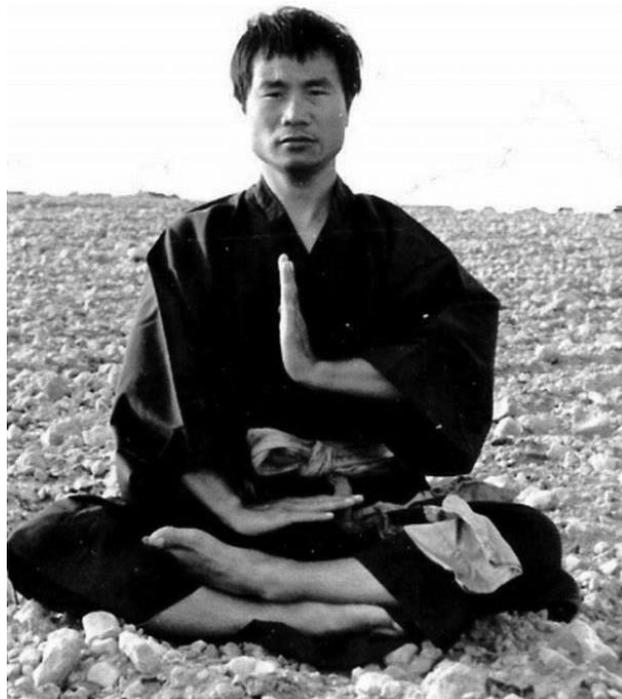
Opzione 2. L'istruttore insegna ai suoi allievi una tecnica di potenziamento della fascia addominale corretta, specificando anche quali errori e disattenzioni nell'eseguirla potrebbero causare patologie. Con buona probabilità nessuno dei suoi allievi diretti nelle generazioni successive lamenterà alcuna patologia.

Nulla toglie poi che qualcuno invece possa mal interpretare il messaggio e possa a sua volta insegnare la tecnica scorrettamente. Ma il danno sarà certamente limitato rispetto a quello causato dalla catena innescata dall'istruttore incompetente. Nel caso dell'istruttore incapace infatti si produce negatività certa, nel secondo più probabilmente positività.

• Oltre l'arte marziale

Alla luce di quanto esposto sopra, praticare l'arte marziale col proposito di accentuare uno stato di contrasto con altri uomini o di risolvere conflittualmente eventuali controversie, non renderebbe merito all'intelligenza del genere umano. Non farebbe infatti altro che alimentare la condizione di perversione sopra esposta senza apportare nulla di benefico. Piuttosto, potrebbe lasciare vittime sul campo, dall'una o dall'altra parte.

Ma è possibile praticare il Viet Vo Dao con altri propositi. Disporre di uno strumento temibile, ma utilizzarlo rifiutando l'offesa, significa dare consapevolezza a un gesto che, come vedremo, è ancora una volta una scelta, tra la via della guerra a quella della pace.



*Non ci sono competizioni nell'Arte della Guerra. Un vero guerriero è invincibile perché non compete contro nulla. Vincere significa sconfiggere la mente conflittuale che si annida dentro di noi.*

*Morihei Ueshiba  
(John Stevens, l'Arte della Pace)*

*Chi vede come noi uomini siamo fatti e pensa che la guerra è bella o che valga più della pace, è storpio di mente.*

*Cartesio*

## 2

## Arte contro Marte

La locuzione *arte marziale* è formata da due parole di chiaro significato. E l'accostamento non è casuale. L'etimologia marziale si riferisce a Marte, il Dio greco-romano della guerra. Va da sé che una disciplina che voglia dirsi puramente marziale, dovrebbe avere come intento unico quello di insegnare a combattere contro altri uomini.



Ma il concetto associato, quello di *arte*, evidenzia chiaramente che il gesto fisico apparentemente violento è in realtà sublimato in quello artistico, quindi svincolato dalla mera finalità offensiva.

L'arte è un mezzo di espressione potente, una forma di comunicazione allo stesso tempo evoluta e primordiale, uno strumento con cui gli uomini riescono a esprimere significati complessi, che altrimenti non sarebbero condivisibili. L'arte marziale in quanto *arte*, è superamento del gesto bellicoso, e negazione dello stesso.

Il Viet Vo Dao dunque non può essere strumento di guerra.

I militari che compongono gli eserciti e che si scontrano, lasciano immancabilmente sul campo morte e deva-

stazione. Se i loro gesti fossero artistici il mondo avrebbe vissuto già da lungo tempo in pace e armonia. Ma non è così: la storia del genere umano è purtroppo costellata di conflitti e continua ad esserlo.

Secondo i dati riportati dall'associazione medica di volontariato Emergency sul sito [www.peacereporter.it](http://www.peacereporter.it) i conflitti in atto nel mondo solo nel 2011 sono stati 31: 6 in Medio oriente, 11 in Asia, 9 in Africa, 1 in Europa e due in America Latina. Guerre ancora in corso che dall'inizio a oggi hanno causato la morte di oltre 1.580.000 persone.

Una inquietante statistica redatta da William Eckhardt, nel volume *War-related Deaths Since 3000 BC, Bulletin of peace proposals, December 1991*, mostra che la guerra come pratica non è affatto inversamente proporzionale al livello di cultura e progresso dei popoli, piuttosto il contrario: i morti in guerra dall'anno 0 al 1995 hanno subito un rapido incremento.

Il dato certamente più inquietante è legato al secolo scorso, il 1900, che porta il triste primato di oltre 109

### MORTI IN GUERRA DALL'ANNO 0 AL 2000

<i>Numero morti in guerra</i>	<i>periodo di riferimento</i>
3.700.000	0 – 1499
1.600.000	1500 – 1599
6.100.000	1600 – 1699
7.000.000	1700 – 1799
19.000.000	1800-1899
109.700.000	1900-1995

**VITTIME IN ALCUNE GUERRE TRA IL 1500 E IL 1945**

<i>Conflitto</i>	<i>periodo</i>	<i>morti</i>	<i>civili</i>
<b>Rivolta dei contadini in Germania</b>	1524-1525	175.000	57%
<b>Guerra di indipendenza olandese</b>	1585-160	4.177.000	32%
<b>Guerra dei trent'anni</b>	1618-1648	4.000.000	50%
<b>Guerra di successione spagnola</b>	1701-1714	1.251.000	n. d.
<b>Guerra dei sette anni</b>	1755-1763	1.358.000	27%
<b>Rivoluzione francese e guerre napoleoniche</b>	1792-1815	4.899.000	41%
<b>Guerra di Crimea</b>	1854-1856	772.000	66%
<b>Guerra civile Usa</b>	1861-1865	820.000	24%
<b>Paraguay contro Brasile e Argentina</b>	1864-1870	1.100.000	72%
<b>Guerra franco-prussiana</b>	1870-1871	250.000	25%
<b>Prima Guerra Mondiale</b>	1914-1918	26.000.000	50%
<b>Seconda Guerra Mondiale</b>	1939-1945	53.547.000	60%

milioni di persone rimaste uccise.

Nel volume *World Military and Social Expenditures* del 1991, Ruth Leger Sivard, Economista del Dipartimento di Stato Usa, focalizza l'attenzione sui conflitti che dal 1500 al 1945 sono costati il maggior numero di morti al genere umano. Il primato va alla Prima e alla Seconda Guerra Mondiale in cui hanno perso la vita rispettivamente 26 e oltre 53,5 milioni di persone.

Le vittime dei conflitti sono quasi sempre per la maggiore parte civili con un inquietante crescendo dal 1945 in poi.

Alla luce di dati raccolti è evidente che il XX Secolo detiene il primato come il più produttivo e contemporaneamente distruttivo nella storia del genere umano.

**PERDITE UMANE IN ALCUNI CONFLITTI DAL 1945**

<i>Conflitto</i>	<i>periodo</i>	<i>morti</i>	<i>civili</i>
<b>Guerra civile in Cina</b>	1946-50	1.000.000	50%
<b>Guerra di Corea</b>	1950-53	3.000.000	50%
<b>Guerra in Vietnam</b>			
<b>dall'intervento Usa</b>	1960-75	2.358.000	58%
<b>Guerra civile in Nigeria (Biafra)</b>	1967-70	2.000.000	50%
<b>Guerra civile in Cambogia</b>	1970-89	1.221.000	69%
<b>Secessione del Bangladesh</b>	1971	1.000.000	50%
<b>Afghanistan (intervento sovietico)</b>	1978-92	1.500.000	67%
<b>Guerra civile in Mozambico</b>	1981-94	1.050.000	95%
<b>Guerra civile in Sudan</b>	Dal 1994	1.500.000	97%

Nessun altro periodo storico gli si avvicina in termini di progresso sociale nell'educazione, salute e benessere e allo stesso tempo in violenza civile, numero di conflitti in corso, dispersi, rifugiati e investimenti stanziati in ambito militare.

Nell'arco del Novecento ci sono state 250 guerre e quasi 110 milioni di morti. Dalla seconda metà del secolo poi i conflitti sono divenuti più frequenti e sanguinosi.

I decessi civili sono stati il 50 per cento nella prima metà del secolo, il 63% nel 1960, il 74 % negli Anni 80 e oltre l'80% negli Anni 90.

Il parallelismo tra sviluppo industriale progresso economico, sociale, educativo, medico, scientifico e l'incrementarsi di conflitti sempre più acerrimi è inaccettabile per una società che voglia dirsi moderna, pacifica e democratica. Ma al di là delle ragioni politiche, economiche, reli-

giose o sociali che hanno causato i conflitti, l'accentuarsi del loro potere devastante nel corso dei secoli è da attribuirsi evidentemente al potenziale distruttivo degli armamenti impiegati, tra cui certamente non rientra il combattimento corpo a corpo.

Lo scopo militare dell'arte marziale viene così ad essere superato anche dalla storia. Difficilmente in un conflitto moderno un marzialista avrà modo di impiegare tecniche di attacco-contrattacco o di difesa personale.

Il Viet Vo Dao non è lo studio del conflitto, ma rappresenta il superamento dello stesso, la vittoria dell'Arte su Marte.

*Il saggio, che è pacifico, tiene in pregio la sinistra, chi adopera l'armi tiene in pregio la destra. Ecco che son le armi: strumenti del malvagio, non strumenti del saggio*

(Tao Te Ching)

*Ottenere cento vittorie su cento battaglie non è il massimo dell'abilità: vincere il nemico senza bisogno di combattere, quello è il trionfo massimo*

(Sun Tzu, *L'arte della guerra*)

## 3

## Il Dao della pace

Abbiamo visto che l'evoluzione scientifica che discende dallo sviluppo intellettuale del genere umano, dimostra che siamo in qualche modo destinati a superare i nostri limiti. Così è stato nel corso dei millenni, da quando i primi ominidi abitavano la terra procacciandosi il cibo con le clava, così continua a essere oggi con i periodici balzi in avanti compiuti in ogni ambito del sapere.



Nell'uomo vi è in sostanza una destinazione al cambiamento, alla crescita sotto il profilo culturale, tecnologico, industriale che non si è ancora emancipata dalla barbarie che accompagna l'azione di progresso. Tra potenza e atto, tra causa ed effetto, si insinua in noi il limite della violenza che prende forma in una miriade di sfaccettature diverse, a danno di noi stessi, di altri esseri viventi e dell'ambiente in genere.

Un sacrificio legittimato dall'idea evidentemente condivisa che, per giustificare il benessere e la sussistenza di poche creature, sia inevitabile il sacrificio di molte altre. A partire da quelle che abbondano sulle nostre tavole, allevate e uccise per il nostro palato, passando per l'am-

biente sottoposto in maniera sempre più drammatica agli effetti collaterali dell'azione antropica, per arrivare alla guerra e alla sopraffazione dei popoli sugli altri popoli.

Di fronte a tale situazione possiamo scegliere se preservare questo stato di cose, quindi perpetuare una condizione di conflitto tra l'uomo, l'ambiente e gli altri uomini, o se coscientemente adoperarci per invertire radicalmente tale tendenza, ripristinando uno stato armonico di convivenza.

## • Superamento del concetto di conflitto

Vi può essere un certo imbarazzo da parte di chi, pur rifiutando la violenza, pratica una disciplina ricca di tecniche temibili quali quelle del Viet Vo Dao, basate sull'attacco e il cotrattacco, la difesa personale, il combattimento marziale e sportivo e lo studio delle armi.

È questo un disagio giustificato se si guarda all'arte marziale nella sua configurazione più superficiale, ma assolutamente fuori luogo se se ne considera il substrato filosofico oltre che, come abbiamo visto, la sua essenza prevalentemente artistica.

Il Viet Vo Dao è sin dalla sua origine animato da un approccio spirituale proiettato verso la pace e l'armonia tra i popoli da cui la disciplina vietnamita, trae continuo sostentamento distinguendosi per altro da molte altre pratiche affini votate alla difesa personale e al combattimento da strada.

Tali concetti sono riassunti a chiare lettere nelle parole del Gran Maestro Charles Phan Hoang, che in occasione della nascita dell'international Viet Vo Dao, a Parigi nel 1973, affermò quanto segue:

*“Questo mondo sarebbe un inferno se ad ogni istante fosse necessario vivere in*



Gran Maestro Phan Hoang, fondatore dell'International Viet Vo Dao.

*stato di allerta. L'inferno sarebbe mille volte più terribile se tutti gli abitanti praticassero una tecnica marziale che permettesse loro di reagire con violenza e di distruggere molto velocemente l'avversario.*

*Tuttavia per quanto riguarda l'arte marziale, dappertutto si conosce esclusivamente questo aspetto di efficacia della tecnica.*

*La nostra arte marziale, così nobile e sacra, deve essere preservata da qualsiasi deformazione. Deve essere compresa non come semplice tecnica marziale, ma come un vasto movimento mondiale di educazione che mira ad elevare il valore dell'uomo.*

*Ciò esige una partecipazione da parte di tutti noi ed una organizzazione seria. Spetta a noi dunque, costruire il nostro edificio e conservare la dignità. Essere Viet Vo Dao sinh significa essere cosciente del destino umano; significa esser in grado di assumere la propria responsabilità verso gli altri e verso sé stessi; significa cercare costantemente l'equilibrio di ogni cosa. L'armonia è l'anima del Viet vo Dao, la perseveranza e la modestia il valore del praticante.*

*La grandezza del Viet Vo Dao è quella di rendere ogni praticante un amico sincero degli uomini e non un nemico più forte tra i nemici. Vivere pienamente significa vivere in perfetta armonia con gli altri e non isolati nell'orgoglio di un sovrano”.*

## • Dal contrasto all'armonia

Può apparire paradossale, ma un'arte marziale rispetto alle pratiche meditative o a discipline sportive che non ottemperano la pratica di tecniche considerate offensive, offre un vantaggio nel nobile obiettivo di superare l'idea di conflitto, che è quello di andare oltre una condizione conoscendola in ogni sua più piccola sfaccettatura e infine a negandola.

Il superamento della guerra come concetto e come pratica non è perseguibile semplicemente applicando su di esso un altro concetto, ancora più astratto, che è quello della pace. L'idea di conflitto può essere più agilmente superato proponendosi come obiettivo l'azione non-conflittuale, ossia la negazione del confronto violento: il non-conflitto, la non-guerra.

Si può insegnare a combattere, si può insegnare come essere potenzialmente offensivi, ma non si può insegnare la pace. Quest'ultima deve essere piuttosto una scelta individuale e meditata.

L'idea di pace è un concetto assoluto che per altro non trova facilmente riscontri nella vita reale umana, né in quella naturale ed è pertanto di difficile applicabilità: l'idea di non-guerra nasce invece da una presa di coscienza, dalla consapevolezza del dramma collettivo che questa rappresenta e dalla necessità di superarla operando una scelta compiuta e decisa, che è appunto quella di rinunciare al conflitto.

E se la guerra, può essere convertita con un comune atto

di volontà in non-guerra, l'arte marziale, insieme di tecniche potenzialmente temibili, può diventare una via preferenziale nel nostro cammino verso la convivenza armonica.

La chiave di volta di questo processo sta nel trasformarne radicalmente la finalità della pratica marziale: non si sviluppano tecniche sempre più efficaci e temibili per applicarle, ma per non utilizzarle. Essere coscienti del dolore che si può produrre con un movimento, può essere un utile deterrente all'utilizzare quella stessa tecnica a fini offensivi.

L'arte che si dice *marziale* e che porta nel nome stesso la sua componente conflittuale, risulta così un punto di partenza privilegiato nel percorso verso la pace, poiché è uno strumento capace di produrre violenza, ma soprattutto di inibirla.

È senza dubbio schiacciante il numero di praticanti di Viet Vo Dao che hanno utilizzato le loro conoscenze tecniche per evitare all'origine il conflitto, invece che per procurare offesa.

Il Viet Vo Dao può essere un percorso di benevolenza che comincia nel *vo duong* per essere esteso alla quotidianità, in tutti i suoi aspetti. Si apprendono tecniche studiate per una possibile offesa nei confronti dell'avversario, per giungere alla consapevolezza e alla padronanza necessarie a non utilizzarle.

Un conflitto del resto non lo si supera vincendolo, ma evitandolo, comprendendone il prezzo che comporterebbe in termini di sacrifici. Non si tratta di un discorso di

mera economia, non è necessario fare la conta delle perdite per stabilire se un'azione è conveniente o meno, è sufficiente raggiungere una coscienza del dolore causabile, passaggio questo a cui, qualora non fosse immediatamente comprensibile, contribuisce la storia del genere umano le cui pagine sono, lo abbiamo visto, colme di dolore.

Un'arte impiegata per perpetuare lo stato di violenza è un'arte della morte e non è portatrice di alcuna possibilità di sviluppo se non appunto attraverso il superamento dei suoi stessi limiti. Uno strumento in origine votato al combattimento può quindi diventare veicolo di amorevolezza, creando non uomini forti pronti a combattere altri uomini, ma uomini ancor più forti, consci dei limiti e della drammaticità dell'offesa e capaci di rinunciare in origine al conflitto.

Nel momento in cui ho gli strumenti per fare potenzialmente del male e decido coscientemente di non farlo, applico dunque *l'arte della pace*.

Il vantaggio dello studio di una disciplina marziale come il Viet Vo Dao, sta nel fatto che a differenza di altre pratiche sportive lavora sul versante individuale: è il singolo che apprende le tecniche, che si allena col sudore della propria fonte, che studia attacchi e contromosse e sceglie di non applicarle a suo insindacabile giudizio.

Più una tecnica è eseguita con precisione, potenza e disinvoltura, più può rivelarsi efficace in termini di offesa, e più la negazione cosciente di questa sua potenzialità ne eleva lo scopo sublimandola in un gesto che non è solamente artistico, bensì di pace e benevolenza. Da qui la

possibilità da parte del vo sinh di trasformare il Viet-Vo-Dao da arte marziale in senso stretto a strumento di pace.

## Il gallo del Maestro Chi Hsing

*Chi Hsing-tzu addestrava un gallo da combattimento per il re Hsuan dei Chou. Dopo dieci giorni costui gli chiese:*

*«Il gallo è in grado di combattere?»*

*«Non ancora – gli rispose - è arrogante e presuntuoso».*

*Dopo dieci giorni quello s'informò di nuovo:*

*«Non ancora – gli disse - Reagisce alle ombre e agli echi».*

*Dopo dieci giorni quello s'informò di nuovo:*

*«Non ancora – gli rispose - ha lo sguardo battagliero e il temperamento collerico».*

*Dopo dieci giorni quello s'informò di nuovo:*

*«Può andare – disse - non si muove nemmeno se c'è un gallo che lancia un richiamo, a guardarlo sembra un gallo di legno. La sua virtù è completa. Un gallo che non sia come lui non oserà fargli fronte e fuggirà».*

*(Lieh-tzu)*

## • La coscienza etica

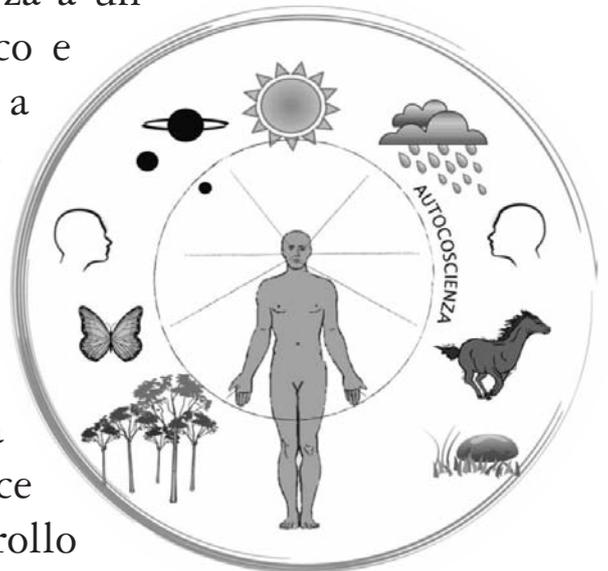
La pratica dell'arte marziale consente quindi di elevare la coscienza su tre livelli principali che distinguiamo come segue:

1. Coscienza del sé fisico;
2. Coscienza del sé relazionale;
3. Coscienza del sé etico.

### LA COSCIENZA DEL SÉ FISICO: IO E IL MONDO

La coscienza del sé fisico è la scoperta delle potenzialità e dei limiti del proprio corpo e della propria mente nel percorso di sviluppo seguito a un allenamento costante, serio e motivato. Attraverso lo studio e l'allenamento il praticante è condotto giocoforza a un riesame del proprio stato fisico e mentale, poiché è costretto a muoversi in contesti e situazioni altre, rispetto a quelle offerte dalla quotidianità.

Come le più complete discipline sportive il Viet Vo Dao aumenta la prestanza fisica, la coordinazione motoria, accresce l'attenzione, nonché il controllo dell'emotività. Il Vo sinh è guidato a una maggiore conoscenza di sé e a una riconsiderazione



dei propri limiti fisici e mentali, reali o supposti che siano.

Questo processo può avvenire più o meno consapevolmente, secondo il livello raggiunto dal praticante. La pratica costante, ripetitiva delle tecniche, agisce infatti primariamente sull'inconscio preparandolo ad agire o reagire istintivamente.

Un Vo sinh abituato a eseguire tecniche di caduta per esempio, non sarà facilmente sorpreso da un'imprevista scivolata e se anche dovesse esserlo, gli effetti sul suo corpo saranno con ogni probabilità meno traumatici di quanto potrebbero esserlo su persone non avvezze a quel tipo di prestazioni.

Il praticante di arti marziali è in sostanza educato a una coscienza del sé fisico superiore, poiché acquisisce un sapere volto a compiere gesti che vanno oltre le necessità primarie di un essere umano. Una schivata, una parata, un calcio in volo o un taglio mano, non servono a nessuno nella quotidianità, ma possono servire a tutti per accrescere la coscienza della relazione esistente tra il proprio corpo e lo spazio in cui questo si muove.

La pratica dell'arte marziale esalta così la relazione tra l'uomo e il mondo, tra individuale e universale, sancendo inequivocabilmente la necessità di questa reazione e del nostro legame con ciò che ci circonda.

## LA COSCIENZA DEL SÉ RELAZIONALE: IO E GLI ALTRI

La coscienza del sé relazionale deriva dalla comprensione degli effetti che l'azione marziale può produrre verso l'esterno. Se applico adeguatamente una tecnica di rottura la tavoletta di legno si romperà al suo centro; se durante un gara colpisco il mio avversario in un punto scoperto aumenterò il mio punteggio; se ho qualcuno da sollevare potrò imparare le tecniche di proiezione o di aggancio.

Solo grazie al rapporto costante con l'altro da me, nello studio dell'arte marziale viene innescata la crescita individuale. Complicità, condivisione, competizione sono tutti elementi di stimolo per migliorare ulteriormente le proprie capacità. I nostri maestri, i nostri condiscipoli, i nostri allievi, a tutti dobbiamo riconoscenza, poiché è grazie alla nostra interazione che il cammino nel Viet Vo Dao è possibile.

La seconda delle leggi dei tre principi del Viet Vo Dao (*Nguyen Ly Vi Nguyen*) se il Viet Vo Dao esiste deve avere dei praticanti. Se questi non ci fossero è evidente che il Viet Vo Dao non esisterebbe.



## LA COSCIENZA DEL SÉ ETICO: IO PER GLI ALTRI

La coscienza del sé etico si acquisisce con il superamento degli aspetti puramente marziali della disciplina e la scoperta del suo potenziale come strumento per creare armonia: scopro che ho delle potenzialità fisiche attraverso lo studio dell'arte marziale e ho acquisito coscienza del mio sé fisico; imparo ad attaccare e contrattaccare allenandomi con i miei condiscipoli fino a migliorare ulteriormente la mia tecnica e a comprenderne la "pericolosità"; scelgo di non utilizzarla nella vita reale, preservando la pace tra me e l'altro.

La legge *Dinh Ly Thuong Dich*, o legge dell'evoluzione permanente, recita che esiste una evoluzione in ogni cosa, sia essa rapida o lenta, percepibile o no. Di conseguenza il Viet Vo Dao deve a sua volta evolvere ogni giorno. Si considerano tre possibili orientamenti evolutivi, quello che procede verso il progresso, quello che procede verso la decadenza e quello che rimane stabile. Il praticante in ogni momento deve essere cosciente della sua situazione riconoscendola in una di queste tre possibili evoluzioni per essere eventualmente in grado di agire, cambiare direzione e invertire il corso degli eventi. E se progredire è divenire un "amico sincero degli uomini" è evidente che la strada non può essere quella dell'offesa, bensì quella della pratica della pace.

*Anche la debole forza di una formica, può  
smuovere la grande potenza di una montagna  
(detto cinese)*

## 4

## Verso l'armonia

.....

**N**el tentativo di dare una risposta alle domande che da sempre alimentano la ricerca filosofica abbiamo dunque analizzato succintamente la condizione esistenziale umana, rilevando da una parte la forte interdipendenza tra le parti del sistema Natura, e dall'altra come nell'ultimo secolo questo vincolo sia stato compromesso dall'azione antropica, sia sul versante ambientale che sociale.



Di fronte a tale situazione di emergenza che, compromessi gli equilibri, potrebbe mettere in serio pericolo la sussistenza stessa della specie umana, si possono avere diversi atteggiamenti: si può ignorare il problema poiché non se ne ha coscienza; se ne può avere coscienza, ma disinteressarsene colpevolmente; se ne può avere coscienza e prodigarsi per individuare metodi e strumenti che garantiscano prosperità e convivenza pacifica tra le parti.

Nel suo più nobile aspetto il Viet Vo Dao, può ambire ad essere uno degli strumenti utili a risvegliare l'attenzione degli individui e il loro *inter-essere* con gli altri uomini e l'ambiente che li ospita.

In primo luogo consente infatti di agire positivamente

sulla coscienza dei singoli, portandoli a confrontarsi con situazioni di difficoltà non comuni nella vita reale, quindi ad ampliare la conoscenza di sé stessi. Di conseguenza, nel confronto con gli altri e con il proprio campo d'azione, accresce la consapevolezza del legame che ci vincola gli uni agli altri, e tutti all'ambiente in cui viviamo: ho bisogno del terreno per prendere lo slancio prima di sferrare un calcio, come dell'aria per respirare; necessito di un compagno con cui allenarmi sul *vo duong* come di altri essere umani con cui condividere conoscenze, affetti ed emozioni; posso contare su un maestro che mi guida del cammino del Viet Vo Dao, come su un fratello maggiore che mi sprona a migliorare per rendermi più forte di fronte alle avversità della vita.

Compreso il valore fondante e la necessità di questa complessità di relazioni, non resta che chiedersi se sia possibile compiere un passo ulteriore e adoperarsi singolarmente con piccoli gesti propositivi per proteggere e salvaguardare quest'ultima preziosa risorsa di cui disponiamo: *il nostro essere nel mondo, col mondo, per il mondo*.

Il genere umano, colpevole dei tanti misfatti che ne macchiano la storia, deve giungere finalmente a un punto di svolta e trasformarsi in attore di un radicale cambio di rotta. Occorre insomma passare da quello che qui è stato definito *stato di perversione* a un auspicabile *era di armonia*.

In un'epoca come quella attuale, in cui si sono evoluti i sistemi di comunicazione, in cui si sono conseguiti risultati straordinari in ogni ambito del sapere, accettare la teoria dell'*homo homini lupus*, ossia legittimare la sopraffazione del più forte sul più debole, è quanto meno anacro-

nistico, poiché significa rassegnarsi all'idea che il genere umano sia destinato a scomparire.

Il Viet Vo Dao insegna a ogni Vo sinh che il cambiamento è alla portata tutti e che un'azione benevola nei confronti di ciò è altro da noi e dei nostri interessi personali, comincia in noi stessi per poi propagarsi e coprire grandi distanze, come le onde generate da un sasso gettato nello stagno.

Spogliandosi della sua veste puramente marziale, l'arte, con la sua intrinseca capacità di sublimare, diventa arte della non-guerra, etica, e veicolo di conoscenze e valori che difficilmente potrebbero essere trasmessi in altra forma. Come il pittore carica le ombre di tinte scure per dare maggiore risalto ai colori, il Viet Vo Dao può diventare una via da percorrere, uno stimolo al rifiuto di un approccio conflittuale con la realtà e al raggiungimento della convivenza armonica tra le parti che la compongono.

A dare sostanza a questa convinzione è la storia ormai di quasi 40 anni dell'International Viet Vo Dao che, esente da facili egoismi e personalismi, ha diffuso cultura e tecniche marziali, ma soprattutto ha dato vita a un movimento che dai singoli centri si propaga al livello planetario, come un esempio concreto di fratellanza possibile tra uomini di razze, etnie e religioni diverse.

Il Viet Vo Dao non è dunque una delle tante discipline marziali, e neppure una semplice forma d'arte: il Viet Vo Dao è un'arte della pace.

## Fonti Bibliografiche

### FILOSOFIA ORIENTALE

- **L'arte della Pace** - Morihei Ueshiba, a cura di John Stevens, edizioni Mediterranee, 2004
- **Il segreto della pace**, Thich Nhat Hanh, Mondadori 2003;
- **Tao, i grandi testi antichi**, Tomassini-Lanciotti, Utet 2003;
- *Il pensiero cinese*, Marcel Granet, Adelphi 2004;
- *L'arte della Guerra*, Sun tzu a cura di Thomas Cleary, Ubaldini Editore 1990;
- **Anche se non penso sono**, Itsuo Tsuda, Luni Editore, 2004;
- **La scienza del particolare**, Itsuo Tsuda, Luni Editore, 1999;
- **La via della spogliazione**, Itsuo Tsuda, Luni Editore, 1997;
- **Percorsi della Risonanza, lezioni di Quigong e Taijiquan**, Sergio Raimondo, Giovanna Sabatelli, edizioni Universitarie Università di Cassino 2006;
- **Lo stretching dei meridiani**, Gianna Tomilianovich, Edizioni il punti d'incontro, 2005;
- **Aikido**, Morihei Ueshiba, a cura di John Stevens, Edizioni Mediterranee 2003;
- **La Via dell'arte marziale vietnamita**, Federazione Viet Vo Dao Italia, a.s.d. 2006;
- **Viet Vo Dao Informa**, Anno VII, n. 6, Aprile 2000,

Federazione Viet Vo Dao Italia

- **Il medico di sé stesso**, manuale pratico di medicina orientale, Naboru Muramoto, Feltrinelli, 2000
- **Il codice segreto dei Samurai**. Hagakure, Yamamoto Tsunetomo, Luni Editore, 2006
- **Jeet Kune Do. Il libro segreto di Bruce Lee**, Edizioni Mediterranee, 1983
- **En route, Maître Phan Hoang**, International Viet Vo Dao
- **Vo Duong Magazine**, n. 1 e 2

#### FILOSOFIA OCCIDENTALE

- **La via - Per l'avvenire dell'umanità** - Edgar Morin, Raffaello Cortina Editore, 2012;
- **Essere e tempo**, Martin Heidegger, Longanesi 1992
- **Storia dell'ermeneutica**, Mauro Ferrarsi, Bompiani 1997
- **Il Tao della fisica**, Fritjof Capra, Adelphi 2003;
- **Il punto di svolta**, Fritjof Capra, Feltrinelli, 2003;
- **C'era una volta il paradosso**, Piergiorgio Odifreddi, Einaudi 2001;
- **Il visibile e l'invisibile**, Maurice Merleau-Ponty, Bompiani 1993
- **La natura**, Maurice Merleau-Ponty, Raffaello cortina editore 1996
- **Storia della Filosofia**, Nicola Abbagnano, Vol. 8 e 9, Tea edizioni 1996
- **Essere nel tempo**, Francesca Rivetti Barbò, Jaca

Book, 1990

- **Logica della scoperta scientifica**, Karl Popper,  
Einaudi 1970

#### SITI INTERNET

- Wikipedia, <[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)>
- Peace Reporter, <[it.peacereporter.net](http://it.peacereporter.net)>
- Presentepassato <[www.presentepassato.it](http://www.presentepassato.it)>
- Palestra Bao Lan, <[www.palestrabaolan.it](http://www.palestrabaolan.it)>
- Federazione Viet Vo dao Italia, <[www.vietvodao.it](http://www.vietvodao.it)>
- a.s.d Viet Vo Dao Regione Lazio, <[www.vietvodao-lazio.it](http://www.vietvodao-lazio.it)>
- Vo Viet Journal, <[www.vovietjournal.org](http://www.vovietjournal.org)>
- Viet Vo Dao Brescia, <[www.vietvodao.bs.it](http://www.vietvodao.bs.it)>
- Vietnamese Traditional Martial Arts, <[vohocvietnam.8m.com/VCT/](http://vohocvietnam.8m.com/VCT/)>
- Viet Vo Dao Germania, <[www.vietvodao.de](http://www.vietvodao.de)>
- Tay Son Vo Dao, <[www.taysonvodao.com](http://www.taysonvodao.com)>
- Feng Huang <[www.fenghuang.org](http://www.fenghuang.org)>
- Viet Vo Dao Treviso, <[www.vietvodaotreviso.com](http://www.vietvodaotreviso.com)>
- Charles Phan Hoang, <[www.phanhoang.org](http://www.phanhoang.org)>