

## Il gesto del Kata - tratto da uno scritto di Gochiku Nakabayashi

Deve essere vigoroso e solido: come una nuvola che si accresce vivamente, come un vento calmo e solitario che soffia a lungo.

Deve essere nobile ed antico: come l'eremita che, ottenuta l'illuminazione, tiene in mano il loto.

Deve essere raffinato: come un nobile che pratica zazen, come l'alto bambù.

Deve essere purificato: come l'oro estratto dai minerali, come l'argento dal piombo.

Deve essere forte e stabile: come la profondità della valle della montagna, come il fondersi delle nuvole in corsa nel cielo.

Deve essere bello: come la seta pura, come la nebbia che rimane a riva ed il rosso che si scorge lontano nel bosco.

Deve essere naturale: come imbattersi nel fiore che sboccia, come guardare l'anno che sta diventando nuovo.

Deve essere padrone del significato profondo: profondo e non profondo, unirsi e disperdersi, prendere mille cose e raccoglierne una.

Deve essere audace e libero: come cercare all'alba dove è tramontato il sole e quando il sole tramonta, andarsi a lavare dove il sole nasce.

Deve essere vitale come l'acqua limpida che lascia vedere il fondo, come la vita eccezionale che nasce la prima volta.

Deve essere elegante come cercare di non avere ambizione e stare fuori dalla società con ambizione estrema.