

# KEN NO MICHI

## CONVERSAZIONE DEL MAESTRO ICHIRO YANO KENDO HANSHI 8° DAN

trasmessa dalla Japan Broadcasting Corporation nei giorni 19, 20, 21 novembre 1964.  
Estratto dal sito: <http://www.aikikai.it/riviste/3601/pdf/14-IchiroYano.pdf>



La conversazione si svolse su tre temi:

- 1) **La via della spada (KEN NO MICHI)**
- 2) **L'arte di guadagnarsi da vivere (SHOSEI NO MICHI)**
- 3) **L'arte di vivere (JINSEI NO MICHI)**

### **La via della spada**

Dopo aver delineato in breve l'arte del Kendo la metterò a confronto con l'arte di guadagnarsi da vivere ed infine discuterò degli aspetti comuni al Kendo ed all'arte di vivere o filosofia della Vita.

Noi Giapponesi abbiamo nel Kendo, arte della scherma, un caratteristico sport nazionale che, fin dai tempi antichi, ha largamente contribuito alla formazione del carattere del popolo giapponese. Poiché si ritiene che il Kendo serva ad educare la mente, a mio avviso è logico che noi Giapponesi ci gioviamo di questo sport per costruire una nazione migliore.

Il Kendo, diversamente dagli altri sport, richiede poca forza fisica. Quindi, nel praticare il Kendo, poco importa essere grandi o piccoli, robusti o delicati, Neanche l'età ha grande importanza perché ci si può allenare dai cinque ai sei anni fino ai settanta ed ottanta. Perciò si può continuare a praticare il Kendo per tutta la vita. Quello cui va data maggiore importanza è che sviluppa la mente più che il corpo. Non è questo un aspetto davvero singolare?

Allenamenti e combattimenti, come se ne vedono in ogni Dojo, e che sono indispensabili per apprendere e perfezionarsi in questa arte marziale come pure per rinforzare il corpo, dovrebbero essere considerati, dopo tutto, come mezzi necessari, ma non come lo scopo principale.

Riflettendo su questi suoi aspetti si può ben dire che il Kendo, specialmente oggi, giovi largamente ed efficacemente a rinvigorire e ristorare il popolo giapponese. Personalmente ritengo che il Kendo sia la migliore medicina per la salute del corpo e della mente.

«Quali sono i veri pregi del Kendo?» E' questa una domanda che mi vien posta di frequente. Anche se la mia risposta può suonare troppo dogmatica, mi sono fatto un dovere di dare la seguente spiegazione a quanti non conoscono sufficientemente il Kendo.

Ogni bambino che pratichi il Kendo può giungere a possedere questi pregi:

- apprendere le buone maniere;
- sviluppare il potere spirituale di saper fronteggiare chiunque e qualunque cosa lealmente e senza esitazioni;
- acquisire naturalmente la presenza di spirito che consente di non subire turbamenti o eccitazioni da qualsiasi avvenimento;
- sviluppare sufficientemente capacità di azione tempestiva e risoluto giudizio quando le circostanze lo richiedano.

Queste qualità possono essere conseguite da chiunque si alleni con costanza e fermezza.

A questo proposito è mia abitudine di introdurre quattro parole (ideogrammi) cinesi che riassumono quelle qualità: *rei* (buone maniere), *choku* (franchezza), *sei* (imperturbabilità), *soku* (rapidità). Chi sia munito di queste quattro virtù non si darà mai per vinto, ma vivrà felicemente anche nelle condizioni più avverse.

C'è un solo metodo per praticare e conoscere a fondo l'arte del Kendo. Insegnare a se stessi attraverso la propria esperienza sia fisica che mentale. «Fatelo da voi e imparate» dice un vecchio adagio. E' un'arte che va studiata mentre la si pratica. Che il metodo di apprendere qualsiasi cosa debba essere non solo conoscitivo ma anche pratico è stato espresso da un altro detto familiare «Conoscenza e pratica devono essere unite». Concetti che ritroviamo in molti altri proverbi quali *chi-ko-go-itsu* (pratica ed erudizione vanno insieme) o *gyo-jite gaku-suru* (apprendi attraverso la pratica). In breve il metodo fondamentale per apprendere l'arte del Kendo è praticarla, cioè imparare con il corpo.

I principianti sono allenati fisicamente perché si rendano padroni delle tecniche del Kendo. Dopo qualche tempo si volgeranno gradualmente ad un allenamento mentale così che andando avanti con gli anni si impegneranno per lo più ad esercitare lo spirito.

Il rapporto fra allenamento fisico e mentale per un principiante sarà di 90 e 10 per cento, nella mezza età 50 e 50 e nell'età avanzata 20 e 80.

Questa è la corretta pratica di allenamento. Se ne deduce che è necessario continuare ad esercitarsi per tutta la durata della vita.

Questo è il principio di base per apprendere il Kendo.

Scopo fondamentale del Kendo è, senza dubbio, quello di coltivare un potere di osservazione tale che giunga alla vera essenza delle cose. Suscitare, cioè, nella mente la facoltà di analizzare accuratamente la reale sostanza ovvero lo status proprio di ogni cosa. Fine ultimo, ma anche estremamente difficile da raggiungere è, poi, quello di acquistare la capacità di conoscere e penetrare la nostra propria realtà.

Quando uno studioso di Kendo raggiunge questo stadio non ha più né ego né presunzione alcuna. Si trova in una posizione da cui può esaminare se stesso con la stessa imparziale correttezza con cui considera gli altri. Questa è la vera Mecca per i pellegrini del Kendo. E' uno stadio mentale che viene indicato come *muga no kyochi* (stato di non ego) e come *meikyo-shisui no kyochi* (stadio in cui la mente è lucida e chiara come uno specchio senza macchia o come acqua immobile) ed anche *fudo-shin* (mente immobile).

Tutte queste espressioni si riferiscono ad un identico stato mentale. Quelli che lo hanno raggiunto sono detti *tatsu-jin* (uomini realizzati/perfetti) uomini dai quali è impossibile avere opinioni errate o incomplete.

Fin dai tempi antichi gli insegnanti di Kendo puntualizzavano quattro mali (*shi-aku*) che bisognava combattere e soggiogare: *kyo* (sorpresa), *ku* (paura), *gi* (dubbio), *waku* (incertezza/perplexità). Veniva anche insegnato come bisognasse guardarsi dall'ostacolare la mente ovvero renderla schiava di alcunché (*shi-shin*) perché la mente è frenata nel suo progresso dalla volontà e dai sentimenti.

Le persone presuntuose o avide sono generalmente sconfitte e non possono mai divenire *tatsu-jin*.

Però, come costoro vengono continuamente sconfitti, la loro presunzione viene meno ed essi gradualmente apprendono ad esaminare sé stessi oggettivamente fino a far scomparire ogni traccia di egoismo così da giungere alla calma della mente totalmente purificata come uno specchio senza nubi.

Quanto si è detto spiega l'esistenza di espressioni quali *sei-chu-do*, movimento in tranquillità e *fudo-shin*, mente immobile, che non è influenzata da alcun potere esterno.

In conclusione si ritiene che l'arte del Kendo rende la mente calma, serena, normale.

Su questo punto dunque Zen e Kendo si propongono lo stesso identico scopo come viene affermato da un antico detto *ken-zen-itchi* (Kendo e Zen sono d'accordo).

## L'arte di guadagnarsi da vivere

I quattro pregi o virtù di cui si è detto precedentemente, e cioè *rei* (buone maniere), *choku* (franchezza) *sei* (imperturbabilità), *soku* (rapidità), sono estremamente utili anche nella vita quotidiana per guadagnarsi da vivere in società. Inoltre nel Kendo si trova un largo numero di più profondi insegnamenti che possono dimostrarsi utili all'arte di vivere in società. Naturalmente dobbiamo continuare a cercare di apprendere tali insegnamenti per tutta la durata della vita. Fra gli insegnamenti relativi all'arte di vivere in società ne sceglierò uno in particolare, in considerazione della sua grande utilità ed efficacia, vale a dire: «Sforzati di acquisire un accurato potere di osservazione», che è simile all'altro. «Afferra l'essenza delle cose». Sono convinto che questo sia un fattore molto importante per chi deve guadagnarsi da vivere. E' necessario, peraltro, uccidere il proprio ego, porre fine alla propria presunzione, abbandonare avidità e sentimenti e mantenere la mente chiara e calma come uno specchio per avere una penetrante indagine ed una corretta conoscenza. Quindi nulla è più importante che accrescere questo potere.

Dovunque andiamo nel mondo siamo confrontati da problemi di amministrazione in senso lato. Alcuni credono che il termine stia ad indicare l'attività di un amministratore od altra persona specificamente addetta a quella attività, ma non è così. Amministrazione significa lavoro - l'amministrazione è un fattore indispensabile allo Stato, alla gestione di un ufficio, di una scuola, di una ditta, al buon andamento di una casa.

Comunque un uomo predisponga un piano di lavoro e si adoperi per la sua riuscita, verrà invariabilmente confrontato da problemi di amministrazione. Perché una amministrazione abbia successo sarà assolutamente necessaria: accurata indagine, giudizio corretto e azione appropriata. E se questi tre elementi non sono fusi felicemente, l'amministrazione non avrà una buona riuscita.

Da questo punto di vista non vi sono differenze con l'arte del Kendo. Se ci pensate la società è un Dojo di Kendo. Senza portare la maschera od impugnare la spada di bambù potete praticare il Kendo utilizzando il vostro lavoro quotidiano nella vostra comunità, in fabbrica, a casa.

Chiunque abbia praticato il Kendo fin dalla giovinezza può entrare facilmente in questo ordine di idee.

Molti sono i consigli utili per coltivare la capacità di un'accurata osservazione, ma ne sceglierò uno in particolare che è riassunto dalla parola *kei* (rispetto, considerazione). *Kei* significa rispetto nell'accezione semplificata dalla frase *sonkei* (onore e considerazione) ed anche dalla frase *kei-no-kokoro* (rispettosa considerazione).

Il famoso monaco buddista Takuan Soho, nel libro intitolato *Fudo-chi-shin-myoroku*, nel quale spiega a Yagyū Tajima no Kami i segreti del Kendo, dice quanto segue: «per un uomo che abbia già raggiunto l'illuminazione non c'è nulla degno di considerazione, ma chi sta ancora lottando per conseguire l'illuminazione deve imparare, per prima cosa, il significato di rispetto».

Per poter analizzare accuratamente un avversario bisogna averne rispetto. Se lo si disprezza o lo si mette in ridicolo non lo si potrà mai osservare e conoscere con precisione. Per poter studiare il proprio avversario bisogna osservarlo con rispetto, averne considerazione. Questa abitudine mentale non va confinata al solo Kendo. Per esempio dall'analisi di muffe e batteri si sono avute scoperte di estrema importanza. Se fossero stati considerati indegni di studio non ci sarebbe stato alcun risultato. Solo perché sono stati studiati con rispetto, si è giunti a scoperte di vitale importanza.

Tenendo presente questo principio, ogni albero, ogni erba, perfino una coppa di ceramica dovrebbe essere rispettata solo perché esiste. Accostare con rispetto esseri e cose è la vera via per guadagnarsi da vivere ed è anche un mezzo per avere una mente «chiara come uno specchio». Nessuno può permettersi di ignorare la lezione che insegna come rispettare il proprio avversario.

Prendendo ad argomento il successo e il fallimento nel mondo, ci si rende conto che il segreto del successo consiste in un'acuta osservazione ed in una corretta comprensione. Per esserne capaci è estremamente utile avere un'attitudine mentale di *kei* (rispetto e considerazione).

Considerando l'argomento nel suo aspetto negativo, ogni fallimento si può far risalire a sviste, trascuratezze, opinioni o giudizi errati. Un fallimento si verifica sempre perché l'uomo, nel suo egoismo, guarda le cose solo dal suo punto di vista ed in conformità alla sua volontà ed ai suoi sentimenti a causa della sua immensa presunzione. Comunque, appena il suo egoismo viene meno, prenderà sempre più chiaramente coscienza di sé.

In questo aspetto allenarsi nel Kendo e guadagnarsi da vivere sono la stessa cosa.

Nel *Gorin-no-Sho* (il libro delle cinque ruote) di Miyamoto Musashi vi sono due interessanti definizioni delle espressioni *kan no me* e *ken no me* nel passo intitolato *ken kan futatsu no koto* («*ken* e *kan* sono due azioni differenti»). Precisamente *kan no me* (guardare con occhi *kan*) viene definita guardare con decisione e *ken no me* (guardare con occhi *ken*) viene definita guardare con pregiudizio.

Chi si occupa delle faccende di questo mondo è destinato ad incontrarsi con un vasto numero di persone, in discussioni, rivalità, trattative. E' come allenarsi nel Kendo.

In un passo del libro *Ping-fa* (tattiche) di Sun-Tzu si legge: «Se conosci lui e te stesso non sarai mai in pericolo anche se combatti con lui mille volte ». Insegna, cioè, che se si conosce profondamente l'essenza del proprio avversario e la propria essenza, si vincerà ogni battaglia anche se si dovesse combattere mille volte. A questo scopo è necessario allenarsi perfettamente per poter conoscere il proprio avversario rispettandolo e studiandone la vera natura e poter studiare se stessi oggettivamente così da conoscere la propria essenza al di fuori di ogni errore.

Nel Kendo quando si combatte per allenarsi o per una gara è necessario considerare il proprio avversario come uno specchio che riflette noi stessi.

Durante un allenamento o un combattimento il nostro avversario ci sta di fronte per servirci da specchio in cui guardare noi stessi e come tale dobbiamo rispettarlo e onorarlo. E' importante gettarsi contro lo specchio con tutte le forze perché rifletta noi stessi in ogni stato o attitudine mentale. Ma questo non è forse utile anche per guadagnarsi da vivere oltre che per il kendo?

### **L'arte di vivere**

Ogni uomo ha una sola vita in un certo spazio di tempo. Nessuno può ripeterla. Ognuno, quindi, desidera di vivere la sua vita bene e felicemente. Non c'è nessuno che non aspiri ad una vita perfetta. Ma come è possibile raggiungere questa meta? E' questo un problema fondamentale della nostra esistenza.

E di nuovo bisogna riconoscere la necessità di osservare accuratamente l'umanità che ci circonda.

Comprendere gli altri esseri umani è il primo dovere di ognuno, altrimenti non si può far parte dell'umanità.

Quindi è necessario conoscere per prima cosa le qualità essenziali di un essere umano e poi cercare di scoprire come vivere una vera vita umana.

Questo è stato oggetto di innumerevoli discussioni fin dai tempi antichi e ha dato origine ad un vasto numero di venerabili insegnamenti.

Comunque, quando noi, nella società moderna, riflettiamo, come singoli esseri umani, sul metodo migliore di allenarci, tenendo presenti le caratteristiche essenziali degli esseri umani, la risposta più valida è «allenarsi ogni giorno».

In altre parole dobbiamo tener presente che noi esseri umani dobbiamo allenarci ogni giorno per tutta la vita, in quanto creature che per destino hanno bisogno di tenersi in costante esercizio.

Se perseveriamo nei nostri sforzi, ne seguirà un sicuro sviluppo cui terrà dietro un naturale progresso. Ma, non appena trascuriamo i nostri impegni, ha inizio il regresso ed il decadimento e lo sfacelo aumenterà fino alla completa auto-distruzione. Un essere umano è una creatura che senza sforzo non può prosperare come essere umano. E' la più intrinseca delle qualità umane che sia dato di osservare.

Dai tempi più remoti si usava dare a questo proposito entusiastici consigli su come «fare più sforzi», ma gli insegnamenti di un tempo erano troppo astratti e generici.

Al contrario l'insegnamento attuale è impartito attraverso una dimostrazione scientifica, il che è un progresso notevole.

Specialmente da quando la fisiopsicologia si è felicemente affermata, alcuni problemi sullo sviluppo e l'educazione della mente sono stati scientificamente chiariti così come quelli dello sviluppo e dell'educazione del corpo. Oggi sappiamo al di là di ogni dubbio che mente e corpo sono inseparabili.

L'antico proverbio «mens sana in corpore sano» è stato scientificamente dimostrato.

Si può dire che nel corpo del bambino neonato sono immagazzinati innumerevoli germi del «talento» e che se uno di questi germi è preso o coltivato può svilupparsi al di là della nostra conoscenza.

Ma per enucleare e coltivare quei «germi» sono necessari sforzi ed allenamento costante. Così come è ben noto che le cellule innumerevoli che compongono il corpo umano non possono vivere giorno per giorno se non sono provviste del necessario nutrimento e sostegno e che la funzione mentale è la somma totale dell'attività salutare delle cellule di tutto il corpo.

E' mia opinione che nella vita la più fondamentale esigenza sia quella di portare impressa nella mente la definizione: «l'uomo è una creatura che ha bisogno di essere allenata». Quando per spiegare questa esigenza si usano termini come allenamento, privazioni, pazienza, i più li collegano a qualcosa di penoso o spiacevole. In ogni caso anche il così detto dolore contiene una certa

inesprimibile gioia. D'altro lato, se un uomo dovesse o abbandonarsi ad una vita di piaceri o cercare solo la sapienza resterebbe «monco» per tutta la vita, perché Dio ci ha creati così come siamo. Dobbiamo, quindi perseverare nei nostri sforzi con tutti i nostri mezzi.

L'antico detto *gyo-gaku-itchi* (azione e conoscenza devono andare d'accordo) significa che l'uomo deve allenarsi per tutta la vita tenendo presente che è fatto di pensiero e azione. Questo è certo un insegnamento di estrema importanza.

Ed ancora una volta eccomi a parlare di allenamento. Mente e corpo che dobbiamo sviluppare con l'allenamento sono parte di noi, non già fattori esterni. Ed è di fondamentale importanza per noi esseri umani il fatto che dobbiamo allenare quanto possediamo in noi stessi, affinarci con i nostri sforzi senza far conto sull'aiuto degli altri.

A questo proposito desidero citare la mia frase favorita dal *Jinsei - Kun* (Insegnamenti sulla vita) dei nostri padri: *ganzen no matsuge* (le ciglia davanti agli occhi), che pone l'accento proprio sul fatto che le ciglia sono poste davanti agli occhi.

«Le ciglia davanti agli occhi» sono parte del nostro corpo ma, nonostante esse siano così immediatamente davanti agli occhi non le possiamo mai vedere. No, non possiamo vedere le nostre ciglia e, analogamente, è difficile che un uomo possa conoscere la propria essenza.

Questo è vero anche per quanto riguarda la mente. E' infatti molto difficile sviluppare una mente superlativa, eppure la mente è in noi e non altrove. Dovere di un essere umano è, quindi, affinare il più possibile la propria mente. Po-Mu, un poeta cinese vissuto mille anni fa scrive:

*Chieh-tsai-yen*

*Chien-chan-pu*

*Chien-tao-fei-hsin*

*Wai-chin-ho-chiu*

Le ciglia sono davanti agli occhi

Ma non le puoi vedere

La verità non esiste fuori della tua mente.

Che altro vai cercando ?

Le ciglia sono davanti ai nostri occhi, ma non le possiamo vedere. Se però ci guardiamo allo specchio vedremo che sono lì. Questo è valido anche per quanto riguarda la verità che non esiste fuori della nostra mente. Cosa ci fa, dunque, correre a cercarla altrove? La verità non esiste al di fuori della nostra mente cosa altro andiamo a cercare? E' questo, credo, il significato dei versi di Po-Mu.

Il fine ultimo, dopo tutto, è quello di costruire una mente per tutti i giorni, una mente normale: *heijo shin*. Dunque, affinare la mente che è in noi, allenarla continuamente così da renderla sana, attiva e, quindi, limpida e tersa così che ogni cosa vi si rifletta nitidamente. Questa è la mente per tutti i giorni. Un noto proverbio dice: *Heijo shin kore michi* (La mente di tutti i giorni è l'ideale). La frase «le ciglia davanti agli occhi» si riferisce anche a questo argomento. Un maestro di Kendo dell'antichità scrisse, infatti, questi versi sui segreti del Kendo:

*Gokui to wa ono ga*

*Matsuge no gotoku ni te*

*Chikagu are do mo*

*Mitsuke zari keri*

«I segreti, benché siano  
vicini a te come le tue ciglia,  
difficilmente  
vengono rivelati»

Se si segue questa traccia, non sarà impossibile scoprire i segreti del Kendo. Arte del Kendo, arte di guadagnarsi da vivere, arte di vivere. Sarei felice se comprendeste che sono la stessa cosa.