

I Venti Principi del Karate

L'eredità spirituale del Maestro

Gichin Funakoshi

Traduzione di Bruno Ballardini

INDICE

Nota del traduttore

INTRODUZIONE

PREFAZIONE

1. Non dimenticare che il karate-dō comincia e finisce con il saluto (rei).

karate-dō wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna

2. Nel karate non esiste primo attacco.

karate ni sente nashi

3. Il karate è dalla parte della giustizia.

karate wa gi no tasuke

4. Conosci prima te stesso, poi gli altri

mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire

5. La Mente (il Cuore) viene prima della tecnica.

gijutsu yori shinjutsu

6. Occorre liberare la mente.

kokoro wa hanatan koto wo yosu.

7. La disgrazia è causata dalla disattenzione.

wazawai wa getai ni shozu

8. Il karate non si vive solo nel dōjō

dōjō nomino karate omou na

9. Il karate si pratica tutta la vita

karate no shuryo wa issho de aru

10. Applica il karate alle cose di tutti i giorni e scoprirai la sua bellezza

arai-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari

11. Il karate è come l'acqua calda, occorre scaldarla costantemente o si raffredda.

karate wa yu no goto shi taezu natsudo wu ataezareba moto no mizu ki kaeru

12. Non pensare a vincere, pensa piuttosto a non perdere.

katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.

13. Adeguati al tuo avversario.

tekki ni yotte tenka seyo.

14. Nel combattimento devi saper distinguere il vuoto dal pieno.

tattakai wa kyo-jutsu no soju ikan ni ari.

15. Considera mani e piedi dell'avversario come spade

hito no te ashi wo ken to omoe.

16. Oltre la porta di casa, puoi trovarti di fronte anche un milione di nemici

danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.

17. La guardia è per i principianti, più avanti si torna alla posizione naturale

kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.

18. I kata vanno eseguiti perfettamente, la loro applicazione nel combattimento è altra cosa

kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.

19. Non dimenticare dove occorre usare o non usare la forza, rilassare o contrarre, applicare la lentezza o la velocità, in ogni tecnica.

chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasuruna.

20. Sii sempre creativo.

tsune ni shinen kufu seyo.

POSTFAZIONE

NOTA DEL TRADUTTORE

Sono innumerevoli le versioni che circolano di questi famosissimi *Venti Principi* di Gichin Funakoshi, molte di esse decisamente fantasiose ed improbabili. Eppure, nonostante gli errori di traduzione, conservano sempre intatta la straordinaria forza e la densità del pensiero del fondatore. La difficoltà principale per chi traduce (in inglese o in italiano, dal giapponese), è data dai concetti di riferimento che stanno dietro alle parole: universi concettuali e paradigmi filosofici completamente diversi, quindi intraducibili. Per fare un esempio, il carattere *Shin*, in giapponese come in cinese, significa “Spirito” ma anche, contemporaneamente, “Cuore” e “Mente” (uso il maiuscolo per sottolineare la natura astratta di questi termini). Ciò significa che nella cultura giapponese la mente risiede nel cuore. È un concetto filosofico a noi estraneo e difficile da capire. Lo si capisce, eventualmente, solo dopo molti anni di pratica dell’arte marziale o di studio della cultura giapponese. Ma qui, tradurre il termine con “Mente” rischia di evocare, nell’interpretazione di un principio come il quinto (“La Mente viene prima della tecnica”), un’idea cartesiana di supremazia dell’intelletto sul corpo, completamente sbagliata. Viceversa, se il termine venisse tradotto con “Spirito”, il precetto sembrerebbe riferirsi ad un preteso “misticismo” che dovrebbe impregnare l’arte marziale. Errato anche questo. Se infine venisse tradotto solamente con “Cuore” sembrerebbe quasi che prima di tirare un colpo occorra “ascoltare i sentimenti” per esercitare magari la compassione o ascoltare il proprio innato senso di giustizia. Ancora più fuorviante. E quindi, si è scelto di tradurre con “Mente” accompagnando la parola con “Cuore” fra parentesi. In questo modo si lascia intatta l’ambiguità del concetto che, letto complessivamente, conserva una sfumatura di fisicità. Inoltre, viene mantenuta la funzione di *koan* della massima. L’esempio fatto non è stato scelto a caso. Nella nostra cultura, il razionalismo cartesiano è tra i principali responsabili della dicotomia fra mente e corpo, mentre in Oriente corpo e mente sono una cosa sola. Perfino principi come “*mens sana in corpore sano*” non fanno che confermare e rafforzare questa insanabile dicotomia. La filosofia delle arti marziali, invece, come tutta la cultura dell’Oriente, fa riferimento ad un principio di unità e se non si adottano strumenti adeguati per “leggere” e comprendere questa visione i concetti non avranno alcun effetto sulla pratica. Conseguentemente, il nostro karate sarà più vicino alla nostra idea di sport e piuttosto lontano dall’arte marziale.

Un altro esempio è nella ventesima massima di Funakoshi, la più importante e conclusiva, che viene spesso tradotta con “Fai tendere lo spirito al livello più alto” oppure con “Pensa ed elabora sempre”, o addirittura “Sii costantemente consapevole, diligente e pieno di risorse”. Si tratta in ogni caso di un “eccesso di traduzione”, perché in giapponese la frase è assai più semplice e dice: “Sii sempre creativo”. Un riferimento chiaro e inequivocabile riguardo alla necessità di avere un atteggiamento aperto, fluido e mai rigido, nel confronto con un avversario o con se stessi, come pure applicando il karate alla vita di tutti i giorni. Invece, una traduzione errata come “Pensa ed elabora sempre”, farebbe paradossalmente più danni che praticare con un cattivo insegnante perché porterebbe a credere che prima di agire occorra pensare ed elaborare con la mente. Ciò produrrebbe non solo uno scollamento dall’istinto e dal corpo, ma anche un’eccessiva presenza dell’intelletto discorsivo che è il vero *diabolus* da combattere secondo lo Zen. “Sii sempre creativo”, invece, ci dà un’idea chiara del livello di maestria che l’aver ottenuto il *Mushin no Shin* (無我心の心), la “Mente senza Mente” o “Mente Vuota”, comporta: è esattamente la stessa condizione in cui un musicista esegue un’improvvisazione ai più alti livelli tecnici, quando le variazioni sgorgano da sole e le soluzioni armoniche che, di attimo in attimo e istintivamente, vengono adottate, sono sempre le più imprevedibili, le più efficaci, le più giuste. In quella stessa condizione, esattamente quella, anche l’arte marziale diventa “arte”. Il ventesimo precetto del Maestro esorta quindi a cercare di raggiungere quel livello, che è il punto più alto nella pratica. E nello stesso tempo indica il modo per raggiungerlo.

Bruno Ballardini

Introduzione

Questi “*Venti Principi del Karate*” furono trasmessi dal Maestro Gichin Funakoshi ai suoi allievi per orientare la loro crescita mentale e spirituale. In essi, traspare il desiderio di far sì che l’impegno speso sugli aspetti tecnici del karate - pugni, calci e parate - non vada a discapito dell’aspetto spirituale dell’arte marziale. Come Funakoshi sottolineava, è proprio l’attenzione rivolta verso gli aspetti spirituali della pratica che trasforma il karate da mera arte marziale in *karate-dō*, cioè *Via*.

I *Principi* offrono sostegno ai praticanti di tutti i livelli. Al principiante, offrono innanzitutto solide fondamenta con cui avvicinarsi all’arte. Per il praticante avanzato del *karate-dō*, costituiscono una preziosa guida e uno strumento per approfondire ulteriormente ciò che ha appreso.

Un’attenta ed approfondita lettura delle massime del Maestro Funakoshi fa entrare in una dimensione più profonda di quanto si possa immaginare. È questa caratteristica che rende i *Principi* comprensibili anche a chi non pratica. Vengono tralasciati gli aspetti tecnici e ci si concentra su una visione più profonda della *Via*. Si pone l’accento sull’acume, sulle doti spirituali, e sulle infinite potenzialità della pratica. Viene data più importanza all’attitudine mentale che alla posizione, allo spirito più che alla forma.

Dunque, i sottili fondamenti contenuti in questi *Venti Principi* si possono applicare alla nostra vita in generale, anche se si riferiscono alla pratica del karate. Essi costringono a riflettere sul modo migliore per trovare un equilibrio nella nostra esistenza e su come comportarci con le persone che ci circondano.

In sintesi, ci spronano a “perfezionare” non tanto la nostra arte quanto noi stessi.

I *Principi* si presentano come frasi concise e cristalline di profonda natura filosofica. Tuttavia, la loro brevità ha lasciato aperto il campo a numerose interpretazioni anche in giapponese, molte delle quali differiscono sensibilmente dall’intenzione originale contenuta.

Per nostra fortuna, questo lavoro consente di fare chiarezza. I *Venti Principi* di Funakoshi sono accompagnati dai commenti di Genwa Nakasone, un appassionato praticante contemporaneo a Funakoshi. Il testo di Nakasone approfondisce l’interpretazione di questi brevi precetti che, almeno inizialmente, erano destinati ad essere discussi nel dōjō con il Maestro o con uno dei suoi

discepoli.

È un onore poter presentare questo libro in inglese, soprattutto dopo aver avuto l'autorizzazione del Maestro Funakoshi che l'ha letto e approvato. I pensieri raccolti in questo libro offrono al lettore una visione più chiara degli intendimenti di Funakoshi e aprono una finestra sulla sua epoca e sulla cultura di allora.

Per Funakoshi, la pratica del karate si basava essenzialmente sull'arrivare a padroneggiare se stessi allo stesso modo in cui si padroneggia l'arte marziale. In *Karate-dō Kyohan*, scrisse: "Il valore dell'arte dipende dal valore che vi si applica. Se viene utilizzata per uno scopo buono, essa ha grande valore; ma se viene impiegata male, non esiste arte più dannosa e malvagia del karate". In altri termini, il karate serve a costruire innanzitutto il carattere. Con questi *Principi* Funakoshi volle spronare gli allievi a ricercare gli aspetti più profondi e significativi dell'arte, l'onestà, la perseveranza, il coraggio e, soprattutto, l'umiltà da esprimere attraverso il rispetto e la cortesia. Funakoshi ammoniva dal'inizio sia i parolai che coloro che cercavano di mettersi in mostra con ridicole dimostrazioni di superiorità fisica. "È come se perdessero tempo ad esaminare le foglie e i rami di un grande albero, senza (avere) la minima idea di come sia il tronco", diceva. L'abilità tecnica e la destrezza non hanno alcun valore di fronte all'importanza di purificare lo spirito, la mente e il carattere, ciò che veramente determina la qualità del proprio essere.

I *Principi* indicano il modo in cui si può migliorare la qualità della propria vita. Essi guidano, incoraggiano e ammoniscono il praticante di karate, ma si estendono a tutti gli aspetti della vita. Le verità più profonde delle arti marziali non si riferiscono alle tecniche, ai trucchi e alle strategie per vincere, ma alle strategie per vivere.

John Teramoto

Prefazione

I *Venti Principi* furono redatti da Gichin Funakoshi come una sorta di guida per i suoi discepoli con lo scopo di esplorare più a fondo gli aspetti spirituali della Via del Karate, o *karate-dō*. Fin dai tempi più antichi, il karate era stato insegnato segretamente ad Okinawa, patria del Maestro. Egli volle introdurlo e incoraggiarne la pratica a Tokyo dove continuò a fiorire.

Coloro che aspirano a coltivare la Via del Karate non devono concentrarsi solo sui suoi aspetti tecnici, ma devono cercare di coltivarne anche gli aspetti spirituali, poiché nel vero karate-dō si esercita sia il corpo sia lo spirito. I *Venti Principi* di Gichin Funakoshi offrono a chi si accosta a quest'arte una chiave per coglierne l'aspetto più profondo. Per coloro che già studiano, rappresentano una preziosa risorsa per la crescita spirituale. Il testo che segue è accompagnato da mie brevi note. Il Maestro Funakoshi le ha lette ed approvate.

Genwa Nakasone

1938

Uno

1

Non dimenticare che il karate-dō comincia e finisce con il saluto (*rei*).

Insieme al judo e al kendo, il karate-dō è considerato una delle arti marziali giapponesi tradizionali. E come tutte le arti marziali deve iniziare e deve finire con il saluto (*rei*). *Rei* è spesso inteso come “rispetto”, ma in effetti significa molto di più. *Rei* racchiude in sé sia l’attitudine di rispetto verso gli altri sia un senso di rispetto verso se stessi. Quando si è in grado di rispettare se stessi e si trasferisce questo sentimento di stima, cioè rispetto, verso gli altri, questa azione non è altro che espressione di *rei*.

Si usa dire che “senza *rei* c’è disordine” e anche che “la differenza tra gli uomini e gli animali è nel *rei*”. I metodi di combattimento dove non c’è il *rei* non sono arti marziali ma soltanto disdicevole violenza. La potenza fisica senza *rei* non è altro che forza brutta, e per gli esseri umani non ha alcun valore.

Si deve inoltre sottolineare che, anche comportandosi correttamente, se una persona non ha uno spirito sincero e rispettoso non possiede vero *rei*. Il vero *rei* è l’espressione esterna di uno spirito rispettoso.

Tutte le arti marziali cominciano e con il *rei*. Se non vengono praticate con un senso di rispetto e di reverenza, esse si riducono a mere forme di violenza. Per questo motivo, nella pratica delle arti marziali si deve mantenere l’atteggiamento di *rei* dall’inizio alla fine.

Due

2

Nel karate non esiste primo attacco.

“Non si dovrebbe mai sguainare una spada inutilmente” era la più importante regola di condotta nella vita quotidiana di un samurai. Per l’uomo onorevole era essenziale riuscire a sopportare ogni giorno il peso delle cose oltre ogni limite prima di dar luogo a qualsiasi reazione. Soltanto quando la situazione non poteva essere risolta in altro modo si era autorizzati ad estrarre la spada dal fodero. Questo era un insegnamento fondamentale del *bushidō* (la via del guerriero).

Nel karate le mani e piedi possono essere mortali come la lama di una spada. Dunque, il principio per cui “nel karate non esiste primo attacco” è un’estensione di quella regola fondamentale cui i samurai erano tenuti ad attenersi, secondo la quale si dovrebbe evitare l’uso indiscriminato delle armi. Ciò sottintende l’assoluta necessità di esercitare la pazienza e la tolleranza.

Questo principio si ritrova anche nelle massime del Maestro di karate Yasutsune Itosu che scrive:

... quando diviene necessario, non si deve esitare ad offrire la propria vita per il proprio signore o per i propri parenti, coraggiosamente, sacrificando se stessi per il bene comune. Ma il karate (insegna che) il vero significato di questo non si ritrova nel combattimento uno contro uno. Perciò, nell’eventualità che ci si trovi ad essere aggrediti da un malintenzionato o sfidati da una persona aggressiva, si dovrebbe evitare di sferrare un colpo mortale. Il vostro primo intendimento e il principio fondamentale a cui ci si dovrebbe attenere sempre è quello di evitare di danneggiare gli altri con i pugni o con i calci.

Anche in una situazione di emergenza, è necessario cercare di evitare di colpire con tecniche mortali. Ciò può essere paragonato alla pratica di colpire l’avversario col dorso della spada

piuttosto che col filo della lama. È molto importante offrire all'avversario il tempo di cambiare idea o di pentirsi di aver intrapreso la sua azione.

D'altra parte, quando le circostanze sfuggono di mano e il praticante non possa evitare lo scontro, occorre rispondere con tutto il proprio spirito e senza temere per la propria vita, utilizzando al massimo tutta la propria abilità marziale. Questo è senz'altro il vero spirito del *budo* (la via delle arti marziali), ed è il corretto spirito espresso dal secondo principio.

Molti non riescono ad afferrare il vero significato racchiuso nel secondo principio ed affermano che tutto il *budo* si basi sull'idea di colpire per primi. È probabile che costoro non sappiano che il carattere *bu* (), ovvero "marziale", si compone a sua volta di due caratteri che significano "fermare" () e "alabarda" o "lancia" (). Dunque, un'arte marziale dovrebbe di principio *fermare* lo scontro. Viceversa, il carattere che sta per "durevolezza" o "tolleranza" () è un ideogramma composto che deriva da "spada" () ed è sostenuto e controllato dal carattere che significa "mente" o "spirito" ().

Solo quando ci si trova di fronte ad una situazione che non è possibile sopportare ulteriormente (o che non si può risolvere senza un scontro) e la propria tolleranza è esaurita, la spada dovrebbe essere estratta dal fodero o la lancia diretta contro l'avversario. È questo il vero spirito del *budo*. Nondimeno, nel peggior scenario possibile, in cui non si possa evitare di combattere, è giusto prendere l'iniziativa e attaccare ripetutamente fino ad ottenere la vittoria.

Tre

3

Il karate è dalla parte della giustizia.

La giustizia è tutto ciò che è retto. Portare a compimento la rettitudine richiede vera forza ed abilità.

Gli uomini riescono ad essere più forti quando sanno di essere nel giusto. La forza che proviene in ciascuno di noi dalla fiducia che riponiamo nel nostro senso di giustizia è espressa nel detto: “Sapendo di essere nel giusto, sono pronto ad affrontare anche mille o diecimila avversari”. Ma evitare l’azione quando è in gioco la giustizia dimostra soltanto mancanza di coraggio.

Il karate è un’arte marziale in cui mani e piedi sono come spade e non deve mai essere usata ingiustamente o impropriamente. I praticanti di karate devono essere sempre dalla parte della giustizia ed in ogni situazione in cui non ci sia altra scelta devono fare in modo che la loro forza trovi espressione attraverso l’uso delle loro mani e dei loro piedi come armi.

Quattro

4

Conosci prima te stesso, poi gli altri.

Conosci il nemico e conosci te stesso: in cento battaglie non sarai mai in pericolo. Se conosci te stesso ma non il nemico, le tue probabilità di vittoria o sconfitta sono pari. Se non conosci né il nemico, né te stesso, in ogni battaglia sarai in grave pericolo.

-Sun Tzu, "La strategia dell'attacco", *l'Arte della Guerra*

Fin dai tempi più antichi, questo famoso passo ha avuto grande diffusione in tutti gli ambienti delle arti marziali. Normalmente sappiamo bene quali siano le nostre tecniche preferite e i nostri punti deboli. Ma nel combattimento non dobbiamo essere consapevoli soltanto della nostra forza e della nostra debolezza, dobbiamo essere in grado di comprendere anche quali siano quelle del nostro avversario. Solo in queste condizioni il rischio sarà ridotto al minimo, anche dovendo affrontare centinaia di scontri. Se conosciamo noi stessi ma non conosciamo il nostro avversario, la vittoria o la sconfitta dipende dal caso. Ma andando in battaglia senza conoscere né il nostro avversario né noi stessi è come combattere alla cieca e ad ogni ingaggio saremo in grande pericolo.

Chi pratica karate deve essere del tutto consapevole della propria forza e della propria debolezza e non deve sopravvalutare se stesso o lasciarsi accecare dalla propria presunzione. Solo allora riuscirà a mantenere il giusto atteggiamento di equilibrio e valutare con cura i punti forti e punti deboli degli avversari creando la strategia ideale.

Cinque

5

La Mente (il Cuore) viene prima della tecnica.

Un giorno Tsukahara Bokuden, famoso spadaccino del sedicesimo secolo, decise di mettere alla prova l'abilità dei suoi figli. Per primo chiamò nella sua stanza il figlio più grande, Hikoshiro.

Aprendo la porta con una gomitata, Hikoshiro la sentì più resistente del solito, fece scorrere la mano lungo il bordo superiore della porta, scoprì e rimosse un pesante poggiatesta di legno che era stato appoggiato lì e lo rimise poi al suo posto con cura dopo essere entrato nella stanza.

Bokuden allora chiamò il suo secondo figlio, Hikogoro. Quando, ignaro di tutto, egli fece per aprire la porta, il poggiatesta cadde ma lui lo afferrò velocemente e lo rimise ancora una volta nel suo posto originale.

Poi Bokuden chiamò il suo terzo figlio, Hikoroku. Quando Hikoroku, la cui abilità tecnica superava di gran lunga quella dei suoi fratelli più grandi, spinse con forza la porta per aprirla, il poggiatesta gli cadde in testa sul nodo dei capelli. Con una reazione istantanea, Hikoroku sguainò la spada corta che teneva alla cintura e in un sol colpo tagliò in due l'oggetto prima che toccasse terra sul *tatami*.

Bokuden disse ai suoi figli, "Hikoshiro, sarai tu colui a cui tramanderò il nostro metodo di spada.

Hikogoro, se ti eserciterai senza sosta un giorno potrai raggiungere il livello di tuo fratello.

Hikoroku, in futuro tu sarai sicuramente la causa della rovina di questa famiglia e porterai vergogna sul nome di tuo padre. Non voglio avere imprudenti come te in questa casa". E con questo, lo rinnegò.

L'aneddoto aiuta a comprendere meglio il principio per cui nelle arti marziali le facoltà mentali sono più importanti della tecnica. Le prime devono governare a seconda.

C'è un'altra storia ben nota che può essere usata per illustrare il principio secondo cui "La mente viene prima della tecnica". Tra gli allievi di Bokuden ce n'era uno dotato di straordinaria abilità tecnica. Una volta, mentre camminava per strada, l'allievo passò vicino ad un cavallo ombroso

che improvvisamente gli sferrò un calcio, ma lui fece un'abile schivata per evitarlo e sfuggì all'incidente. I testimoni presenti dissero “La sua fama di essere uno dei migliori allievi di Bokuden è pienamente meritata. Bokuden non tramanderà sicuramente a nessun altro i suoi segreti”.

Ma quando Bokuden seppe di questo incidente si inquietò molto e disse “Mi sono sbagliato sul suo conto”, poi lo espulse dalla sua scuola. Nessuno degli altri allievi comprese il pensiero di Bokuden, e decisero che non si poteva far altro che imitare il modo in cui il Maestro stesso si sarebbe comportato in simili circostanze. Per fare ciò, attaccarono un cavallo particolarmente bizzoso ad un carro sulla strada lungo la quale sapevano che Bokuden sarebbe passato. Spiarono di nascosto la scena da una certa distanza e con grande sorpresa videro Bokuden attraversare la strada per andare dalla parte opposta standosene bene alla larga dal cavallo.

Questo finale colse tutti alla sprovvista e in seguito, dopo aver confessato a Bokuden il loro esperimento, gli chiesero per quale motivo avesse cacciato così all'improvviso il suo discepolo. Bokuden rispose: “Se una persona ha un'attitudine mentale che gli consente di camminare distratta vicino a un cavallo senza considerare le sue possibili reazioni, essa è una causa persa per un'insegnante, non importa quanto si applichi allo studio delle tecniche. Credevo che lui fosse una persona dotata di maggior buon senso ma mi sbagliavo”.

Sei

6

Occorre liberare la mente.

È essenziale perdere la mente (per liberarla)

- Shao Yung, filosofo cinese dell'undicesimo secolo

Il Maestro di zen Takuan fornisce la sua interpretazione di questo principio nel libro *La saggezza immutabile*, nel quale utilizza concetti dello Zen per spiegare i principi dell'Arte della spada al Maestro di spada Yagyū Munenori:

si usa dire “cercare la mente che si è persa”, ma c'è anche un detto secondo il quale “è essenziale dimenticare (liberare) la mente”. Il filosofo confuciano Meng Tzu (Mencio) parla della ricerca della mente “persa”, della ricerca della mente smarrita per riportarla al sé. Meng Tzu osserva che nel caso perdessimo un cane, un gatto o un pollo, ci daremmo molto da fare per cercarli e riportarli a casa. Ritiene pertanto scandaloso non prodigarsi in alcuno sforzo per riportare al sé la mente, che è la guida del corpo, quando questa si “perde”.

Viceversa, Shao Yung sostiene che la mente debba perdersi. Shao Yung afferma: “se si lega la mente come un gatto col guinzaglio, essa perderà la sua libertà di movimento. Usate bene la mente, senza lasciarla andare libera ovunque essa voglia, ma senza nemmeno lasciare che si leghi troppo alle cose”. I principianti spesso mantengono un controllo troppo stretto su se stessi. Essi fraintendono l'idea di aprire la mente e lasciarla correre libera. Tuttavia, occorre lasciare che la mente si muova libera, anche se attraversa terreni fangosi. Il fiore di loto non viene sporcato dalla melma in cui cresce. Similmente, una sfera di cristallo lasciata nel fango è impermeabile ad esso.

Mantenere la mente entro stretti limiti può essere una necessità per il principiante ma adottare questa modalità per tutta la vita non ci consente di raggiungere alti livelli e di sfruttare il nostro vero potenziale.

Perciò, nelle prime fasi della pratica, è meglio seguire gli insegnamenti di Meng Tzu, e solo in seguito si potrà permettere alla mente la libertà di movimento indicata da Shao Yung.

Sette

7

La disgrazia è causata dalla disattenzione.

La disattenzione è il grande nemico;
le sue fiamme lambiscono sempre più in alto.

-commento sulle istruzioni di un gioco di tradizionale giapponese

Questo ammonimento si può applicare a molti aspetti della vita. Il novantanove per cento degli incidenti per strada è dovuto alla disattenzione. Sul lavoro, un po' di negligenza è sufficiente a mandare all'aria una lunga ricerca e la sua preparazione portando ad incongruenze e perfino all'incapacità di ottenere i risultati previsti. Lo stesso vale in guerra, sia in uno scontro tra diverse armate sia nel caso di un combattimento individuale. Una preparazione sciatta o una totale negligenza sono la garanzia di un disastro sicuro.

Per evitare che i nostri sforzi siano vanificati, dovremmo costantemente analizzare le nostre azioni e fare attenzione ai nostri metodi, ricordando sempre che "il disastro nasce dalla negligenza".

Otto

8

Il karate non si vive solo nel *dōjō*.

Lo scopo del *karate-dō* è migliorare e nutrire la mente e il corpo. L'educazione del proprio spirito e della propria attitudine mentale inizia con la pratica nel *dōjō* (luogo in cui si pratica la *Via*) ma non deve terminare quando terminano gli esercizi. In realtà, deve proseguire anche fuori dal *dōjō*, nel corso delle nostre attività quotidiane.

Al contrario, gli effetti del mangiare e bere in eccesso e delle altre abitudini nocive alla salute che si seguono fuori dal *dōjō*, si ripercuotono inevitabilmente sulla nostra pratica affaticando corpo e mente e rendendo impossibile il raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

Sia dentro che fuori dal *dōjō*, i praticanti di *karate-dō* devono sempre ambire allo sviluppo e all'allenamento del corpo e della mente.

Nove

9

Il karate si pratica tutta la vita.

Non esiste un punto che stabilisca il completamento della pratica, c'è sempre un livello superiore. Per questo motivo i praticanti dovrebbero continuare ad allenarsi tutta la vita.

Il vero sentiero dell'allenamento è una strada senza limiti e senza fine. Il semplice apprendimento di tutti i *kata* e di tutte le tutte le tecniche di parata non costituisce vero allenamento se non si continua a perfezionarle. In un passaggio del primo libro dell'*Hagakure* si legge:

Un anziano Maestro di spada disse: «L'apprendimento ha diversi livelli. All'inizio si studia senza ottenere nulla e ci si sente inesperti. Al livello intermedio si è ancora inesperti, ma nello stesso tempo si è consapevoli delle proprie carenze e si riesce a vedere anche quelle degli altri. A livello superiore si diventa orgogliosi della propria abilità, ci si rallegra nel ricevere lodi e si criticano le carenze dei compagni. Chi arriva a questo livello quindi si comporta come se non sapesse nulla. Sono questi i livelli comunemente conosciuti. Ma ce n'è uno che li trascende, ed è il più eccellente di tutti. Chi comprende profondamente la *Via* sa che non si finisce mai di percorrerla. Egli è ben consapevole delle proprie lacune e per tutta la vita non penserà mai di aver raggiunto la perfezione. Proprio per aver abbandonato l'orgoglio ed essersi comportato con modestia arriverà a conoscere la *Via*». Una volta il Maestro Yagyū osservò: «Io non conosco il modo di sconfiggere gli altri, ma conosco la *Via* per sconfiggere me stesso». Il samurai avanza giorno dopo giorno e diventa oggi più abile di ieri come domani lo sarà più di oggi. La pratica non finisce mai. Seguendo la *Via* giorno dopo giorno e per tutta la vita, il mondo non avrà confini.

Seguire questa strada senza fine, diventando oggi migliori di ieri e domani migliori di oggi, per tutta la vita, è la vera immagine della *Via del Karate*.

Dieci

10

Applica il karate alle cose di tutti i giorni e scoprirai la sua bellezza.

Da un calcio o da un pugno può dipendere la vita o la morte. In questo concetto c'è il vero spirito del *karate-dō*.

Se tutti gli aspetti della vita venissero affrontati con questo spirito, si potrebbero superare tutte le sfide e tutte le difficoltà. Se i praticanti affronteranno le difficoltà come se la posta in gioco fosse la loro stessa vita, questo rivelerà loro cosa possono ottenere con il loro talento. Arriveranno a scoprire il meraviglioso potere che scaturisce perfezionando la mente e il corpo attraverso la Via del Karate ed apprezzeranno l'infinita bellezza di questo cammino.

Undici

11

Il karate è come l'acqua calda, occorre scaldarla costantemente o si raffredda.

Apprendere attraverso la pratica è come spingere un carro in collina:
se ci si rilassa, tornerà indietro.

-proverbio giapponese

In tutti gli studi, la concentrazione continua e la diligenza sono la garanzia del successo. Non ha alcun senso intraprendere lo studio del *karate-dō* con lo spirito di chi si ferma spesso sul ciglio di una strada per riposarsi mentre percorre la via del ritorno. Una pratica saltuaria non sarà sufficiente. Solo con un continuo allenamento si potranno ottenere, sia nel corpo che nella mente, i frutti della *Via*.

Dodici

12

Non pensare a vincere, pensa piuttosto a non perdere.

Questo principio riguarda l'atteggiamento che si dovrebbe tenere ogni giorno; il tredicesimo e il quattordicesimo principio si riferiscono all'attitudine di prontezza che si dovrebbe avere in una situazione critica di combattimento.

Uno degli ultimi insegnamenti dello Shōgun Ieyasu Tokugawa recita: «Sapere soltanto come si vince senza sapere come si perde porta all'autodistruzione».

L'attitudine mentale che contempla come unica possibilità quella della vittoria provoca un eccessivo ottimismo e causa impazienza e insofferenza. I praticanti che pensano di poter solo vincere perdono il loro senso di umiltà ed iniziano a ignorare o sottovalutare gli altri; un comportamento che può creare molte inimicizie.

La miglior attitudine consiste nel basarsi sulla consapevolezza delle proprie capacità e sulla ferma risoluzione di non perdere, indipendentemente dall'avversario che si fronteggia, sempre mantenendo un atteggiamento rispettoso e cercando di evitare inutili contrasti con gli altri.

Seguite il detto: «Quando un praticante di un'arte marziale è arrabbiato anche le bestie feroci si allontanano impaurite, ma quando sorride anche i bimbi più piccoli corrono da lui». Un samurai codardo appare duro fuori ma è debole dentro; il samurai coraggioso è gentile fuori e forte dentro.

Il *karate-dō* è l'arte marziale dei gentiluomini. Il praticante deve tendere ad apparire gentile all'esterno ma deve essere forte e solido interiormente.

Il principio di focalizzare la propria attenzione sul concetto di “non perdere” ha dei punti in comune con il seguente passo di Sun Tzu:

La strategia di comando non deve dipendere dall'attacco dei nemici ma piuttosto dalla capacità di saperlo attendere e fronteggiarlo quando si verificherà. Non deve dipendere quindi dal fatto che il nemico non attacchi ma dal non essere vulnerabili al suo eventuale attacco.

Sun Tzu, "Le nove variabili", *L'Arte della Guerra*

In breve il passaggio citato ci ammonisce di essere sempre pronti, un suggerimento che si può applicare a tutti gli aspetti della nostra vita quotidiana.

Tredici

Quattordici

13

Adeguati al tuo avversario.

14

Nel combattimento devi saper distinguere il vuoto dal pieno.

L'esercito dovrebbe imitare la forma dell'acqua. L'acqua lascia l'alto e scorre verso il basso; così i soldati devono evitare di fronteggiare la forza degli avversari attaccando i punti deboli dell'esercito nemico.

L'acqua regola il proprio flusso adattandosi alla forma del terreno; un esercito raggiunge la vittoria quando è in grado di rispondere adeguatamente alle azioni del nemico.

Così possiamo affermare che non c'è un comportamento prestabilito nelle operazioni militari, così come non esiste una forma predefinita per l'acqua.

Chi riesce a vincere adattandosi con abilità alla forza e alla debolezza del nemico è uno stratega di alto livello.

Sun Tzu, "il Pieno e il Vuoto", *L'Arte della Guerra*

I *Principi* 13 e 14 riguardano l'attitudine mentale da tenere nel combattimento.

Sun Tzu paragona la gestione delle proprie forze all'acqua. Colui che comanda, imitando il modo in cui l'acqua fluisce naturalmente dall'alto verso il basso, cerca di evitare la forza del nemico e di colpire i suoi punti deboli. E proprio come l'acqua cambia la forma del suo flusso a seconda

dei contorni del terreno - diventando quieta e lenta sulla terra piana o scorrendo rapidamente lungo i pendii scoscesi e diventando cascata sui bordi dei precipizi - così un esercito dovrebbe adattarsi ai movimenti del nemico e al terreno in modo da assicurarsi la vittoria.

Perciò, nel dirigere l'esercito, il comandante dovrebbe evitare di seguire delle regole. La sua strategia, cioè, dovrebbe essere fluida come l'acqua: dovrebbe essere flessibile anziché rigida e sempre uguale. Il suo esercito dovrebbe muoversi liberamente e con perizia adattandosi ai cambiamenti del nemico. Colui che è in grado di ottenere la vittoria in questo modo è realmente dotato di grande senso della strategia e di un superbo tempismo.

Come è stato spiegato prima, si dovrebbe comprendere l'importanza della scelta della strategia in funzione del nemico, cogliendone "il vuoto e il pieno". Questo concetto non si riferisce solo all'arte di comandare grandi eserciti ma può essere applicato in senso più stretto agli aspetti tecnici del combattimento nel *karate-dō*. Anche il diciannovesimo principio sottolinea l'importanza di avere un metodo di combattimento flessibile: "Nell'esecuzione di una tecnica, non dimenticare dove occorre usare o non usare la forza, rilassare o contrarre, applicare la lentezza o la velocità". L'attuazione di questo principio può variare in relazione al modo in cui l'avversario applica a sua volta le tecniche.

Esistono molti detti che sottolineano l'importanza di sapersi adattare: "adatta il discorso alla capacità di comprensione di chi ti ascolta" e ancora "quando viaggi, adeguati agli usi del luogo che visiti".

Il tredicesimo e quattordicesimo principio hanno un profondo significato valido non soltanto nel combattimento e nel *karate-dō* ma anche rispetto a tutte le sfide della vita quotidiana.

Quindici

15

Considera mani e piedi dell'avversario come spade.

Poiché le mani e i piedi di un esperto praticante di *karate-dō* possono essere pericolosi quanto una spada, questo principio va interpretato in senso letterale.

Se approfondiamo questa idea, ci rendiamo conto però che perfino le mani e i piedi di un non-praticante possono essere altrettanto pericolosi. Quando la posta in gioco è la sopravvivenza, anche una persona non allenata nelle arti marziali diventa capace di una forza senza pari.

Quando una persona che non conosce le arti marziali combatte con tutto il suo cuore e la sua anima per salvare la propria vita, un praticante alle prime armi non ha possibilità di resistergli.

Un antico detto recita: «Un topo costretto in un angolo è capace di mordere anche un gatto».

Per prima cosa quindi è importante non sopravvalutare le proprie capacità e non arrivare mai all'arroganza per le abilità e la forza che si possiedono. Trovandosi di fronte ad un avversario, che sia praticante di arti marziali o meno, è importante non sottovalutarne le potenzialità ma mantenere la calma e agire con rispetto e con la massima determinazione e decisione nel proposito di difendere se stessi.

Sedici

16

Oltre la porta di casa, puoi trovarti di fronte anche un milione di nemici.

Questo principio è riportato anche in un antico proverbio: “Quando un uomo oltrepassa la soglia della propria abitazione ha di fronte sette nemici”.

Naturalmente i numeri “sette” e “un milione” non devono essere intesi in senso letterale ma come indicazione generica del concetto di “numerosi”.

La negligenza è un grande nemico quando lasciamo la sicurezza della nostra casa. Se non siamo al massimo della forma sia fisica che mentale, saremo vulnerabili ad attacchi ed attireremo i problemi.

Il racconto che segue, narrato dal Maestro di Karate Kenwa Mabuni (fondatore dello stile Shito Ryu - ndt), illustra il sedicesimo principio:

«Il Maestro Yasutsune Itosu, un esperto di Karate che visse pienamente fino all'età di 85 anni, aveva l'abitudine di fermarsi ed inchinarsi di fronte all'altare shintoista ogni volta che stava per uscire di casa.

Un giorno superando la mia reticenza gli chiesi “Sensei, cosa state chiedendo agli dei con la vostra preghiera?”

Mi rispose che quando un uomo anziano come lui usciva di casa era solo grazie all'intercessione degli dei se non veniva colpito dal calcio di un cavallo o investito da un carro e poteva tornare a casa sano e salvo. Proprio la richiesta di essere protetto, di poter portare a termine i propri compiti e di poter tornare a casa sano e salvo erano quindi

l'oggetto della sua preghiera quotidiana.

A quell'epoca, ero ancora nel pieno del vigore giovanile e pensai che fosse una cosa stupida vista la grande abilità del Maestro Itosu. Solo ora, ripensando a quelle parole, mi rendo conto di quanto fossero profonde e sagge».

Il racconto del Maestro Mabuni ci offre un raro esempio dello spirito che deve avere un esperto di arti marziali e ci fa comprendere l'importanza di quel principio.

Diciassette

17

La guardia è per i principianti, più avanti si torna alla posizione naturale.

Tutte le arti marziali hanno un loro tipo di *kamae* (posizione di guardia).

Il karate comprende un notevole numero di *kamae* che sono caratteristici dell'Arte e non si basano necessariamente sull'efficacia o sull'efficienza. Questi *kamae* sono il condensato della ricerca e dell'esperienza dei maestri di karate del passato e sono stati tramandati di Maestro in allievo. Nello studio del karate è necessario apprendere tutti i *kamae*.

Quando si è ancora all'inizio, è importante esercitarsi per padroneggiare i diversi tipi di guardia. Tuttavia, concentrarsi esclusivamente sul *kamae* potrà diventare un ostacolo all'esecuzione libera delle tecniche ed è per questo che il diciassettesimo principio è stato introdotto. Col progredire della pratica, è essenziale evitare di restare troppo legati al concetto di *kamae*. Bisogna essere capaci invece di muoversi e cambiare la propria posizione liberamente. Questo principio va considerato insieme al sesto principio, ovvero "Occorre liberare la mente".

"Più avanti si usa lo *shizentai*" a un altro modo per esprimere il vecchio principio "nel karate non c'è *kamae*". Poiché sappiamo che nel karate non esiste *kamae*, questo potrebbe apparire in contraddizione con la prima parte del diciassettesimo principio, ma di fatto non lo è. Alcuni spiegano questo paradosso in questo modo: "nel karate non c'è *kamae*; il *kamae* è nella propria mente". Ciò è stato ripetuto in vario modo in tutta la storia del karate:

"Non lasciarti distrarre da un'eccessiva attenzione alla forma del tuo *kamae*, buona o cattiva che sia".

"Non importa quanto impenetrabile possa sembrare la tua posizione: essa non ha alcuna

utilità se la tua mente dorme”.

“Non importa quanto possa apparire pieno di aperture il *kamae* del tuo avversario: se la sua mente è pronta, devi essere estremamente cauto”.

Allo stesso modo, è altrettanto grave l’errore di concentrarsi troppo sul concetto di “*kamae* mentale”. Come ammonisce un’antica poesia,

È proprio la mente stessa
a portar fuori strada la mente;
nella mente,
non essere senza mente (distratto)

Takuan Soho, *La mente senza catene*

In altri termini, dobbiamo stare sempre in guardia da noi stessi. Se ad esempio ci si concentra esclusivamente sul *kamae* mentale e se ne trascura l’aspetto fisico si diviene facilmente influenzabili. Ciò porta alla distrazione e al danno. Il passo “fuori dalla mente./Non essere distratto” sottolinea la necessità di sviluppare le parti più profonde della mente – ovvero del sé – che lavorano per annullare le illusioni della mente e per mantenerla in una condizione di quiete. Questo “Maestro interiore” viene spesso definito “saggezza immutabile”.

Tutto questo suggerisce che l’idea secondo cui “nel karate non c’è *kamae*; il *kamae* è nella mente” è solo un momento di passaggio sulla via di una comprensione più profonda: non si ha una vera comprensione finché non si approfondisce ulteriormente il concetto e si scopre che “nel karate non c’è *kamae*; nella mente non c’è *kamae*”.

Quando si raggiunge questo livello di consapevolezza non c’è più alcun bisogno di prepararsi mentalmente o di pianificare una risposta agli attacchi dell’avversario. Tuttavia, questa condizione non ha nulla a che fare con l’atteggiamento di quegli sbruffoni che dicono “attaccami pure come vuoi, in qualunque modo!” Non è nemmeno un’attitudine rilassata o indifferente.

Piuttosto, è un atteggiamento sincero e aperto grazie a cui il praticante vede e risponde alle manifestazioni della mente dell'avversario e ai suoi movimenti man mano che si manifestano. La sua risposta è come la scintilla prodotta dall'acciaio quando colpisce la pietra focaia: breve e istantanea come un batter di ciglia.

Questo superbo “potere” non è nient'altro che una grande e meravigliosa capacità interiore. Osservando l'incredibile capacità di un esperto di karate nel rispondere istantaneamente ad un attacco si può avere un'idea chiara di cosa significhi “non c'è *kamae*”. Guardando bene la sua azione si scoprirà come questa sottile abilità si manifesti spontaneamente a seconda delle necessità e della situazione. La forza di un esperto “senza *kamae*” riecheggia in questa vecchia poesia che descrive come, nel momento in cui la luna appare dietro le nuvole, il suo riflesso è già sull'acqua:

Le sue acque non avevano intenzione di riflettere;

La luna stessa non aveva intenzione di essere riflessa.

Lo stagno di Hirosawa.

Come si ottiene l'*assenza di kamae*? la risposta è nel coltivare una mente imperturbabile, libera da tutto ciò che può agitarla. Tei Junsoku, un saggio di Okinawa, descrisse quella condizione con questa immagine: “La mia mente, calma e limpida, come l'acqua senza increspature, riflette”. Egli riconosceva l'importanza di raggiungere una condizione di quiete “come l'acqua senza increspature”, poiché soltanto allora è possibile riflettere le cose per come sono.

Un'increspatura sulla superficie dello stagno di Hirosawa avrebbero potuto frammentare il riflesso della luna in una miriade di immagini. In combattimento, di fronte alla molteplicità (dei segnali), ci si può confondere e alla fine ci si arresta, incapaci di muovere mani e piedi in modo coordinato. Una mente confusa è causa di incidenti e di danni, ed è l'origine di ogni errore.

Soltanto coltivando la quiete della mente essa potrà catturare la luna quando appare, come uno specchio di cristallo pulito, o riflettere un uccello che vola quando passa. Solo una mente tranquilla ci permette di discernere e giudicare liberi da ogni errore.

“Nel karate non c'è *kamae*”: più si cerca di comprendere il significato di questo insegnamento,

più se ne apprezza la profondità. Insistere sul fatto che non c'è *kamae* quando di fatto esistono *kamae* di tutti i tipi, ci riporta al principio filosofico per cui tutte le forme dell'universo sono vuote di una reale esistenza. Lo *shizentai* senza *kamae*, quindi, comprende in realtà un numero illimitato di forme.

Nella profondità del suo significato e nella brevità della sua forma, il diciassettesimo principio offre un chiaro esempio di quanto sia profondo il karate e quanto illimitato il cammino che il praticante ha davanti a sé.

Diciotto

18

I *kata* vanno eseguiti perfettamente, la loro applicazione nel combattimento è altra cosa.

I *kata* sono sempre stati al centro della pratica del *karate-dō* fin dai tempi più antichi. Poiché essi sono il distillato di tecniche e metodi di ogni genere, e sono stati conservati e tramandati con cura da esperti e maestri di ogni epoca passata, essi dovrebbe essere praticati ed eseguiti nello stesso modo in cui sono stati insegnati. Secondo le parole del Maestro di karate Yasutsune Itosu, occorre “mantenere i *kata* come sono, senza abbellirli”.

Ma nel combattimento reale l’abitudine al rituale dei *kata* non deve costituire un limite. I praticanti dovrebbero trascendere le forme muovendosi liberamente in funzione dell’avversario.

Diciannove

19

Non dimenticare dove occorre usare o non usare la forza, rilassare o contrarre, applicare la lentezza o la velocità, in ogni tecnica.

Occorre avere ben chiaro che ognuno di questi concetti si applica allo stesso modo sia ai *kata* sia al combattimento reale. Eseguire i *kata* senza tener conto della possibilità di variare la forza e di estendere e di contrarre il corpo o di utilizzare ritmi diversi nell'applicazione di una tecnica non ha alcun significato. Solo attraverso la pratica congiunta dei *kata* e del *kumite* (combattimento), il praticante può arrivare a comprendere completamente il significato di questo principio.

Usare o non usare la forza, estendere o contrarre il corpo, eseguire le tecniche velocemente o lentamente inspirando ed espirando, ecc. - tutte questi elementi sono determinanti nel combattimento reale e vanno assimilati a fondo per evitare la sconfitta.

Venti

20

Sii sempre creativo.

Questo principio comprende tutti quelli precedenti. Sia dal punto di vista spirituale che tecnico il praticante deve essere “costantemente consapevole, diligente e pieno di risorse”.

Il leggendario Maestro di spada Miyamoto Musashi illustra il principio in questo modo:

Ebbi il mio primo duello molto tempo fa alla giovane età di tredici anni... a venti, arrivai nella Capitale dove ho incontrato i più grandi spadaccini della regione combattendo numerosi duelli e non mancando mai di vincere. In seguito, viaggiai da un posto all'altro, di provincia in provincia, confrontandomi con spadaccini di varie scuole, e sebbene io abbia ingaggiato almeno sessanta duelli, non ho mai perso una sola volta, arrivando in questo modo ai miei ventinove anni.

Dopo aver compiuto trent'anni mi guardai indietro e vidi che non avevo vinto perché ero superiore tecnicamente. Forse era grazie ad un talento naturale o perché mi attenevo alle leggi della natura. Oppure ancora perché le altre scuole erano tecnicamente inferiori.

Da quel momento, praticai fervidamente dalla mattina alla sera, cercando di afferrare più profondamente i principi della *Via*, e intorno all'età di cinquant'anni arrivai a comprendere naturalmente *Via* delle arti marziali.

- Il Libro dei Cinque Anelli

Perfino per un genio della marziali come Musashi, che praticò con passione giorno e notte senza mai riposare, l'illuminazione nella *Via* dell'arte marziale giunse tardivamente all'età di cinquant'anni.

Yamaoka Tesshu, fondatore dello stile di spada *Muto Ryu*, aveva 45 anni quando disse, “In questo momento ho appena ottenuto una meravigliosa comprensione”, esprimendo così il suo passaggio all’illuminazione. Era il trentasettesimo anno della sua pratica con la spada, e il suo ventitreesimo anno come discepolo del famoso spadaccino Asari Matashichiro. Soltanto dopo decenni di pratica instancabile, con spirito intrepido, egli si guadagnò l’appellativo di “demone di ferro”, e solo dopo essersi spinto ancora più avanti, con grande serietà nelle intenzioni e impegnando profondamente la sua anima, fu in grado di comprendere per la prima volta i veri principi della *Via*.

Questi esempi mettono in evidenza quanta presunzione ci sia nel pensare di poter diventare “maestri” di un’arte marziale dopo cinque o dieci anni di comoda pratica. Un’idea del genere è fuorviante e inquina la *Via*. Per questo, il principio finale ci ammonisce di essere “costantemente attenti, diligenti, pieni di risorse”.

La presunzione e la pigrizia sono catene che impediscono il nostro avanzamento. I praticanti di karate devono costantemente osservare e redarguire se stessi, senza mai smettere di essere diligenti fino a quando potranno penetrare i livelli più profondi del *karate-dō*. Questo dovrebbe essere l’atteggiamento di tutti coloro che aspirano alla *Via*.

In queste poche pagine ho brevemente commentato i *Venti Principi*. Essi non si dovrebbero applicare soltanto al *karate-dō*, ma se ne applicheremo i valori anche nelle nostre attività e nelle relazioni sociali nel loro complesso, la nostra comprensione della vita migliorerà.

POSTFAZIONE

I *Venti Principi* di questo libro non si applicano solo al karate ma a tutte le arti marziali in genere come pure a gran parte della vita. Molti allievi hanno l'impressione che il karate sia principalmente uno strumento per vincere sfide o aumentare la propria forza. Ma, come è stato spiegato in questo libro, queste idee rispecchiano un totale fraintendimento dell'arte marziale. Il karate è molto di più di una mera tecnica per ottenere la vittoria nel combattimento. È una *Via* per coltivare lo spirito. I principi qui descritti possono essere applicate nella vita quotidiana anche da coloro che non praticano.

Il Maestro Gichin Funakoshi (1868-1957) è stato il padre del moderno *karate-dō*. Quand'era a capo dello Shobukai di Okinawa, un'associazione di karate, venne invitato a Tokyo nel maggio del 1922 dal Ministero dell'Educazione per partecipare ad un'esibizione di arti marziali patrocinata dal governo. Egli dunque fu la prima persona che dimostrò la disciplina okinawense originale del *karate jutsu* nella madrepatria giapponese. Incoraggiato da uomini come Jigoro Kano (1860-1938) "il padre del judo", e dal Maestro di spada Hakudo Nakayama (1873-1958), egli si trasferì a Tokyo e lavorò per la diffusione dell'arte marziale.

Mentre insegnava nelle università, presso il comando centrale della Polizia di Tokyo e in altri posti, facendo sempre del suo meglio per far conoscere quest'arte marziale del tutto sconosciuta fino a poco tempo prima, Funakoshi studiò Zen al monastero di Engaku-ji a Kamakura sotto la guida dell'abate Ekun. Intorno al 1929, alla fine del suo addestramento, il Maestro Funakoshi diede un nuovo nome alla disciplina che fino a quel momento era nota ad Okinawa semplicemente come *te* (mano) o *tode* (mano cinese). Funakoshi sostituì il carattere che significa "cinese", e che in giapponese viene pronunciato "kara", con un altro omofono che significa invece "vuoto". Così, anziché *karate-jutsu*, ovvero "arte della mano cinese", la disciplina divenne nota da quel momento col nome di *karate-dō*, ovvero "la Via della Mano Vuota".

La scelta del termine “vuoto” esprime un aspetto fondamentale del *karate-dō*, e cioè la capacità di difendersi e di fermare l’avversario senza usare nient’altro che le mani nude. Allo stesso tempo, il concetto di “vacuità” ricorda il principio buddhista *shiki soku ze ku ku soku ze shiki*, che significa “la forma dell’universo è vuoto, il vuoto è forma” (vedi l’autobiografia di Funakoshi “*Karate-dō, il mio stile di vita*”). L’essenza del buddhismo è contenuta nel *Sutra del Cuore*, che venne tradotto dal monaco cinese Hsuan-tsang (602-64), il cui pellegrinaggio in India ispirò il celebre romanzo cinese noto in inglese col titolo “La Scimmia”. L’equazione fra “vuoto” e “forma” è il cardine di tutto l’insegnamento del *Sutra del Cuore*, e Funakoshi vide dei punti di contatto profondi tra il buddismo e la sua preziosa disciplina.

Poiché a Okinawa fu vietato possedere armi, la disciplina tradizionale del *karate-jutsu* si sviluppò segretamente fra i guerrieri sia come sistema di autodifesa sia come arma letale vera e propria. Quando l’arte marziale cambiò nome in *karate-dō*, le forme tradizionali ebbero una finalità in più. Esse divennero infatti una *Via* per coltivare lo spirito. I *Venti Principi del Karate* vennero scritti molti anni dopo che l’arte marziale aveva cambiato nome, e furono concepiti come breviario spirituale per gli allievi. In breve, i principi furono intesi come vere e proprie lezioni di vita per chi volesse intraprendere la pratica spirituale del *karate-dō*.

Nel 1939 venne aperto il primo *dōjō* giapponese per la pratica del *karate-dō*, a Zoshigaya, nei pressi di Mejiro, a Tokyo. Venne chiamato *Japan Karate-dō Shotokan*. La parola “Shoto”, che significa letteralmente “stormire dei pini sotto il vento”, era il nome con cui il Maestro Funakoshi firmava i suoi componimenti poetici, perché non c’era nulla che egli amasse di più quanto camminare in mezzo ai pini della sua Okinawa ascoltandone il mormorio sotto la brezza.

Il primo dei *Venti Principi* è “Non dimenticare che il karate inizia e finisce con il *rei*”. Ad un primo livello, questo significa che ogni allenamento deve iniziare e terminare con un inchino, che appunto è chiamato *rei*. Tuttavia, ad un livello più profondo, questo principio suggerisce il fatto che il praticante che si applica con spirito sincero allo studio del karate deve mostrare rispetto e comportarsi in modo appropriato, cose che sono ugualmente comprese nel termine *rei*. Anche lontano dal *dōjō*, il praticante dovrebbe salutare le persone che conosce con sincera cortesia e fondare ogni gesto e ogni comportamento sul rispetto. Più a lungo si prosegue nella pratica del

karate e più si comprende che il karate significa rispetto.

Quando ero all'università, frequentai una classe di karate Shotokan sotto la guida del Maestro Funakoshi, dove mi venne insegnato che ogni forma di combattimento era proibita.

Indipendentemente dalle circostanze, se si veniva scoperti a combattere si veniva espulsi immediatamente. Il Maestro Funakoshi era categorico sul fatto che chiunque usasse impropriamente le tecniche del karate per combattere era una persona malvagia. Egli definiva questi combattimenti *jaken*, ovvero “pugni del diavolo”. Per lui, il desiderio di combattere trasformava i pugni della pratica comune in strumenti del male.

Il più noto dei *Venti Principi* è il secondo: “Nel karate non esiste primo attacco”. Questo principio può essere interpretato nel senso che il karate inizia con la difesa, non certo nel senso che si debba rimanere passivi. Il Maestro Funakoshi scriveva a questo proposito: “In nessuna circostanza dovrete attaccare per primi, ma nello stesso tempo la vostra attitudine mentale dovrebbe essere quella di prendere l'iniziativa (se mai vi trovaste in condizione di dovervi difendere)”.

Ad un livello più profondo, il principio significa che nel *karate-dō* non esiste più il *sé* e non esiste l'*altro*. Il praticante espande la sua visione fino al punto di includere in essa un potenziale avversario e si libera egli stesso dall'idea di separazione. Questo è un altro modo in cui il precetto buddhista *shiki soku ze ku ku soku ze shiki* contenuto nel *Sutra del Cuore* si traduce nel karate. Il dodicesimo principio afferma: “Non pensare a vincere, pensa piuttosto a non perdere”. Ciò significa che il praticante non dovrebbe essere ossessionato dal desiderio di vittoria agonistica, e tuttavia è essenziale che egli si convinca che non perderà. Non si prevale sull'avversario con la frenesia di vincere, ma nello stesso tempo occorre essere così ben allenati nell'arte da evitare la sconfitta.

Per festeggiare il decimo anno di attività del club di karate in cui praticavo, non molto tempo dopo che mi ero laureato, si fece una dimostrazione nell'auditorium dell'istituto. Il Maestro Funakoshi aveva già passato gli ottant'anni e si presentò sul luogo indossando i suoi soliti *hoba*, zoccoli rinforzati con legno di magnolia per irrobustire le gambe e i lombi. Egli fece una dimostrazione di karate quieta e rilassata. Quando tutto fu finito, egli mi richiamò. Parlandomi,

disse: “Quando arrivi alla curva della strada, fai un giro più largo. Devi fare così perché non si sa mai cosa ci può essere dietro l’angolo”.

Questo consiglio, per il fatto di provenire da qualcuno che era giunto al culmine dell’*Arte* e che possedeva una forza e un’abilità infallibili perfino alla sua età, era piuttosto sorprendente. Ma fra tutte le cose che mi disse in quell’occasione, questa mi fece l’impressione più profonda. Senza dubbio, questo consiglio veniva in parte dalla sua lunga esperienza di Okinawa, dove le strade non erano illuminate e dove non si sapeva mai quali pericoli si celassero nell’oscurità. Per me quelle parole diedero il senso più profondo dell’insegnamento di un Maestro che era abituato a prevenire il pericolo in modo da non dover mai usare il pugno. Il consiglio che mi diede rispecchiava lo spirito del sedicesimo principio: “Quando esci dalla porta di casa, puoi incontrare anche un milione di nemici”.

Il diciottesimo principio afferma: “Esegui i *kata* esattamente; la loro applicazione nel combattimento è diversa”. I *kata* hanno molteplici aspetti, visibili e invisibili. Durante gli esami per il passaggio da un livello all’altro, il Maestro Funakoshi bocciava chiunque facesse il pur minimo errore. “Gli errori sono inaccettabili” ripeteva, ed era completamente sordo al discorso per cui l’abilità complessiva di un praticante poteva essere ugualmente giudicata alta nonostante gli errori. Non sentiva ragioni.

La mia carriera di praticante oggi ormai arriva a sei decenni. In tutto questo tempo ho continuato ad allenarmi nello stesso modo giorno dopo giorno, e recentemente ho cominciato a fare ogni genere di scoperta. Dietro alle forme del karate si celano innumerevoli cose. Esse contengono lezioni di vita che nessuno è in grado di insegnare. Ma attraverso la costante ripetizione dei *kata*, è possibile raggiungere un livello di scoperta tale per cui si arriva a dire: “Ah ecco che cos’è! Ecco di cosa si trattava!” Dietro alle forme del *karate-dō* c’è un livello di comprensione più profonda accessibile solo a coloro che hanno padroneggiato tutte le abilità necessarie.

Analogamente, i segreti più profondi delle arti marziali giapponesi sono registrati nei rotoli segreti che sono stati tramandati per secoli fino ai giorni nostri. Le parole e i disegni di questi rotoli non hanno alcun significato per le persone comuni. Solo dopo essersi dedicati per tutta la vita alla pratica dell’arte, i misteri arrivano ad essere svelati.

Nella sua opera *Karate-dō Kyohan*: il Libro del Maestro, Funakoshi scrisse che “Il karate è alla base di tutte le arti marziali”. Certamente questa affermazione ha una sua ragione: se si mette una spada in mano ad un praticante di karate, si ha il *ken-jutsu*; se gli si mette in mano un bastone si ottiene il *bo-jutsu*; se gli si mette in mano una lancia, si ha il *so-jutsu*. Lo stretto rapporto tra il karate e le altre arti marziali è particolarmente evidente dall’insegnamento di persone come Yasutsune Azato (1828-1906), che fu a sua volta Maestro di Funakoshi, ed era Maestro di spada dello *Jigen-Ryu* oltre che esperto di molte altre arti marziali; così pure il fondatore della scuola di karate Goju Ryu, Chojun Miyagi (1888-1953), che era anch’egli un esperto di spada. Il quindicesimo principio ricorda inoltre che il praticante deve “Pensare che le mani e i piedi dell’avversario siano spade”. Questo principio veniva citato spesso da Azato, un uomo talmente abile nel karate che si diceva fosse in grado di “tagliare” un avversario solo toccandolo. È importante ricordare che nel combattimento le mani e i piedi possono essere realmente pericolosi come una spada. Nella scuola di *ken-jutsu* Yagyū Shinkage-Ryu c’è una famosa tecnica chiamata “catturare la spada” in cui il praticante afferra la lama dell’avversario e lo sottomette usando soltanto le mani nude. Questa scuola fu fondata durante il periodo Edo (1600-1868) e venne tramandata dai vari Shogun. Yagyū Munenori (1571-1646), fondatore degli Yagyū di Edo, scrisse un famoso trattato intitolato *Heiho Kadensho*, ovvero “La Spada che dà la Vita”.

Secondo Shigeru Egami (1912-81), uno degli allievi più abili di Funakoshi, il Maestro amava dire: “Non andate mai contro natura”. Questo concetto è compreso nel diciassettesimo principio che dice: “Il *kamae* (la guardia) è per i principianti; più avanti si ritorna allo *shizen tai* (posizione naturale)”. Il significato di “posizione naturale” qui non è facile da afferrare, ma significa che il praticante che non è più agli inizi deve mantenere un atteggiamento normale. È lo spirito che deve essere in guardia, non il corpo. Poiché non si sa mai cosa può accadere dopo, lo spirito deve essere completamente all’erta, mentre la sua forma esteriore deve essere rilassata.

La stessa idea viene insegnata nella scuola Yagyū Shinkage-Ryu. Senza tenere alcun

atteggiamento esteriore di guardia, il praticante aspetta che l'avversario faccia la sua prima mossa, e nel momento in cui egli attacca, fa rapidamente un passo indietro per evitare l'attacco, poi colpisce in avanti da sinistra, abbattendo l'avversario con un colpo solo. Questa è la quintessenza dell'insegnamento dello Yagyū Shinkage-Ryū.

Il tredicesimo principio afferma: "Adeguati al tuo avversario", e il ventesimo "Sii creativo". Oltre ad accompagnarsi al diciassettesimo principio, entrambi riportano alla mente l'operato del terzo figlio del Maestro Funakoshi, Gigo Funakoshi (1906-45), che era un appassionato insegnante: per tutti noi era "il giovane Maestro". Era grande studioso e fu lui ad inventare tecniche oggi molto diffuse come il *mawashi-geri* (calcio circolare) e lo *yoko-geri* (calcio laterale). Egli creò anche il *taikyoku no kata* ovvero il "kata dell'inizio dell'universo" e il *ten no kata*, ovvero il "kata del cielo", come pure il *matsukaze kata*, ovvero il "kata del vento fra i pini" nel *bo-jutsu*. Gigo Funakoshi dedicò tutta la vita alla ricerca di nuove forme da utilizzare per poter adattare meglio il suo karate a quello del proprio avversario.

L'undicesimo principio dice: "Il karate è come l'acqua calda, occorre scaldarla costantemente o si raffredda". In altre parole occorre praticare costantemente. Molti praticano con entusiasmo quando sono all'università, ma cominciano a distrarsi quando iniziano a lavorare e alla fine si allontanano dal karate. Nella mia vita c'è stato un periodo in cui per diversi anni l'impegno del lavoro mi ha impedito di praticare. Ora rimpiango la mia incostanza. Guardandomi indietro, penso che avrei dovuto essere più rigoroso nella disciplina e avrei dovuto ritagliare un po' di tempo per la pratica indipendentemente dai miei impegni. La ricompensa arriva solo nel tempo e con una pratica costante. Per questo dico a tutti coloro che iniziano che per quanto sia duro praticare occorre trovare il tempo farlo sempre. Bastano anche pochi minuti al giorno. Se siete determinati e perseveranti, troverete senz'altro il modo di praticare ovunque vi troviate.

Il Maestro Funakoshi usava dire: "Il karate è una via per coltivare lo spirito, un esercizio fisico

che non richiede particolare resistenza, un programma per tenersi in forma fisica, e un'arte per la difesa personale". Il karate non è privilegio di quei pochi dotati di particolari caratteristiche atletiche di forza o di resistenza. Il karate è alla portata di qualsiasi persona, ed è adatto a qualunque età. E proprio perché è una via per coltivare lo spirito, ciò non significa che i suoi praticanti debbano diventare dei religiosi o dei mistici. Il Maestro Funakoshi stesso era una persona semplice e di libero pensiero. Se visse oggi, sicuramente raccomanderebbe che "qualunque praticante di karate, per quanto impegnato con la scuola o con il lavoro dovrebbe mantenere il più possibile lo spirito del karate in tutto quello che fa, in modo rilassato e naturale per quanto possibile, e per più tempo possibile". Come afferma il nono principio, "Il karate si pratica per tutta la vita".

Jotaro Takagi

Presidente del Japan Karate-Do Shotokai

e dirigente dello Shotokan

Quarta di copertina

Un'attenta ed approfondita lettura delle massime del Maestro Funakoshi fa entrare in una dimensione più profonda di quanto ci si possa aspettare. È questo aspetto che rende i *Principi* comprensibili anche a chi non pratica. Vengono tralasciati gli aspetti tecnici e ci si concentra su una visione più profonda della *Via*. Si pone l'accento sull'acume, sulle doti spirituali, e sulle infinite potenzialità della pratica. Viene data più importanza all'attitudine mentale che alla posizione, allo spirito più che alla forma.

- dall'Introduzione

Seconda di copertina

Gichin Funakoshi, il “padre del karate”, disse una volta che “lo scopo ultimo del karate non risiede nella vittoria o nella sconfitta, ma nel perfezionare il carattere di chi lo pratica”. Per diffondere questa visione dell'Arte e offrire una guida ai futuri praticanti, egli redasse i suoi ormai leggendari *Venti Principi*. Mentre i *Principi* da soli hanno avuto una grande diffusione, non è mai stata pubblicata fin'ora una traduzione del commento che li accompagnava. Funakoshi pone la massima enfasi sugli aspetti spirituali e sulle doti mentali più che sulla forza bruta e sulla tecnica. I praticanti quindi non dovrebbero pensare solo alla tecnica - pugni, calci, parate - ma coltivare allo stesso modo gli aspetti spirituali della pratica. “Occorre prestare attenzione a se stessi, il resto verrà da sé”, era il messaggio che egli volle trasmettere ai posteri oltre sessant'anni fa. I *Principi* sono rimasti aperti a varie interpretazioni. “Nel karate non c'è primo attacco” ad esempio, ha generato infinite discussioni sul suo vero significato. Il commento contenuto in questo libro, che è ricco di pensieri filosofici, affascinanti episodi storici e consigli per coloro che cercano il modo migliore di praticare, chiarisce molto. Il breve trattato, tradotto in inglese per la prima volta da John Teramoto, che è a sua volta praticante, è accompagnato dalla calligrafia originale, e costituisce senza dubbio una lettura preziosa per gli appassionati di arti marziali e un grande dono del cielo atteso da fin troppo tempo.