



La Costanza nella Pratica

di Masutatsu Oyama

Se qualcuno mi chiedesse a cosa un essere umano dovrebbe dedicare la maggior parte del suo tempo, risponderei: «all'allenamento». Dedicate all'allenamento un tempo maggiore di quello che impiegate dormendo. Non importa quale sia il vostro scopo: non lo rimpiangerete mai, se farete di esso una regola inflessibile. Nella società degli uomini, alle abilità acquisite si accorda il valore più elevato. Gli esseri umani sono potenzialmente capaci di una degradazione illimitata, ma anche di miglioramenti e conquiste virtualmente infiniti. Il successo dipende dagli obiettivi che ci si pone e dalla diligenza che si applica nel perseguirli. Una persona che ha obiettivi elevati, ma si rivela pigra nel realizzarli, probabilmente si interessa unicamente all'ostentazione. Le sue intenzioni sono di mera esibizione, e possono sempre essere messe in ombra dal desiderio di notorietà o di ricchezza. Una meta davvero significativa porta ad una condizione in cui la persona non deve vergognarsi di nulla, in quanto non perderà mai nemmeno un minuto del suo tempo. Naturalmente, anche la natura degli obiettivi è importante: se un individuo si dimostra negligente ed esitante nei confronti delle mete che si è prefisso, vuol dire che esse non sono spiritualmente importanti come credeva, e che non è riuscito a impadronirsi di un metodo di allenamento che gli consentisse di raggiungerle.

Io ho una personalità molto vigorosa. Forse è questa la ragione per cui, all'età di tredici o quattordici anni, mi allenavo più duramente di chiunque altro nella sala di pratica che frequentavo allora. E potrebbe anche spiegare perché sono divenuto *shodan* a quindici anni e secondo *dan* a diciotto. Ero piccolo di statura, ma la mia altezza aumentò con il proseguire dell'allenamento nel Karate. Penso che sarei rimasto basso, se non avessi studiato quest'arte: in questo, come in molti altri aspetti della vita, sono stato ispirato dal desiderio di diventare forte e audace come il famoso maestro di spada giapponese Miyamoto Musashi. Malgrado questa ambizione, comunque, presi solo a venti anni la decisione di dedicarmi totalmente al Karate.

Quando lasciai la mia famiglia per andare alla scuola di Tokyo, dovetti lavorare per pagarmi le spese degli studi: dal momento che proseguivo ad allenarmi nel Karate con estremo rigore, non potevo sostenermi senza alimenti sufficientemente nutrienti, e decisi quindi di lavorare nel refettorio scolastico, dove sapevo che in ogni momento avrei potuto trovare abbastanza da mangiare.

Ho lavorato duramente tra i quindici e i diciotto anni. Credo che i dirigenti di imprese piccole e medie, oggi, sarebbero ben felici di pagare un doppio stipendio a qualcuno che lavorasse come facevo io.

Dalle cinque di mattina alle otto di sera, la mia vita era piena di corsi scolastici, allenamento nel Karate e lavoro nel refettorio, dove, per la riconoscenza che provavo verso l'uomo che mi aveva assunto, cercavo di rendere quanto due o tre persone. Il mio capo, grasso ed ultracinquantenne all'epoca, ripeteva sempre di non aver mai visto nessuno lavorare come me: «Tu andrai lontano, Oyama!».

Quando, dopo la guerra, decisi di dedicarmi interamente al Karate, seguii la stessa prassi di infaticabile continuità. Mi allenavo duramente per dodici ore al giorno, dalle sei di mattina alle sette di sera, con un unico breve intervallo per il pranzo. Direttamente o indirettamente, ho allenato decine, anzi centinaia di migliaia di karateka, senza mai incontrarne uno solo che si allenasse con la mia stessa intensità di allora. Quelli che vengono considerati infaticabili, probabilmente, si impegnano due o tre volte di meno.

Ma a questo punto, forse, dovrei spiegare il corso degli avvenimenti che mi hanno indotto a divenire un karateka a vita. Nei mesi immediatamente successivi alla fine della Seconda Guerra Mondiale, la carenza di cibo e di altre merci in Giappone era talmente grave da non essere neppure immaginabile per i giovani d'oggi. Tutto sembrava andare storto, e uno dei modi migliori e più sicuri per avere abbastanza denaro, cibo e persino donne era quello di entrare a far parte di una banda. Profondamente deluso per la sconfitta del Paese al quale avevo giurato di donare la mia vita, mi trovavo in uno stato di profonda disperazione. Ma ero quarto *dan* di Karate, e gli uomini con il mio talento e la mia forza erano molto utili come guardie del corpo nelle bande, quindi presi la decisione di aggregarmi a una di esse. Tuttavia non ero fiero della mia scelta: anche se vivevo una vita lussuosa e sfrenata, ero d'umore tetro e tutt'altro che allegro. Privo della vera felicità, passavo continuamente da un piacere all'altro. Vincevo ogni combattimento, ma il mio cuore era vuoto, e avevo sempre l'amaro in bocca.

Infine, dopo essermi battuto con alcuni soldati americani, venni arrestato e imprigionato per sei mesi per ordine del quartier generale delle Forze d'Occupazione. Dietro quell'atto di violenza c'era tutto il risentimento scatenato dalla sconfitta del Giappone. Volevo dimostrare che almeno io non mi ero arreso agli americani. Tuttavia, mi ero reso colpevole di un assalto criminale, quindi potevo considerarmi un delinquente: il pensiero mi riusciva insopportabile, nonostante avessi sperimentato già in precedenza qualcosa di simile.

Al tempo in cui prestavo servizio nell'aviazione come segnalatore a terra in un aeroporto non lontano da Tokyo, avevo preso a pugni un superiore ed ero stato gettato in guardina. Devo ammettere di aver combinato parecchi guai, passando continuamente da un pasticcio all'altro. Ma, nel caso dell'ufficiale superiore, potevo addurre delle giustificazioni: egli aveva detto qualcosa che non avrebbe dovuto dire e, nel caso fossi stato giudicato da una corte marziale, gli altri ufficiali e i miei commilitoni sarebbero stati dalla mia parte.

Quando le Forze d'Occupazione mi chiusero in cella, potevo punirmi solo dando la colpa a me stesso e prendendo coscienza della mia degradazione. Mi chiedevo cosa ne sarebbe stato di me:

che fine aveva fatto tutta la giovanile ambizione di diventare una persona eccezionale che non avrebbe mai dovuto vergognarsi? Che cosa dovevo fare?

Nella prigione degli americani, mi tornò alla mente l'umiliazione subita parecchi anni prima, quando mio padre mi aveva legato e chiuso in un capannone. Nella tranquillità della notte, potevo ancora udire le sue parole: «Questo ragazzo non combinerà nulla di buono!».

Più o meno in questo periodo, mi era stata regalata una copia della vita di Miyamoto Musashi, scritta da Eiji Yoshikawa. Avevo già avuto modo in precedenza di leggere e apprezzare il libro, e la vita di questo grande maestro di spada mi aveva toccato profondamente. Ma mi commosse ancora di più rileggendolo in prigione, facendomi riflettere sinceramente sul corso della mia vita fino a quel momento e su ciò che avrei dovuto fare dopo. In una scena del libro, Musashi, mentre si dondola appeso ad un vecchio cedro, viene ammonito da Takuan Soho, che dice al giovane che dovrebbe usare la propria forza per il bene degli altri, anzi della nazione intera. Prosegue affermando che Musashi dovrebbe vergognarsi perché, pur essendo nato come essere umano, fino a questo momento non si è mai comportato come tale, avendo piuttosto continuato a vivere come un animale selvaggio. E per questa ragione, secondo Takuan, Musashi farà probabilmente una fine miserrima.

Chiuso in prigione, riuscii a comprendere chiaramente cosa Musashi dovesse provare. Mi sentii solidale con la sua difficile posizione e piansi, rileggendo più e più volte questo passaggio del libro: anch'io mi trovavo in una cella. Musashi riuscì a leggere quando si trovava rinchiuso nel castello di Shirasagi, all'età di ventun anni. Allora, io avevo ventiquattro anni. Più volte ho espresso la mia gratitudine per Eiji Yoshikawa il quale, pur senza conoscermi, fece per me ciò che Takuan aveva fatto per Miyamoto Musashi. Dietro le parole di Takuan, udivo Yoshikawa dirmi: «Usa la tua forza per il bene degli altri».

Quando il Giappone era stato sconfitto, avevo perduto gli ideali patriottici che mi avevano guidato. Dopo la guerra, chiuso in prigione, arrivai a comprendere che quelle aspirazioni non erano mai entrate profondamente a far parte del mio essere. Compresi che gli ideali devono essere più grandi ed elevati possibile. E ho capito anche che la perseveranza ed il progresso graduale costituiscono l'unico modo per raggiungere un obiettivo lungo il percorso prescelto.

Il mio problema consisteva nel fatto che non avevo ancora scelto il percorso. Le mie emozioni patriottiche in tempi di crisi nazionale erano state sincere, ma ora una carriera militare non sarebbe più stata possibile e non avevo una via da seguire nel mondo.

Vi sono a volte giovani capaci, operosi e profondamente sinceri, che tuttavia non riescono. Nella mia lunga esperienza di allenamento di giovani nel Karate, sono arrivato a capire che la causa di un tale fallimento nella vita è spesso rappresentata dalla mancanza di chiarezza nella scelta di una via. Se una persona sceglie di seguire due o tre percorsi, anche se è in grado di fare progressi considerevoli in tutti, a meno che non limiti i propri sforzi ad uno solo di essi è probabile che perda ogni interesse e che continui a passare senza sosta dall'uno all'altro. Queste persone diventano molto versatili, ma mancano di profondità. La cosa più importante è scegliere

una via: la molteplicità di interessi è importante nella vita umana, ma una profonda realizzazione lungo una via unica e ben delimitata è altrettanto vitale. Solo in una prigione americana, in cui potevo a malapena comunicare con le persone che erano attorno a me, vidi un raggio di luce. Alzandomi e guardando fuori della finestra con le sbarre, giurai a me stesso che, una volta tornato in libertà, mi sarei dedicato con tutto il cuore ad una sola via: il Karate.

Forse il Giappone avrà perduto la guerra, ma lo spirito giapponese, lo spirito delle arti marziali, non è mai stato sconfitto: ne sono debitore agli uomini morti in battaglia proprio per preservare quello spirito.

Anche se in quel periodo ero legato a una donna, nel momento in cui venni messo in libertà me ne andai direttamente su una montagna remota, dove per un anno e mezzo mi allenai nel Karate nel modo più estenuante possibile. E fu in quel periodo che cominciai a seguire la via di quest'arte, gradualmente, ma con grande convinzione.

Nei film e nei programmi televisivi, gli eroi guerrieri sono sempre mostrati nel momento decisivo, quello della vittoria sui nemici più forti. Ma questo momento è soltanto il risultato di un lungo corso di addestramento monotono e per nulla spettacolare. L'allenamento è qualcosa di altruistico che dura molte ore al giorno, nel quale ci si concentra al punto che le ore sembrano volare via. Una sessione di allenamento mattutina è appena iniziata ed ecco, d'improvviso è già notte. Per allenarsi in tal modo, una persona deve rinunciare ai piaceri abituali e agli svaghi, e avere un forte sentimento di abnegazione e una consapevolezza dell'obiettivo che rendano possibile la lotta contro le tentazioni più allettanti. Nella prefazione alla vita di Miyamoto Musashi, Eiji Yoshikawa dice che l'essere umano Miyamoto era costantemente in guerra contro le sofferenze procurategli dall'istinto. L'universo nel quale viviamo è quello delle infinite tribolazioni decretate dal destino. La vera forma dell'anima di Miyamoto era quella di una singola, fragile spada. La sapienza che egli cercava nel combattimento era la via del Buddha. Per «sofferenze procurategli dall'istinto», Yoshikawa intendeva i desideri carnali a cui tutti gli individui sono soggetti per natura. Qualunque sia il grado dell'impegno, le tentazioni passionali sono assai potenti. Quando ci si trova in una regione solitaria, il cuore anela alla compagnia. Sentire la mancanza di qualcuno con cui parlare è una delle esperienze più dolorose che un essere umano possa provare, ma l'allenamento alla lotta contro tali tentazioni produce immancabilmente dei risultati importanti.

Non consiglio ai giovani di ritirarsi in luoghi solitari per dedicarsi esclusivamente all'allenamento nelle Arti Marziali, poiché ciò punisce gravemente il corpo e può indurre il praticante a lasciar perdere tutto. L'uomo è un essere socievole, lo non riconosco la validità della vita trascorsa per proprio conto in isolamento: ciò nonostante, riuscendo ad attuare con successo una serie di allenamenti isolati, si ottiene la sicurezza di aver vinto le prove più dure. Ci si può esercitare sui monti, ma anche nel cuore delle città. Una persona il cui spirito è infiammato dal desiderio di apprendere ogni cosa sulla via che ha scelto, dedicherà all'allenamento tutti i minuti disponibili di ogni giorno. Ma una simile, completa dedizione conferisce a

chi la vive una strana reputazione. Newton era giudicato eccentrico perché, assorbito completamente dai suoi studi, dimenticava di mangiare e dormire, metteva l'orologio nel contenitore delle medicine e cercava di mangiare un uovo che credeva di aver bollito, mentre non aveva fatto altro che tenerlo in mano.

Lo scienziato giapponese Hideyo Noguchi trascorrevano notte e giorno in laboratorio, tenendo in tasca delle cavie con cui spesso conversava: naturalmente, come molti inventori e scopritori, era considerato pazzo. La stessa cosa pensarono di me quando tornai dal mio ritiro di allenamento sui monti. I bambini mi segnavano a dito e mi chiamavano pazzo. Molti dei miei amici mi avevano abbandonato, dicendo: «Che cos'è questa idea di restarsene là ad allenarsi giorno e notte? Potrei capire se avesse aperto una sala di pratica e avesse preso degli allievi. Ma qual è il suo scopo nell'agire così? Non guadagna un centesimo!».

Il famoso sacerdote Zen Dogen (1200-1253) raccomandava nella meditazione l'estrema fermezza: per me, quest'ultima costituiva l'idea principale dell'allenamento attivo. Senza mai concedermi tregua, mi muovevo continuamente per tutto il giorno e generalmente mi trovavo in uno stato di estasi collegato a ciò che facevo. La gente pensava che fossi matto. Talvolta mi allenavo follemente per tutto il giorno, vivendo del denaro che la mia fidanzata guadagnava lavorando in casa. Poi sparivo per anni senza inviarle nemmeno una cartolina.

Scrissi dodici massime, di cui all'epoca non parlai neppure con i miei allievi. La seconda della serie dice che studiare le arti marziali è come scalare uno strapiombo: bisogna continuare ad avanzare senza sosta. Il riposo non è permesso perché farebbe retrocedere verso le tappe precedenti alla realizzazione. Perseverare ogni giorno migliora le tecniche, ma riposarsi anche per un solo giorno provoca immancabilmente lacune, e ciò è da evitarsi.

Si deve cercare continuamente di ampliare i propri orizzonti: ogni giorno fate uno sforzo in più del precedente. Registrate ciò che fate e, se un limite sembra insormontabile, provate a superarlo con tutta la vostra forza. Questo è il significato dell'allenamento. E quando avrete infranto quel limite, un'energia fresca, sia mentale che fisica, si accumulerà in voi. Sarete persone nuove e diverse. Ricordate sempre che la sofferenza provata nell'infrangere un limite dona nuova energia. Allenarsi significa mantenere questo spirito, attraverso lo sforzo quotidiano, per migliaia e decine di migliaia di giorni. L'allenamento praticato sempre nello stesso vecchio modo e con lo stesso scopo, non è altro che ginnastica. La consapevolezza del significato più profondo della via marziale non passa per la calma della spiegazione verbale. L'importante è andare sempre avanti con gradualità.

Colui che procede in tale maniera, un giorno all'improvviso si scoprirà più forte, più rapido, più potente e più abile di quanto credeva di poter diventare, in tutte le tecniche. L'avversario che sembrava grande e forte ora sembra piccolo e debole. Persino alcuni che sembravano praticare con entusiasmo sono in realtà pigri. Ma colui che lavora cinque volte di più e dieci volte meglio della persona media diventerà eccezionale entro un paio d'anni.

Essere però soddisfatti di se stessi, anche con progressi straordinari, è segno di obiettivi poco

elevati. I buoni risultati sono solo momentanei. Dietro ad ogni vittoria vi sono nuove cime da conquistare. L'obiettivo ultimo è uno stato della mente. La fama e le vittorie contro avversari esperti sono soltanto pietre miliari poste sul percorso.