



Scuola di Filosofia
Orientale

IL LAVORO INTERIORE

PRATICARE SE STESSI NELLE TRADIZIONI SAPIENZIALI
(Anno Accademico 2021/2022)

5° Modulo
L'essere impeccabili nella filosofia samurai

dispense

Docente: Gianfranco Bertagni

scuoladifilosofiaorientale@gmail.com
www.scuoladifilosofiaorientale.it

1 “Non indietreggiare. È questo il punto debole su cui devi ancora lavorare” (Yukio Mishima).

2 “Una persona che non ha studiato poesia è estremamente povera per via di questa carenza; la poesia andrebbe quindi studiata. Bisognerebbe essere sempre garbati nel parlare. Un uomo mostra il suo io più intimo con una sola parola” (Hojo Sōun).

3 “Non solo non è un bene per gli altri, ma danneggia noi stessi rimanere sempre calmi e parlare come un bambino di tre anni senza arrabbiarsi mai, non portare mai rancore o non lamentarsi quando si dovrebbe. Questo vale anche per il passar sopra alle situazioni in cui invece si dovrebbe parlare sinceramente; alla fine ci si farà la fama di essere estremamente accomodanti. È buona cosa mantenere la calma della mente, ma bisogna parlare come si deve quando una situazione deve essere corretta, per non diventare noti come persone completamente noncuranti” (Shiba Yoshimasa).

4 “Una notte il Signore Shingen citò un vecchio proverbio: «Chen K'ung disse all'imperatore Wen di Wei: 'Incontrando un'altra persona, è meglio dire solo un terzo di ciò che si ha da dire, e non aprire completamente il proprio cuore. Quando un uomo ha dignità, non diventa mai completamente intimo di un altro; quando un fiore ha dignità, non fiorisce tutto in una volta, anche se la primavera è già arrivata'»” (Kosaka Masanobu).

5 “Quando si vince non si dovrebbe dileggiare il perdente” (Hojo Shigetoki).

6 “Un uomo non dovrebbe mescolarsi solamente alle persone superiori o solo a quelle inferiori. L'uccello che vola di fiore in fiore ne annusa la fragranza senza acquisire familiarità con loro” (Takeda Nobushige).

7 “Una volta che ti sei impadronito delle arti te ne dovresti distaccare. Altrimenti non sarai mai un artista” (Izawa Nagahide).

8 “Il volume "I maestri di Huainan", nelle lezioni sulle arti del comando dice: "Nessuna arma è più efficace della mente; anche la spada migliore le è inferiore". [...]

Se entri in uno stato di autentica rassegnazione alla morte, e la tua determinazione a uccidere a ogni costo il nemico lo trapassa diritto nel cuore e lo scuote, anche le abilità più sviluppate diventano inutili. A quel punto, perfino la spada più affilata diventa inutile” (Hirayama Heigen).

9 “L'eccesso di aggressività è il primo passo verso la morte. Bisognerebbe guardarsene. Ma anche l'aggressività è diversa quando è strategica mentre la mente interna è quieta e silenziosa” (Adachi Masahiro).

10 “Più progredite, minori sono gli insegnamenti.
Il Grande Sentiero è realmente un non-sentiero” (Morihei Ueshiba).

11 “Lo scopo della mia vita fu di acquisire tutti gli attributi del guerriero” (Yukio Mishima).

12 “Quando un cavaliere indossa l'armatura, assume un'aria dignitosa. Allo stesso modo, i nobili si autodisciplinano per avere sempre un atteggiamento composto. Gli allievi dell'arte della spada devono tenerlo a mente quando sono di fronte agli avversari. Affila la mente e mostra la tua dignità” (Matsura Seizan).

13 “Esiste sempre la possibilità che ti venga assegnato un incarico che non ti piace. Quando ci si trova in una situazione del genere, è il rinunciare alle proprie aspirazioni o l'affrontare il nuovo lavoro come una sfida che determina la natura del proprio carattere” (Hagakure).

14 “Se vuoi costruire un esempio, soprattutto di buone maniere, domandati chi è coraggioso, chi sa parlare bene, chi si comporta correttamente, chi possiede integrità, chi è abile nel prendere decisioni. La capacità di riconoscere negli altri i lati positivi e incorporarli in sé ti farà diventare un ottimo esempio per il prossimo” (Hagakure).

15 “Quando a un monaco fu detto: « I principi della tua fede sono così severi che li detesto », egli rispose: « Credo in essi per la loro severità. Se non fossero così severi, mi cercherei un'altra fede » (Hagakure).

16 “Nakano Jinuemon ripeteva: cercare di imparare l'arte militare non serve a niente. Se uno, chiusi gli occhi, non è pronto a buttarsi sul nemico che gli sta davanti di un passo, tutto il resto non gli serve a niente” (Hagakure).

17 “Sii generoso e sappi come comportarti.
Sii in grado di risolvere pacificamente le liti.
Sii educato e onesto, non brusco e avventato.
Abbi capacità di controllo, ma sii modesto.
Mostrati tranquillo e tieniti in disparte, ma sii internamente forte.
Sii onesto, diretto e gentile.
Non essere esigente, ma sii fermo.
Sii forte e interiormente appagato.
Sii tenace, coraggioso e abbi un forte senso di giustizia” (Gichou).

18 “Certi pensano forse che la parte più importante dei duelli con la spada sia il combattimento vero e proprio, ma non è vero. La parte più importante comincia ancor prima che tu abbia messo mano alla spada” (Matsura Seizan).

19 “Mantenere la calma e trattare con benevolenza l'interlocutore: questo è richiesto dall'etichetta del samurai. Maltrattare una persona è un comportamento miserabile” (Hagakure).

20 “Poiché io esisto, esiste il mio avversario. Se io non esistessi, neppure il mio avversario esisterebbe. «Avversario» è il nome che diamo a qualcuno che si oppone a noi. [...] In linea di principio, ciò che ha una forma sicuramente ha un opposto. Ma, se non c'è forma nella mia mente, non ci sarà nulla in contrapposizione. Quando non c'è opposizione, non c'è contrasto. Ecco il significato delle parole: «Non c'è né un avversario né un sé»” (Issai Chozanshi).

21 “È necessario adeguarsi intuitivamente, in armonia con le leggi naturali, senza dover calcolare i propri movimenti. [...] Credi nella vittoria senza pensieri di vanità e senza cercare di ricavare 'utili' rivelazioni. [...] Non ci sarà alcun bisogno di preoccuparsi di questioni che turbano l'anima, non ci sarà alcun bisogno di custodirla. Il corpo e l'anima diventeranno una cosa sola; non vi sarà alcuna distinzione tra il bene e il male. Si acquisirà una conoscenza profonda della funzione della spada; si riuscirà a reagire spontaneamente a ogni situazione. [...] Si può giungere a tale condizione della mente e del corpo solo con una pratica incessante” (Kotoda Yahei Toshisada).

22 “Quando i samurai si incontrano c'è ormai l'abitudine di informarsi sulla salute dell'uno e dell'altro con la naturalezza con cui si potrebbe parlare del tempo. Tale abitudine è estremamente disdicevole, visto che la predilezione dei guerrieri è di vergognarsi delle proprie debolezze, stringere i denti e sopportare il dolore e le scomodità in silenzio” (Saito Totsudo).

23 “Avanzare significa andare verso il nemico, ritirarsi significa tornare indietro dopo avere ucciso l'avversario. [...] Se dici che l'avversario è forte e impedisce la tua avanzata e la tua ritirata, allora non stai avanzando e retrocedendo per libera scelta; il significato si è perso” (Hirayama Heigen).

24 “Essere aggressivi, affrontando gli avversari con forza devastante, rivela un eccesso di yang. La guerra si focalizza sullo Yin. Yang è il movimento, Yin la quiete. Durante la guerra si dovrebbe cercare di raggiungere lo stato di quiete. Se la mente è yang, si muove; se la mente si muove, non puoi vincere” (Adachi Masahiro).

25 “Attaccare un avversario non si riferisce alla tecnica. [...] Si riferisce allo stato energetico” (Izawa Nagahide).

26 “La Via risiede in ogni aspetto del comportamento e dell'attività quotidiani.[...]

Il corpo è dove risiede la mente. Prestando attenzione ad avere un aspetto garbato in movimento, da fermi, da seduti e da sdraiati, nelle espressioni del

volto, nel tono della voce, quando siete di fronte e quando camminate, se non agite a casaccio, allora anche la vostra mente diventerà ordinata. «Non guardate niente di sconveniente, non ascoltate niente di sconveniente, non dite niente di sconveniente, non fate niente di sconveniente» (Yamaga Soko).

27 “Per chi aspira a essere un samurai, non importa se di rango basso o elevato, il primo pensiero dovrebbe essere rivolto a come affronterà la morte, quando il suo destino sarà compiuto. A prescindere da quanto arguto o abile appaia quando ne parla, se, quando sarà giunto ai suoi ultimi istanti, sarà preso dal panico e perderà la consapevolezza o darà un misero spettacolo di sé, tutte le imprese che ha compiuto in precedenza saranno cancellate come l'acqua che scorre” (Daidoji Yuzan).

28 “Si dice che un uomo onesto, anche se in disgrazia, non guarderebbe mai in una miniera d'oro, non lancerebbe neppure un'occhiata a una montagna di denaro. Se non si è determinati a preservare la propria onestà, naturalmente si è spinti a prendere laddove nessuno vede o sa o non sembra che importi” (Yamaga Soko).

29 “La vera Via della spada consiste nel combattere e nel vincere, niente di più” (Miyamoto Musashi).

30 “Adottare una condotta semplice e austera è già un primo passo verso la forza fisica e morale” (Saito Totsudo).

31 “Una volta che si incrociano le spade, se esiti è per via della tua mente egocentrica che indietreggia spaventata, ritirandosi timidamente. Se superi questo atteggiamento egoistico, poi sorgono un coraggio e una risoluzione pronti e sicuri come un'aquila affamata che ghermisce un uccello [...]. Se sei davvero rassegnato a morire, i pensieri timorosi cessano ed affiora spontaneamente un cuore forte e audace” (Hirayama Heigen).

32 “L'atteggiamento è un fatto mentale. L'atteggiamento è quando sei determinato e sicuro nell'affrontare un avversario. [...] Qualsiasi tipo di atteggiamento o postura adotti, la tua mente deve essere senza forma” (Adachi Masahiro).

33 “L'essenziale è che lo spirito si diffonda in ogni parte del corpo, continuamente e incessantemente. I punti in cui ristagna sono chiamati materia inanimata. Questo è comunemente definito come avere dei blocchi” (Izawa Nagahide).

34 “Ciò che la marzialità richiede come dovere si riduce sostanzialmente a questo: nelle emergenze e in battaglia non devi demandare ad altri” (Yamaga Soko).

35 “Auspicio che seguirai l'esempio dell'acqua che, restando fedele alla sua natura, al suo passaggio sgretola le rupi: così ti risveglierai alla realtà. Se usi il tuo spirito per restare autentico, conseguirai senza esitare lo stato di mushin (non-mente), l'avversario non riuscirà a sostenere il tuo sguardo tagliente come l'acciaio” (Hirayama Shiryu).

36 “È bene creare un modello da sé, prendendo da uomini diversi differenti qualità: da uno l'etichetta, da un altro il coraggio, da un altro il retto modo di parlare, da un altro la retta condotta, da un altro la devozione, da un altro la prontezza nelle decisioni” (Hagakure).

37 “L'assenza di intenzioni non è quel che tu chiami stupidità. La mente originariamente è senza forma. Non dovresti essere sopraffatto dai fenomeni. Quando sei preso da qualcosa, lì metti il tuo ki. E quando il tuo ki ha una direzione, non riuscirà ad adattarsi ai cambiamenti. [...] Quel che io chiamo “assenza di intenti” significa non essere preso dai fenomeni né tendere verso qualcosa: non c'è né l'avversario né il sé, e l'unica risposta è seguire le cose così come accadono, rispondere al loro manifestarsi e non lasciare traccia” (Issai Chozanshi).

38 “Non si può insegnare nulla a chi agisce ignorando ingiustamente le accuse degli altri, o continua a dare prova di codardia, lasciando che la gente rida della sua viltà” (Daidoji Yuzan).

39 “Né la povertà né la ricchezza, né l'appartenenza a un ceto elevato o a un ceto basso meritano particolare attenzione. Quando l'anno è freddo, e il sempreverde pino sopravvive unico nella valle, la tua fermezza sarà evidente” (Yamaga Soko).

40 “È dovere del guerriero percorrere questa Via per avere la vittoria oggi sul sé di ieri” (Miyamoto Musashi).

41 “Non dovrebbe essere necessario ricordare che la Via del guerriero comprende sia la cultura sia l'arte della guerra, poiché, come un antico precetto dice, un uomo dovrebbe stringere nella mano sinistra un libro e nella destra la spada” (Hojo Sōun).

42 “Fa' in modo di non mettere nessuno in ridicolo” (Shiba Yoshimasa).

43 “Esistono un coraggio esterno e un coraggio interno. Il coraggio esterno assume un aspetto esteriore audace e al momento di combattere mostra di avere la forza per frantumare anche il ferro e la pietra. Inoltre, una persona del genere solitamente è robusta e incline all'uso della forza fisica, e ha poca considerazione degli altri. La raffigurazione del coraggio esterno è quella di un

uomo capace di dilaniare una bestia selvatica, e che la gente normale considera un valoroso.

Il coraggio interno è quello che non si vede, ma resta celato nel cuore. A differenza del coraggio esterno non rende l'espressione del viso seria e solenne, e non è una propensione all'uso della forza o un modo di parlare. Si riferisce al coraggio che ha un viso gentile ma radici robuste.

Il coraggio esterno assomiglia all'aggressività, mentre quello interno è assimilabile alla calma o alla maestria. Ovviamente quando raggiungi lo stato di eccellenza, sei coraggioso sia esternamente sia internamente.

La forza del coraggio esterno è come il fuoco; la forza del coraggio interno è come l'acqua. Il fuoco è intenso ma debole, mentre l'acqua è cedevole ma ha una tale potenza che niente le può resistere. Chi ha il coraggio esterno, come il fuoco, è debole; chi ha il coraggio interno, come l'acqua, è estremamente potente.

Il coraggio dell'uomo comune e quello della sete di sangue si riferiscono al coraggio esterno. Il coraggio interno è vicino al grande coraggio” (Adachi Masahiro).

44 “Il *Wei Liaozi* dice: «Un esercito vittorioso è come l'acqua. L'acqua è cedevole e remissiva, ma l'erosione può sgretolare le montagne solo con la regolarità costante della pressione».

Il che significa che un esercito che trionfa sui nemici è come l'acqua, intendendo che travolge tutto quello che trova sul suo cammino. L'acqua è cedevole e remissiva, ma quando provoca un'erosione disgrega anche la roccia, perché è nella natura dell'acqua formare un corso e mantenere il contatto costante. I guerrieri dovrebbero trarne insegnamento.

Attualmente quelli che praticano delle tecniche d'attacco appena si trovano di fronte un avversario fanno una finta a destra e colpiscono a sinistra, fanno una finta in basso e attaccano alla testa. Sono tutti impegnati a ingannare e blandire, così il loro spirito omicida non penetra mai il petto e le budella dei nemici. Il risultato è che gli avversari non sono affatto destabilizzati, per cui continuano a comportarsi come vogliono.

Che peccato! [...] C'è da sperare che possa risvegliarti questo principio dell'acqua concentrata e costante che scava le montagne. [...] In tal caso, quando i nemici saranno colpiti dalla luce dei tuoi occhi, non potranno resistere, un po' come quando si resta abbacinati dal sole del mattino” (Hirayama Heigen).

45 “Dovresti combattere come se colpissi l'acqua con una pietra, non come se colpissi la pietra con un'altra pietra. Colpire l'acqua con una pietra significa usare il tuo stato energetico per sopraffare e inibire l'avversario. Colpire la pietra con un'altra pietra significa che tu e l'avversario agite nello stesso modo. Cercare di vincere partendo da una tale posizione di equilibrio è da stupidi o da illusi” (Izawa Nagahide).

47 Dokkodo (la via da seguire da soli)

1. Non cercate il piacere in sé e per sé.
2. In nessun caso dipendete da una parziale sensazione.
3. Pensate leggermente di voi e profondamente del mondo.
4. Siatene staccati dal desiderio per tutta la durata della vostra vita.
5. Non rammaricatevi di ciò che avete fatto.
6. Non siate gelosi.
7. Non fatevi rattristare da una separazione.
8. Il risentimento ed il rimpianto non sono mai appropriati né per se stessi né per gli altri.
9. Non lasciatevi guidare da un sentimento di amore o di lussuria.
10. In tutte le cose non abbiate preferenze.
11. Siate indifferenti a dove vivete.
12. Non ricercate il gusto della buona cucina.
13. Non mantenete il possesso più di quanto sia necessario.
14. Non agite seguendo le credenze comuni.
15. Non collezionate armi né fate pratica con le armi al di là di ciò che è utile.
16. Non temete la morte.
17. Non cercate di possedere i beni o feudi in ragione della vostra vecchiaia.
18. Rispettate il Buddha e gli dei senza contare sul loro aiuto.
19. Si può abbandonare il proprio corpo, ma è necessario preservare l'onore.
20. Mai smarrire la Via.

Miyamoto Musashi

48 “Non si dovrebbe parlare degli errori altrui, nemmeno per scherzo. Perché, anche se si può ritenere tutto ciò uno scherzo, per gli altri potrebbe essere imbarazzante, e questo è un terribile errore. Se si scherza, si dovrebbe scherzare su cose piacevoli anche per gli altri. Si dovrebbe esercitare l'autocontrollo e provare una profonda partecipazione ai sentimenti altrui in tutte le cose” (Hojo Shigetoki).

49 “In questo mondo incerto si dovrebbe [...] seguire il sentiero della disciplina” (Shiba Yoshimasa).

50 “Persino in una battaglia impossibile da vincere si dovrebbe risollevare il proprio cuore, decisi a non essere superati da nessuno per risolutezza. Si dovrebbe pensare di essere la forza degli altri e un uomo su cui poter contare” (Shiba Yoshimasa).

51 “Non si dovrebbe prendere in considerazione la fuga da una battaglia imminente solo perché sarà una battaglia cruenta” (Shiba Yoshimasa).

52 “Per quanto riguarda le battaglie, quando si presentano poco impegnative, dovremmo mettere gli altri in prima fila. Ma nelle situazioni difficili, anche se di cento volte più critiche, dovremmo essere risoluti ad agire in prima persona” (Shiba Yoshimasa).

53 “Osservando la persona peggiore, si dovrebbero correggere i propri stessi difetti” (Hojo Sōun).

55 “L'erudizione è per un uomo ciò che le foglie e i rami sono per un albero, e si può dire che egli non dovrebbe esserne sprovvisto. L'erudizione non riguarda solo la lettura di libri, ma è piuttosto uno studio da integrare nel nostro modo di vivere. Chi è nato in una famiglia di guerrieri, a prescindere dal suo rango o dalla sua classe, innanzi tutto dovrebbe familiarizzare con un uomo di gesta militari e dalle azioni leali e, ascoltando anche solo una delle sue dichiarazioni ogni giorno, in un mese conoscerà trenta precetti” (Takeda Shingen).

56 “Nel *Chan Kuo Ts'e* è detto: «Si dovrebbero lodare i punti positivi di un'altra persona, ma non parlare dei suoi punti deboli” (Takeda Nobushige).

57 “Mentre Miyamoto Musashi stava per diventare un guerriero, lungo la strada per Owari gli capitò di superare Yagyū Hyōgo. Musashi si fermò e si voltò verso di lui. Anche Hyōgo si fermò e i due si fissarono. Musashi disse: «Finalmente vedo un uomo vivo! Devi essere Hyōgo, vero?». Hyōgo rispose: «E tu sei Musashi?». Poi Hyōgo invitò Musashi a casa sua. Musashi si fermò a lungo da lui, a bere allegramente e giocare a scacchi, e i due non misero mai alla prova l'abilità dell'altro con la spada. [...]

Il fatto che non misero mai alla prova la loro abilità con la spada è perché, essendo due maestri, sapevano che l'altro non avrebbe avuto aperture, punti vulnerabili da attaccare. Questo lo si può capire senza combattere, dal comportamento e dal modo di parlare” (Adachi Masahiro).

58 “Al momento del bisogno è impossibile vincere se non abbandoni tutti i pensieri ispirati da padroni, genitori, mogli o figli, dimenticando te stesso come non avessi alcun rivale di fronte né spettatori alle spalle” (Adachi Masahiro).

59 “L'addestramento alla risolutezza inizia non avendo paura degli avversari forti. Per esempio, se sei circondato dalle fiamme, non hai vie di uscita; per fare appello alla risolutezza in quel frangente pensi che non te la caverai, quindi puoi anche rischiare di morire attraversando le fiamme. Quando scavalchi con un balzo le fiamme, hai una possibilità su mille di farcela. [...] Anche se hai di fronte un maestro, se sei determinato a tagliargli via almeno un braccio a costo di rimetterci la testa con lo stesso stato d'animo con cui scavalcheresti le fiamme ardenti, non verrai sconfitto facilmente, indipendentemente dalla forza del nemico” (Adachi Masahiro).

60 “La vera risolutezza è quando, nel mezzo delle alte fiamme che ti circondano, ti rendi conto che non hai vie d'uscita e ti siedi tranquillamente, come se stessi fumando del tabacco, considerandolo un ricordo nell'imminenza della morte; rinunci a te stesso, calmi la mente e affronti l'avversario immemore del nemico davanti a te e di te stesso, affidando tutto alla sagacia. Questa è la risolutezza totale. [...]

Dovresti riflettere sulla risolutezza in questi termini. Fumare del tabacco in mezzo a un incendio richiede abnegazione e rinuncia di sé. Quando è totale, questa rinuncia di sé diventa la mente imperturbabile. La mente imperturbabile è il segreto della guerra” (Adachi Masahiro).

61 “Se combatti cercando di sopravvivere, morirai” (Adachi Masahiro).

62 “Le lezioni de *I maestri di Huainan* a proposito della strategia militare dicono: «Vento e pioggia si possono evitare, invece il caldo e il freddo non possono essere controllati perché non hanno forma».

Il vento e la pioggia, che quando si manifestano hanno una forma, possono essere bloccati, mentre il caldo e il freddo, non avendo alcuna forma, non possono essere schermati o esclusi. Ora, le spade sono il vento e la pioggia di un uomo. [...] Lo spirito è il caldo e il freddo di una persona; come impedirgli di trafiggere il cuore dei nemici e distruggere i loro spiriti? Il detto «Il non-essere penetra anche dove non ci sono varchi» significa proprio questo” (Hirayama Heigen).

63 “I coraggiosi non hanno paura, quindi si possono concentrare totalmente, senza distrazioni. Ecco in che modo si assicurano la vittoria” (Hirayama Heigen).

64 “Bisognerebbe fare proprio il principio che la cedevolezza può vincere la durezza. [...] Se utilizzi la forza, i tuoi avversari faranno lo stesso” (Izawa Nagahide).

65 “Dopo avere nutrito il tuo corpo con l'energia del coraggio, avanza con l'occhio della mente aperto. Se vai verso qualcuno in uno stato di calma e stabilità mentale, certamente non soccomberai” (Izawa Nagahide).

66 “Si possono conoscere diecimila cose a partire dalla conoscenza profonda di una sola cosa” (Miyamoto Musashi).

67 “Che cosa significa essere seri? Maniere composte: guardare, ascoltare, parlare e agire in modo corretto. Esternamente saranno abiti adatti, uno sguardo fiero e cose simili.

Il pensiero è interiore, mentre l'interazione tra cose e persone – che comprende anche il guardare e l'ascoltare – è esteriore. Fondamentalmente non c'è distinzione tra dentro e fuori, non c'è separazione. Quando l'etichetta è corretta

esternamente, lo stato d'animo è corretto interiormente. Quando c'è un qualche scompiglio esteriore, invariabilmente c'è una risposta interiore a esso” (Yamaga Soko).

68 “Purificare la mente di un uomo richiede un lavoro di ventiquattr'ore al giorno, che si vada o si venga, che si sia seduti o sdraiati, in ogni circostanza. [...]

Ci sono rimedi che rimuovono sicuramente lo sporco. Allo stesso modo, si dice che ci siano tre principi che purificano la mente di un samurai: la lealtà, la correttezza e il coraggio” (Daidoji Yuzan).

69 “È sufficiente che un granello di sabbia o di polvere entri nel tuo occhio, perché tu non riesca più ad aprirlo. Lo stesso accade quando metti qualcosa in un luogo chiaro e luminoso dove in origine non c'era nulla. Questa è una metafora per la mente” (Issai Chozanshi).

70 “Se nel tuo cuore c'è il coraggio e la tua decisione è ferma, sarai in grado di fare la mossa giusta quando arriverà il momento” (Hagakure).

71 “Quando l'anima e la spada diventano una cosa sola, ci si sa adattare spontaneamente a ogni situazione” (Kotoda Yahei Toshisada).

72 “In questo risiede la virtù di chi governa: coltivare se stesso, correggere i difetti esteriori, essere dignitoso nell'aspetto, essere leale e diligente” (Yamaga Soko).

73 “Quando un samurai è a casa sua, se persino quando è solo è vigile, allora la sua coscienza sarà limpida. Non si abbandonerà a contegni indecorosi sia in presenza di altri sia in solitudine. Così la sua mente è aperta, così il suo corpo è forte, così la sua attenzione è focalizzata; la sua volontà seguirà una direzione precisa e nessun pensiero indulgente gli attraverserà la mente” (Yamaga Soko).

74 “Alcune persone non comprendono a fondo un importante principio. Simili individui esprimono giudizi avventati sui fatti, blaterano di continuo su qualunque cosa passi loro in mente, e senza dubbi o pensieri sulle eventuali conseguenze, diffondono dicerie su persone con cui non hanno mai parlato. Arrivano persino a raccontare le malefatte di persone con cui non hanno avuto a che fare. Simili individui finiscono per essere conosciuti come calunniatori e pettegoli, e si può concludere che il loro fallimento sia dovuto al non aver considerato né compreso il Bushido” (Daidoji Yuzan).

75 “Un uomo apprende un'abilità, e dopo essersi assicurato di riuscire a padroneggiarla, la mette in pratica di continuo, scioccamente, non arrivando a comprendere che essa ora si è trasformata nel suo nemico e che gli sta portando sventure” (Issai Chizanshi).

76 “La vita è come un sogno, e anche nell'altro mondo vivrai una sorta di vita. Quindi anch'esso sarà simile a un sogno. In questo caso, è sciocco angustiarsi per il passaggio tra vite di cui non si sa nulla. Si dovrebbe morire semplicemente pensando: «Ecco, è così». Questo è il pensiero migliore che si possa avere in quel momento e di fatto in ciò consiste diventare un Buddha” (Issai Chozanshi).

77 “Quando una convinzione diventa duplice non è bene. Se hai scelto la Via del samurai, non dovresti cercare altrove. Lo stesso principio è valido per qualunque cosa venga definita Via. Chi abbraccia questo principio dovrebbe essere capace di studiare vie diverse pur essendo sempre più in armonia con la propria” (Hagakure).

78 “Se ti attardi a pensare su come agire rettamente, presto dubiterai e certo fallirai” (Hagakure).

79 “L'intima natura della vittoria si determina negli istanti chiamati *ma*. *Ma* consiste nel rapporto tra due persone, nel ritmo dell'incontro e nella capacità di utilizzarlo vantaggiosamente. [...] Senza avere neppure il tempo di pensare alla pericolosità della situazione, ci si dovrebbe impadronire furtivamente della facoltà di stabilire la vita e la morte. Se si è coscienti di questo intervallo temporale, in tal caso non si riuscirà a muoversi liberamente. Soltanto se non si è consapevoli di tale intervallo si riesce a utilizzarlo correttamente. [...] Continuare a essere consapevoli della tecnica e delle spiegazioni razionali significa non aver conseguito tale stato. [...] *Ma* [...] è saper decidere all'istante e reagire di riflesso” (Kotoda Yahei Toshisada).

80 “Sotto la spada del nemico, dovete diventare come demoni; il vostro desiderio deve alimentare le fiamme della vitalità, la forza mentale e la volontà; alle soglie della decisione, lottate contro l'inclinazione naturale a esitare, indugiare o trattenervi. Non c'è neanche il tempo di preoccuparsi che il nemico possa ferirvi. [...] È la via della morte, non della vita. Anche di fronte a una montagna di spade o una caverna in fiamme, dovrete saltare di gioia e attaccare. Tanto più quando, con un cuore puro e completamente assorti nella morte certa, colpite con la spada o conficcate la lancia [...]. In questo stato il vostro impulso di uccidere penetra a una profondità fino ad allora impensabile” (Hirayama Shiryu).

81 “L'osservazione «impegnarsi nelle pratiche ascetiche con uno spirito intrepido» proviene dalle scritture buddhiste. Si dovrebbe usare, in realtà, per descrivere il guerriero. «Distuggere il corpo ed estinguere l'anima». Questo è lo scopo di impegnarsi nelle pratiche ascetiche con uno spirito intrepido. Tuttavia, il tentativo di realizzare questo stato con lo *zazen*, o tramite il potere della lettura (e dello studio), non vi darà la saggezza; nessuno può ottenere

davvero la comprensione in quel modo. È una conoscenza inutile. È evidente che solo la pratica consente di evitare l'insuccesso. [...]

Se mantenete questo atteggiamento, controllando i pensieri per un lungo periodo, forgiando lo spirito, evitando la dispersione, indurendo il cuore ai sentimenti di debolezza, alla fine arriverete allo stadio in cui il corpo non si tirerà indietro e gli occhi non distoglieranno lo sguardo” (Hirayama Shiryu).

82 “L'espressione 'scintilla di pietra focaia' indica anche la velocità fulminea. Se, ad esempio, qualcuno chiama per nome Uemon e Uemon risponde immediatamente 'Sì', quello è *fudochi*. Se Uemon, udito qualcuno che lo chiama per nome, si mette a riflettere su cosa quella persona potrebbe volere da lui e poi fa una domanda del tipo: «Cosa c'è?», la sua risposta è dovuta all'incertezza di *mayoi* (illusione) nella mente. [...]

Ci sono molti sentieri: la via degli dèi, la via della poesia, la via di Confucio, eccetera, ma l'essenza di tutte le vie è la comprensione dello stato mentale di *fudochi*” (Takuan Soho).

83 “Quando si raggiunge il livello supremo, si torna alla mente del principiante. Dagli stadi iniziali della pratica si superano diversi livelli e, quando si raggiunge lo stato di *fudochi* (saggezza immobile), si ritorna al principio, lo stato di *mushin* (non mente).

Lascia che te lo spieghi in termini di strategia. Quando sei un principiante, non sai nulla di come si impugna la spada o delle posture da assumere; di conseguenza, la tua mente 'non si ferma' sul corpo; ti limiti a rispondere alla spada dell'avversario senza alcuna intenzione cosciente. Ma dopo che hai ricevuto le istruzioni sulla tecnica, dopo che ti hanno insegnato le diverse posture, i metodi per disarmare l'avversario, i sistemi per concentrare la mente, e così via, la tua mente 'si ferma' sui diversi aspetti. Quando intendi colpire l'avversario, nella tua mente sorgono altri pensieri che interferiscono con la capacità di portare a termine i tuoi piani. Ma quando saranno trascorsi giorni, mesi di addestramento, scoprirai di essere capace di stare di fronte all'avversario e impugnare la spada senza perdere lo stato di *mushin*, il medesimo stato mentale del principiante che non ha ricevuto nessun addestramento.

Che cosa significa? Lo stato mentale dell'inizio e della fine allo stesso tempo. [...] Quando una persona giunge – alla conoscenza profonda, tutta la pomposa ostentazione di quanto ha conseguito decade completamente” (Takuan Soho).

84 “Se dirigi la mente su qualcosa di esterno a te, essa sarà catturata dalla sua destinazione e tu sarai sconfitto. Alcuni affermano pertanto che dovresti spingere la mente sotto l'ombelico e mantenervela mentre ti muovi in risposta ai movimenti dell'avversario. Questo è sensato. Tuttavia [...] è solo uno stato mentale che facilita l'acquisizione di un certo livello di addestramento. [...]

Se spingi la mente sotto l'ombelico e cerchi di mantenervela, la mente sarà catturata dal pensiero di impedire a se stessa la fuga. Non riuscirai a fare altro e il movimento della mente ne risulterà limitato. [...]

Allora, dove dovresti porre la mente? Questa è la mia risposta: non dovresti porre la mente da nessuna parte. Essa allora si espanderà fino a comare il corpo intero.

Quando ci sarà bisogno delle mani, la mente sarà al servizio delle mani. Quando ci sarà bisogno delle gambe, la mente sarà al servizio delle gambe. [...] Saprà essere là dove è richiesta e compirà determinate azioni non appena si renderanno necessarie.

Se scegli un luogo in cui tenere la mente, essa rimarrà intrappolata in quel luogo e diventerà inutile. Quando pensi, il pensiero si impadronisce della mente. Getta via pensieri e discriminazioni, getta via la mente per intero. [...]

La mente è originaria è come l'acqua, e la mente d'illusione, che si è irrigidita in un luogo, è come il ghiaccio. [...] Dissolvi la rigidità della mente, abbi la sensazione che l'acqua si diffonda e scorra in tutto il corpo” (Takuan Soho).

85 “Devi dimenticarti totalmente della mano e limitarti a colpire. Comprendi che il tuo avversario è vuoto, tu stesso sei vuoto, l'attimo del colpire e la spada che colpisce sono anch'essi vuoti. Inoltre, non lasciare che la tua mente si blocchi sull'idea di vacuità” (Takuan Soho).

86 “Se ti muovi con l'intenzione di essere veloce, la mente sarà imprigionata dalla tua stessa intenzione” (Takuan Soho).

87 “*Chi eccelle nell'arte della spada, ma non eccelle come essere umano, non ha valore. [...] Le azioni scaturiscono dal desiderio. [...] I desideri che emergono concordano con la saggezza che si possiede. La saggezza imprime una direzione ai desideri”* (Takuan Soho).

88 “La mente è completamente dimenticata, eppure tutte le azioni si compiono. Nella danza è la stessa cosa. Se ti sforzi di fare in modo che i tuoi movimenti siano belli a vedersi o se nutri l'intenzione di danzare con perizia, non ti si può ancora chiamare maestro. [...]

Perché una tecnica sia efficace, la mente deve essere totalmente abbandonata” (Takuan Soho).

89 “*Daiyu*, o grande azione, si può rappresentare con gesti quali impugnare la spada, saltare su e giù, strappare la spada all'avversario, atterrarlo con un calcio, e così via, senza preoccuparsi degli schemi convenzionali della pratica. [...] Quando sei seduto in una stanza dovresti osservare il soffitto per essere certo che nulla ti cada addosso.

Quando siedi vicino a una porta o a un tramezzo, mantieni vigile la mente; possono aprirla o piombarti addosso a ogni istante. Stai attento quando passi per un cancello. *Ki*, o volontà e discriminazione, dovrebbe mantenersi sempre vigile in questa maniera.

Se mantieni un *ki* così attento, potrai agire con grande rapidità quando si presenta un evento inaspettato. *Daiyu* è un'azione rapida siffatta. [...]

Continuando ad addestrare la mente, *ki* maturerà e consentirà a *daiyu* di emergere. [...] Quando *ki* raggiunge lo stato supremo, si diffonde nel corpo; perciò anche *daiyu* agirà in ogni parte del corpo. [...]

Il buddhismo zen afferma: «Laddove *daiyu* si rende pienamente visibile, non si seguono più regole e convenzioni» (Takuan Soho).

90 “Un maestro di strategia è qualcuno che ha imparato tutte le tecniche alla perfezione e le ha completamente abbandonate. Egli agisce sempre in uno stato mentale spontaneo. [...] Uno stratega è dominato dal pensiero di esibire le arti marziali, ha la malattia delle arti marziali. Se un arciere è dominato dal pensiero di scagliare la freccia, ha la malattia del tiro con l'arco. Si possono controllare liberamente la spada, o l'arco e la freccia, solo col proprio stato mentale ordinario” (Takuan Soho).

91 “È una malattia essere posseduti dall'idea della vittoria o dall'idea della tecnica. È una malattia anche essere posseduti dall'idea di far vedere i risultati del tuo addestramento. [...] È una malattia anche essere posseduti dall'idea di eliminare tutte queste malattie.

La malattia è uno stato in cui la mente si irrigidisce e si fissa, in qualsiasi situazione. [...]

Fissare i propri pensieri sull'idea di rimuovere una malattia è solo un'altra malattia [...].

Il livello più alto di addestramento mentale consiste nell'eliminare la malattia rinunciando a ogni sforzo per eliminarla” (Yagyū Munenori).

92 “La polvere e il sudiciume offuscheranno la luccicanza di una pietra preziosa, se questa non è ancora stata levigata. Una volta levigata, la pietra preziosa rimarrà pura perfino in mezzo al fango. Il gioiello della mente si leviga attraverso la disciplina” (Yagyū Munenori).

93 “Un monaco buddhista domandò a un abate: «Qual è la via?». L'abate rispose: «La via è il tuo stato mentale ordinario».a risposta spiega qual è lo stato mentale con cui si può allontanare la malattia rimanendo malato, vale a dire, usando lo stato mentale naturale.

Lo stesso principio si applica a molte altre cose. Nel tiro con l'arco, se sei assorbito dal pensiero di colpire il bersaglio troverai difficile persino prendere la mira. Negli incontri di spada, se sei assorbito dal pensiero di assestare i colpi, troverai difficile controllare la spada. Nella calligrafia, se sei dominato dall'idea di tracciare i caratteri, il tuo pennello non si muoverà liberamente. O nel suonare il koto, se sei dominato dal pensiero di suonare, stonerai.

Che cosa dovresti fare? Smettila di pensare che stai per colpire il bersaglio. [...] Con questa espressione si allude alla tua mente quando non stai facendo niente di preciso.

Colpisci con la spada, vai a cavallo, traccia i caratteri o suona il koto con lo stesso stato mentale naturale di quando non fai nessuna di queste cose. [...]

In qualunque campo, la vera via è ben altro che essere dominati dall'idea che ci sia un modo prestabilito di agire” (Yagyū Munenori).

94 “Se ti sei impegnato senza tregua e ti sei conformato alla disciplina, senza rendertene conto avrai abbandonato l'idea di dover far bene le cose e avrai conseguito lo stato di non-mente” (Yagyū Munenori).

95 “Segui un addestramento completo, poi dimenticatene. Lascia da parte la mente. Seguirai la via senza esserne consapevole. Questo è il mistero della via” (Yagyū Munenori).

96 “Lascia libera la tua mente, non permetterle di fissarsi su qualcosa, ma ricentrala infallibilmente in te.

Se tiri un fendente con la tua spada, non permettere che la tua mente si fissi su quel fendente, ma riconducila infallibilmente in te” (Yagyū Munenori).

97 “L'imperturbabilità appare in superficie, l'attività intensa è nella profondità. Ciò significa che l'esterno è calmo e placido; nulla desta sospetti, ma l'interno è attento e vigile” (Yagyū Munenori).

98 “Lo specchio riflette in modo nitido ogni sembianza semplicemente perché, in sé e per sé, non ha alcuna sembianza.

Un maestro della via può affrontare qualsiasi situazione perché la sua mente somiglia a uno specchio limpido; è totalmente libera da tutti i pensieri. Questo è il tuo stato mentale ordinario, e solo chi compie ogni cosa con una mente simile merita l'appellativo di maestro” (Yagyū Munenori).

99 *“Al di fuori della Mente, non vi è spada. Quando si affronta un avversario non bisogna dipendere dalla spada; bisogna usare la Mente per colpire la Mente dell'avversario. Questa è la non-spada.*

Se esiste l'io esiste un nemico; se non esiste l'io, non vi sono nemici” (Yamaoka Tesshū).

100 “Se le meraviglie dell'arte della spada ti eludono, ritorna alla mente del principiante.

La mente del principiante non è un tipo qualunque di mentalità: colpire come unica intenzione senza pensare al movimento del corpo e muovere in avanti con forza è la prova di avere dimenticato se stesso.

I tecnici sono intralciati da pensieri analitici.

Quando l'ostacolo di un approccio discorsivo viene sormontato le meraviglie dell'arte della spada possono essere apprezzate” (Yamaoka Tesshū).

101 “Se la mente si ferma, appare l'avversario; se la mente rimane fluida, non esiste nessun nemico” (Yamaoka Tesshū).

102 “Non aggrappandosi alle cose esteriori e agli stili, si ottiene naturalmente la vera vittoria quando lo spadaccino raggiunge uno stato di non forma” (Yamaoka Tesshū).

103 “Anche quando l'acqua di una pozza è mossa nel mestolo la luna vi viene riflessa. Il riflesso della luna non si perde quando l'acqua passa da mestolo a mestolo. Quando si viene disturbati, allora non c'è ricognizione; la luna non appare nell'acqua agitata. Se la mente è calma e il mestolo fermo, il riflesso della luna vi è mantenuto.

Questo stato mentale è completamente differente dall'essere vincolati ad una rigida spada, terrificati o sconfitti. Si può essere scontenti di una capanna senza tetto, ma la stessa luna che illumina i cieli la riempie naturalmente con la sua luce. Similmente, senza cercare di proteggere te stesso e ignorando i tuoi supposti punti deboli, puoi attaccare l'avversario e ottenere vittoria. Incurante di conservare il tuo piccolo io, carica verso l'avversario. Quando si è turbati o confusi, ad ogni livello, la sconfitta è certa” (Yamaoka Tesshū).

104 “Gli uomini di spada praticano diligentemente per raggiungere lo stadio finale di nessun nemico. Tutto dipende dalla mente.

Chi immagina un avversario pieno di abilità, congela la sua mente e la sua spada rimane ferma; chi immagina che il suo avversario sia debole, ha una mente aperta e la spada è libera.

Questa è la prova che nulla esiste fuori della mente.

Un uomo di spada può praticare scrupolosamente per molti anni, ma se sta solamente muovendo il corpo ed agitando a vuoto la spada, la sua pratica non ha senso.

Basandomi sulle mie intuizioni ho costruito quella che chiamo la Scuola della non spada.

Fuori della mente non c'è spada, questo significa non spada.

Non spada significa non mente; non mente significa una mente che è stabile ovunque.

Se la mente si arresta, l'avversario appare; se la mente rimane fluida non esiste nemico. [...] Pratica giorno e notte e attingerai lo stadio di nessun nemico” (Yamaoka Tesshū).

105 “Una pratica tiepida non approderà a nulla” (Awa Kenzo).

106 “Fai ciò che devi fare” (Awa Kenzo).

107 “Procedi sempre, non ristagnare. Osserva la trottola. Essa si muove intorno a un centro immobile, e gira vorticosamente sinché, esausta, non cade.

Rendi stabile te stesso fisicamente e spiritualmente” (Awa Kenzo).

108 “In ogni tiro fa come se la tua vita dipendesse da esso” (Awa Kenzo).

109 “Vedere la tua vera natura in ogni tiro è la Grande Via della Pace. È tutto ciò di cui hai bisogno” (Awa Kenzo).

110 “Il nostro insegnamento supremo: Tira il grande Arco in tutto ciò che fai” (Awa Kenzo).

111 “Il risveglio autentico consiste nell'avere i propri sensi uniti alla natura, privi di ostruzione e collegati con il cielo e la terra” (Awa Kenzo).

112 “Un giorno di sforzo è un giorno di beatitudine; un giorno di pigrizia è un secolo di rimpianti” (Awa Kenzo).

113 “Non concentrarti sul centro del bersaglio. Il suono della freccia che colpisce il bersaglio deve colpire simultaneamente il centro del tuo essere. Tale istante è un'esperienza divina e mistica” (Awa Kenzo).

*114 “Senza bersaglio,
senza freccia da tirare,
Tira:
non al centro,
non fuori” (Awa Kenzo).*

115 “Non importa quale sia l'arte: la cosa più importante è realizzare ciò che veramente sei. In altre parole, muoviti dal sé centrato sull'io al sé assoluto” (Awa Kenzo).

116 “Apri l'arco senza stabilire alcuna forma. Scocca la freccia senza avere alcun intento. Ogni tiro rivela il tuo carattere, e mostra chi sei e cosa sei capace di fare” (Awa Kenzo).

117 “L'arco diviene te stesso. Imparare sull'Arco significa imparare su te stesso. Imparare su te stesso significa dimenticare te stesso. Dimenticare te stesso significa comprendere che tutte le cose che stanno nell'universo sono te” (Awa Kenzo).