

Masakatsu Agatsu Katsuhayabi

正勝 吾勝 勝早日

(La vera vittoria è la vittoria su se stessi)

Esercitarsi mille giorni è disciplina.

Esercitarsi diecimila giorni è perfezionamento.

(Miyamoto Musashi)

Budō (武道) è un termine giapponese composto dagli ideogrammi:

- **Bu** (武)

Composto, a sua volta, dai due ideogrammi:

→ **hoko** (戈) - lancia, alabarda

→ **tomeru** (止) - fermare, cessare

- **Do** (道) - Via

da cui "*Via che conduce alla cessazione della guerra attraverso il disarmo*".



Non a caso il massimo sviluppo delle arti marziali si è avuto soprattutto in ambiente monastico e in tempo di pace. Questo è il motivo per cui il gesto tecnico è solo un mezzo per ottenere l'obiettivo che il budo si pone e, in quanto tale, per essere espresso al meglio deve poggiare su elaborazioni etico-filosofiche-culturali.

Tutto ciò informa di come ci si trovi davanti ad un mezzo di ricerca ben lungi dall'essere basato su precetti statici; un metodo di ricerca che, partendo dai più elementari concetti di biomeccanica, si spinge sempre più in fondo per trovare il significato ultimo della propria esistenza.

Quindi, il Budo non ha come fine ultimo il raggiungimento della meta, bensì il suo perseguimento tenace e sistematico, poiché la meta è il viaggio stesso.

Quindi il suo studio deve essere scevro da una eccessiva preoccupazione per la vittoria ed essere improntato alla cortesia ed alla ricerca dell'efficacia tecnica, al fine di rinforzare il corpo e, soprattutto, perfezionare la mente.

Necessita aver chiara la netta distinzione tra tecnica (jutsu) e Via (michi), al fine di impostare un giusto allenamento basato sulla comprensione ed applicazione tanto di tecnica quanto di Spirito.

Tutto ciò implica per il budoka una ricerca costante atta a consentire l'accesso alla vera coscienza del proprio **centro**, che non è da considerarsi un luogo preciso bensì uno spazio dinamico. La ricerca del **centro** è un viaggio esistenziale ed un'esperienza dell'essere che serve ad unire i piani che lo compongono.

Rappresentativamente si può pensare alle onde formate da un sasso lanciato in uno specchio di acqua calma è solo il tempo che segna una qualche differenza tra ciò che è centrale e ciò che è periferico.

Il presente, inteso come l'attimo che si sta vivendo, viene nettamente distinto sia dal passato che dal futuro e rappresenta il tempo assoluto che include il tempo relativo sia del passato che del futuro.

Anticamente il tempo veniva simboleggiato con l'**Uroboros**, una sorta di serpente che si morde



la coda torcendosi su se stesso, come il nastro di Möbius, al fine di mettere in mostra che il compiersi di un ciclo deve necessariamente passare per un rovesciamento.

Nel simbolo del Tao la circonferenza rappresenta l'orlo del mondo e nel punto di inversione della curva interna (**Son-Su-Chin**) siamo in presenza di quella torsione dove c'è passaggio dallo yin allo yang che racchiude il concetto di totalità.

Gli antichi greci avevano due parole per definire il tempo:

- **Kronos** (κρόνος)

tempo sequenziale nel senso di "durata", "periodo", "età", "epoca", etc.

Si tratta quindi di un tempo oggettivo, che esiste al di fuori del soggetto ed indipendentemente da esso.

Esso è il tempo che indica un'ora qualsiasi alla domanda: "che ore sono?".

- **Kairos** (καιρός)

tempo nel senso di momento giusto o opportuno.

Si tratta quindi di quel tempo di cui tutti siamo in attesa, esso esprime i momenti particolari in cui è possibile imprimere una svolta alla propria esistenza, momenti che vanno colti con un atto di volontà.



Esso è il tempo che svela l'importanza dell'attimo vissuto quando ci si domanda: "cosa succede?".

La percezione che abbiamo del tempo determina profondamente il nostro modo di agire, di essere, di divenire.

Possiamo cioè restare legati al tempo che scorre (kronos ossia la concezione fisica del tempo) semplicemente vedendo susseguirsi momenti che non torneranno più, oppure legarci al tempo in divenire (Kairos ossia la concezione metafisica del tempo) dando un valore al vissuto che va al di là dell'occasionalità.

Ciò significa che il modo di interagire di ognuno con il mondo che lo circonda è frutto della dinamica relazionale tra facoltà intellettive (cervello), capacità fisiche (corpo) e ambiente che ci circonda, portandoci così ad aver "coscienza" di ciò che siamo.

Avere "coscienza" significa fare **esperienza**, termine che deriva dal:

- verbo greco:

→ **pèiro** (attraversare, passare attraverso),

→ **peiràō** (tentare, provare, fare esperienza),

e dal termine

→ **peira** (tentativo, esperimento)

per cui il termine **empeiria** (esperienza) ha il significato di **conoscenza** o più semplicemente di **abilità**;

- termine latino

→ **experior** (esperienza)

che nella particella “-perior” implica la nozione di pericolo, prova da superare.

Quindi, l’esperienza implica:

- *determinazione temporale,*
- *variazione,*
- *prova,*
- *pericolo,*
- *abilità acquisita,*

ed è realmente educativa quando conduce verso il perfezionamento di sé e di quanto ci circonda: esperienza come modalità di approccio alla conoscenza.

È la mancanza di consapevolezza del proprio agire, quanto la ricerca di soddisfare le attese altrui che porta alla negazione della possibilità di vivere nel presente e quindi di essere se stessi, che rende *perdenti* ed incapaci di apprezzare sia la propria che l’altrui individualità.

Tutto ciò può ottenersi solo facendo acquisire coerenza e continuità agli infiniti momenti che costituiscono la nostra esistenza. In conclusione, l’uomo può decidere di trascorrere la propria esistenza più o meno in piena coscienza, anche se la vera svolta risiede nella acquisizione di una adeguata consapevolezza critica: “*se perdiamo qualcosa potremo forse ritrovarla, ma se perdiamo un’occasione è per sempre*”.

Vediamo allora brevemente quali sono le "chiavi" di un corretto quanto proficuo percorso formativo:

- sicurezza (**anzen**)

l'attività psico-fisica costantemente unita all'analisi psicologica di se stessi deve favorire una crescita globale del proprio essere, al fine di poter vivere in armonia con se e con gli altri;

- consapevolezza (**isiki**)

un serio percorso in grado di sviluppare la consapevolezza delle proprie dinamiche serve ad ottenere il massimo;

- crescita (**seicho**)

una crescita di consapevolezza deve portare alla crescita di capacità reattive in grado di rendere più equilibrati;

- miglioramento progressivo e costante (**kaizen**)

la verifica dei risultati ottenuti deve assicurare tanto costanza e progressività quanto verificabilità degli obiettivi;

- solidarietà (**tokaido**)

la pratica marziale deve avere l'obiettivo dichiarato di fornire capacità di autodifesa sia esteriori quanto interiori.