

Edoardo Borghese è un caro amico che vive a Catania dove ha un dojo, l'antico "Hejo ryu", oggi in adeguamento ai tempi moderni, "Orient & fitness".

Da tempo immemorabile pratica arti marziali: judo, kendo, kiudo, iaido; per primo ha portato in Italia il "kodaki do", oggi Sports Chambara, è insegnante di ikebana della Ioshino ko ryu e in Giappone ha seguito il corso di terapeuta shiatsu. E' quinto dan iaido, arbitro internazionale e fa parte della Commissione arbitrale iaido della CIK.

Da tanta pratica e da tanta esperienza è nato il bisogno di raccogliere le idee e fissarle in un libro: "A un praticante di spada" di prossima pubblicazione (presumibilmente prima dell'estate). Su richiesta di KI ci ha inviato alcuni estratti che volentieri pubblichiamo.



L'autodifesa, non è il budo.

L'arte dell'autodifesa porta immediatamente il nostro pensiero alla condizione d'attacco/difesa ad oltranza, contro avversari, possibilmente nella situazione di vittoria sconfitta.

Nel *budo* l'autodifesa è costituita da un insieme di stati umani generati dalla pratica ed ancor più da un'attitudine morale, rappresentata da buone maniere, fede, modestia, amicizia, che scaturisce dall'armonizzazione dell'arte attraverso la disciplina dello spirito del *Bushido*.

La tradizione culturale del *budo* consiste quindi d'arte e moralità, essa fu imperativa nel codice del *samurai* nell'antico Giappone, stabilita durante il periodo *Kamakura* dal *Goseibaibaishiki moku*, e poi dal *Bukeshohatto* durante il periodo *Tokugawa* sino ai tempi moderni. Si ritiene che questo abbia generato lo spirito che è familiare nel *budo* moderno.

L'uomo che intraprende la via del *do* deve raggiungere uno stato mentale eccezionale, ed è necessario dunque durante l'allenamento sviluppare l'autocontrollo, il coraggio, i cinque sensi, la precisione, la forza fisica, l'energia, la mente libera, e un'attitudine morale rappresentata da buone maniere, fede, modestia, amicizia.

Il budo moderno.

Lo studio del *budo* dovrebbe avere due elementi fondamentali, la pratica e la condizione interiore, perfettamente armonizzati fra loro. Per un buon allenamento è dunque bene dare uguale importanza sia allo studio della tecnica che alla condizione interiore.

È possibile sviluppare con un buon allenamento un'ottima condizione fisica e una buona tecnica, ma non è sempre altrettanto facile ottenere un'adeguata condizione interiore, ed essa non potrà essere sempre sviluppata dall'allenamento.

In Giappone, un sostanziale cambiamento in tal senso è avvenuto quando il *jutsu* (arte) si è trasformato in *do* o "via". Tutte le arti che si conformano al *do*, esprimono "l'uomo interiore" ovvero l'espressione senza forma della propria anima attraverso la realizzazione del corpo e della mente, il *do* è il *Tao*, la filosofia degli antichi cinesi, è l'origine dello *zen*. Il *do* insegna ad entrare nello *zen* per mezzo del corpo e la "via" comincia quando si perde ogni nozione di vittoria e di sconfitta, per questo la condizione interiore è molto più importante del *jutsu*.

La condizione interiore nel budo.

La "condizione interiore" del *budo* è una nobile forza generata da una seria pratica e da un duro allenamento. I risultati sono stati attentamente studiati, i suoi frutti spontanei sono: dignità, orgoglio, e mente inamovibile sempre più fredda in uno stato mentale flessibile.

Keiko.

Keiko è il duro allenamento, che porta al distacco dai sensi e dall'ego; si rivivono e si allenano le antiche forme e si prepara la propria condizione mentale. Bisogna studiare e capire, al fine di raggiungere uno stato mentale soddisfacente tale da affrontare gli aspetti della vita e della morte.

Il progresso non è basato solo sulla durata ed intensità dei periodi di *keiko*. Un lento allenamento rallenta la crescita, ma è fondamentale per un buon allenamento concentrare la propria energia, l'attenzione e sviluppare la condizione interiore.

Il risultato finale di colui che ha intensamente praticato è uno stato mentale che genera dignità e coraggio.

keiko con il maestro o con una persona molto avanti ed abile è da non perdere. Con questo *keiko*, prescindendo dal risultato, attraverso la distanza da una parte e dall'altra è possibile sviluppare la potenza della tecnica e affinare l'atteggiamento mentale in poco tempo. La spada e lo *zen* sono un tutt'uno ma il metodo di pratica è differente anche se lo scopo finale è lo stesso. Il fine della pratica e della ricerca è una mente forte flessibile che tolleri le avversità e non tenga conto del pericolo della propria vita

keiko con un istruttore serve per migliorare correttamente. L'istruttore dovrà sempre osservare e curare la destrezza e la condizione interiore dell'allievo, conducendo l'allenamento con il cuore, indicando continuamente i punti deboli con il movimento senza parlare.

keiko con un partner dello stesso livello e della nostra stessa abilità,

La mente è immutabile quando vede senza guardare. Per guardare si dovrebbe fermare. Quando la mente si ferma su qualcosa, poiché il cuore si riempie d'ogni genere di preconcetti, trattiene diversi movimenti in sé. Quando i movimenti della mente cessano, la mente che si era fermata si muove senza muoversi affatto.

Se dieci uomini armati venissero verso di te con le spade tratte, se tu sapessi schivare ogni spada senza fermare la mente ad ogni azione, passando da un nemico all'altro, non ti mancherebbe certo la giusta azione per ciascuno dei dieci.

La mente può agire dieci volte contro dieci uomini, senza arrestarsi ad ognuno di loro, agendo contro tutti, uno dopo l'altro, ma se si ferma davanti ad uno solo, anche se il colpo della spada nemica verrà schivato, quando arriverà l'uomo seguente, l'azione giusta sarà scivolata via.

Quando si è di fronte ad un albero, se si guarda una sola delle tante foglie non si vedranno tutte le altre, ma quando l'occhio si concentra su una singola foglia, e si sta davanti all'albero con la mente vuota, si vedrà un numero infinito di foglie.

Quando pratica la disciplina, il principiante può giungere alla saggezza immutabile solo se saprà poi ripercorrere il cammino inverso fino al livello di partenza, il luogo di stallo

Lo zen

La severa, ascetica setta buddista dello *zen*, libera da vincoli rituali e dottrinali, ha solo il convincimento che si possa ottenere l'illuminazione attraverso il solo sforzo personale, è possibile quindi agire sulla propria mente o sul proprio spirito direttamente attraverso una pratica fisica e raggiungere un auspicabile stato mentale o spirituale per mezzo della postura del corpo.

Il distacco da se stessi, che non è da intendersi come indifferenza, inerzia, sonno o debolezza, è la causa che produce l'effetto "armonia" e l'incredibile rapidità nel maneggio della spada.

La via della spada, che io definisco con l'Arte, è fortemente influenzata dallo *zen*, e cerca la realizzazione tramite l'uso della spada; trascendere per mezzo della spada significa distaccarsi da se stessi, mentre si dà o si riceve la morte. Questa via è il *Do*.

Ai giorni nostri, ove non si usa più la spada per la vita o la morte, l'arte deve perseguire il distacco da sé in presenza di vittoria o sconfitta, successo o insuccesso, nella pratica e nelle relazioni.

La sconfitta o il cedere, non è tale se in presenza di "*makoto*". *Makoto* è tradotto con "sincerità", ma significa anche coscienza e consapevolezza. Da ciò il concetto per cui non è importante che l'azione porti ad un risultato se si è agito con sincerità, l'azione non richiede efficacia, essa è efficace per sé stessa se scaturita da uno spirito corretto.

L'espressione "*ken zen ichi*", ribadisce la concordanza o l'unità tra la via della spada e lo *zen*, l'arte e lo *zen* hanno cercato un identico approccio alla condizione della vita e della morte. Oggi

usiamo delle parole *budo kendo, iaido, judo, kyudo* o al posto delle parole *kenjutsu, jujitsu kyujutsu* o *bujutsu*, "do" è la Via, l'aspetto mentale e spirituale della maniera di vivere. Nelle arti marziali moderne si cerca di esprimere le capacità individuali con una gestione mentale equilibrata.

Per il *samurai*, un insuccesso nel combattimento era sinonimo di morte, erano dunque quotidianamente sottoposti al pericolo della morte: vita e morte non sono divise, "ben vivere e ben morire sono una sola ed unica cosa".