

Il mio rapporto con la pratica

Il mio rapporto con la pratica e la disciplina è diventato un tutt'uno con la mia vita quotidiana. Non c'è più, come una volta, una distinzione netta tra allenamento e la vita reale giornaliera. Ho unito l'allenamento con l'interazione con l'ambiente e con le persone che incontro. La realtà è un mondo pieno di occasioni continue con cui rapportarsi e con cui interagire e allenarsi. Osservarmi mentre vivo la vita, è come contemplare flussi energetici che muovono gli eventi e le persone e il modo in cui io mi muovo con loro.

Mi accorgo sempre più quanto è importante partecipare intensamente alle cose che accadono, diventandone parte e condividendo con gli altri emozioni e silenzi. Chi non si apre per condividere il proprio mondo con gli altri, vive purtroppo una vita a metà. La condivisione ci rende parte viva del presente, dove il momento appena passato, è ormai parte della storia, una storia fatta di attimi legati intimamente tra loro, che si dissolvono con un respiro, lasciando una scia di energia dimenticata, che ci accompagna nel momento presente attraverso la porta principale, con una rinnovata e accresciuta vitalità.

Spesso ci fermiamo in mezzo al flusso dei secondi che passano e restiamo ad osservare la nostra storia e il nostro futuro interrogandoci, fermando così la magia del fluire degli attimi che passano, con il loro carico intenso di energia vitale.

Quando ci fermiamo, diventiamo più fragili e vulnerabili, come chi immerso nell'acqua di un fiume veloce, cerca di restare fermo in equilibrio opponendosi e resistendo alla forte corrente. Lasciarsi andare al fluire del tempo, accogliendo come un dono l'attimo presente e il fluire degli eventi, è vivere pienamente la propria esistenza ed è il modo più sano per interagire positivamente con l'ambiente e con gli altri.

La pratica dell'Egami KarateDo, con i suoi allenamenti, la fatica, il sudore e i tanti momenti di gioia infinita, mi ha prima smontato completamente, poi gradualmente rimontato minuziosamente e plasmato facendomi infine rinascere, infondendomi una nuova visione di me e del mondo delle relazioni umane.

Sono fiero di me stesso per i risultati raggiunti e consapevole del lungo cammino ancora da fare. Sono infinitamente grato a coloro che mi hanno guidato: ai maestri e agli allievi che ho conosciuto in questo lungo viaggio. Sono grato a tutte le persone che ho incontrato e che mi hanno, in molti casi, inconsapevolmente aiutato e supportato in questo straordinario cammino, sono grato alle persone che mi hanno criticato e osteggiato, mettendomi alla prova e facendomi riflettere. Posso dire che sono finalmente una persona normale, un principiante spinto dalla incontenibile curiosità della scoperta, che continua a camminare cercando come vivere pienamente la vita, sempre più in armonia con tutto e con tutti.

Sono una persona che ha imparato ad amare serenamente, con il desiderio di prendermi cura di me stesso e degli altri. La disciplina mi ha aiutato a capire che lo stato di apertura e di serenità raggiunto, va continuamente migliorato e ampliato attraverso l'allenamento del corpo e dello spirito, giorno dopo giorno, momento dopo momento.

È facile comprendere che se la disciplina mi ha dato tutto questo, essa ha per me un significato e una importanza straordinaria, è diventata una compagna di vita preziosa, con la quale e attraverso la quale continuerò ad indagare giorno dopo giorno dentro e fuori di me, perché ho la piacevole sensazione che mi riserverà ancora tante sorprese stimolanti, tese ad una maggiore apertura nei confronti degli altri e nei confronti della vita.

Auguro ai miei allievi di essere capaci di affrontare con sempre maggiore serenità e con dignità tutti i momenti difficili e anche quelli gioiosi, come se fossero un prolungamento degli allenamenti nel dojo. Spero di riuscire a progredire e a trasferire a loro la mia esperienza, per metterli in condizioni di essere migliori e trovare attraverso la disciplina la propria strada, per affrontare serenamente e con gioia la vita.

Questo è il bene più prezioso, questo è il segreto dell'efficacia, questo vuol dire essere "forti" e saper "vincere" tutti i combattimenti.