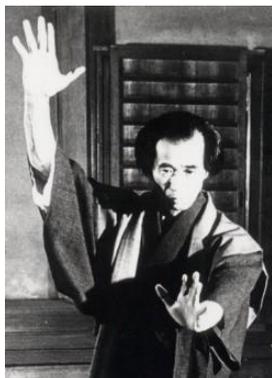


Heihō



“**Hō**” è l’idea, la visione, il sogno verso il quale dirigersi, è un bisogno che genera una proiezione mentale da realizzare. Il “**Dō**” è lo strumento con il quale realizzare la visione, un progetto che si focalizza sul presente e descrive in modo chiaro e dettagliato come percorrere la “Via”. L’**Hō** (法) (metodo, strategia) indica la visione che orienta il “**Dō**”.

Nelle arti marziali giapponesi il “**Dō**” (道) indica la via spirituale attraverso il vuoto della mente del buddhismo zen per raggiungere la maestria per vincere nelle varie discipline di combattimento (karatedō, kendō, kyudō, ecc.). Si raggiunge la maestria nella “Via” solo se il corpo è guidato da una mente vuota, calma, lucida e imperturbabile. Soltanto in queste condizioni l’azione sarà estremamente efficace e porterà alla vittoria.

Hei-hō: il kanji “**hei**” si può scrivere in due modi diversi (兵 oppure 平), si pronunciano però nello stesso modo. Hei-ho scritto 兵法 si traduce: “**arte o strategia della guerra**” e si riferisce all’heihō di Miyamoto Musashi (legendario samurai vissuto tra il 1584 e il 1645). Hei-ho scritto 平法 invece si traduce: “**arte o metodo della pace**” e si riferisce a Shigeru Egami e a Noriaki Inoue (fondatore del *Shinwa-taido*, ribattezzata *Shinei-taido*)

- **L’Heihō (兵法) di Miyamoto Musashi**, ha come obiettivo la vittoria attraverso la sconfitta del nemico (in guerra come in un duello individuale). **Musashi** aveva raggiunto la maestria nell’arte della spada, la sua visione era diventare invincibile in battaglia come nei combattimenti individuali sottomettendo il nemico attraverso la perfezione della tecnica e una notevole quantità di energia “*Ki*”. Per Musashi l’Heihō era un metodo per diventare invincibili padroneggiando la spada, ma anche la mente attraverso un percorso spirituale energetico. Egli scrive nel suo libro “Il libro dei 5 anelli”: “*Affidatevi allo spirito e ignorate la materia*”.
- **L’Heihō (平法) di Shigeru Egami** è invece un metodo per vincere insieme, per far vivere gli esseri umani in armonia accordandosi e non scontrandosi. Egami aveva raggiunto la maestria nell’arte del karate, la sua visione era vincere insieme e in accordo con l’altro attraverso la perfezione della tecnica e una grande quantità di energia “*Ki*”. Il metodo della pace “*Hei-Hō*” del M° Egami indica quale stato mentale e quale stato d’animo sono necessari per realizzare un reale accordo tra le parti e per raggiungere la maestria nella via del karatedo in armonia con le leggi della natura e dell’universo. Egami indica l’*heihō* come obiettivo del Karate-dō”. L’*heihō* diventa la visione di Shigeru Egami.

Ci sono a mio avviso molte analogie tra i percorsi di questi due grandi maestri dell’*Heihō*, ognuno dei quali ha sviluppato un proprio metodo per vincere basato sulla tecnica e sull’energia: Musashi per sconfiggere i suoi avversari in combattimento ed Egami per stabilire l’armonia con gli altri.

Per completezza voglio citare anche altri due grandi Samurai contemporanei di Musashi. Il primo, Ito Ittosai Kagehisa (vissuto tra il 1560 e il 1653), aveva introdotto l’idea che nell’arte della guerra e in particolare

della spada fosse più necessaria una elevazione spirituale che la semplice acquisizione delle tecniche; aveva indicato un percorso per eliminare la propria aggressività. Il secondo, Yagyu Munenori (vissuto tra il 1571 e il 1646), scrisse l'”*Heihō Kadensho*” (兵法家伝書) (Libro ereditario sull'arte della guerra), un trattato sull'arte della guerra e della spada e su come applicare i suoi principi nella vita quotidiana e alla politica. È un testo molto concentrato sul Buddismo Zen.

Musashi scrive: *“Quando procedi all’assalto ‘svuota’ la tua mente da ogni inutile pensiero. Se soffochi l’avversario con la tua energia sin dall’inizio, ti sei assicurato la vittoria: questo è ‘ken no sen’.”* Musashi afferma infine che la via dell’*Heihō* va percorsa alla costante ricerca del “vuoto” (*ku*) e scrive: *“Il ku sarà la vostra via e la vostra via sarà il ku.”*

Il “*ken no sen*” di Musashi viene qualche volta accomunato al “*sen no sen*”: io penso che siano due abilità diverse. Musashi descrive il *ken no sen* come un fenomeno energetico in cui il “riversamento” di una grande quantità di energia arriva a “soffocare” l’avversario. Il “*sen no sen*” è invece comunemente considerato come la capacità di muoversi insieme all’avversario, tanto che guardando l’azione dall’esterno non si capisce chi si è mosso per primo. Per realizzare il “*sen no sen*” è sicuramente necessario liberare la mente dai pensieri, svuotarla e diventare tutt’uno con l’altro. Il “*ken no sen*” descritto da Musashi sembra un fenomeno che va oltre il “*sen no sen*”, fino a sconfinare nella dimensione energetica per “soffocare”, “schiacciare” energeticamente l’avversario prima di colpirlo con la spada. Risulta che gli ultimi combattimenti Musashi li affrontasse vincendoli addirittura senza spada, a mani nude: egli era diventato capace di impedire energeticamente all’avversario di avanzare e di attaccare.

Egami percorre una strada energetica analoga, ma non va alla ricerca della vittoria uccidendo o sottomettendo l’altro in combattimento, si pone invece l’obiettivo di accordarsi con lui. Questo percorso lo ha portato fino al “*toate*”, una sorta di pressione energetica che gli permetteva di impedire l’avanzamento dell’altro senza toccarlo per annullare il suo assalto, fenomeno molto simile a quello di Musashi. Egami diceva che per vincere il proprio nemico, era necessario saperlo amare. Questa affermazione è per certi aspetti incomprensibile, almeno lo è stata inizialmente per me. Con il tempo e con l’allenamento ho compreso, con infinita gioia, che il nemico a cui si riferiva Egami non è soltanto quello che incontriamo sui nostri passi, ma è soprattutto quello più grande e più forte di tutti: il nemico che abbiamo dentro. Infatti non è possibile amare il nemico che incontriamo se non siamo capaci di amare prima noi stessi.

L’iniziale gioia che mi aveva pervaso si è trasformata un istante dopo in un senso di grande responsabilità che mi toglieva il fiato e che mi ha quasi sopraffatto; mi sono subito reso conto di quale impresa immensa avevo davanti: dovevo assolutamente cercare dentro di me la via per affrontare e risolvere i miei conflitti interiori, dovevo accordarmi prima con me stesso per poter affrontare poi con successo i conflitti e le difficoltà con il mondo esterno. Nello stesso momento sentivo la necessità di trasferire tutto questo ai miei allievi, ma mi rendevo conto che non ero pronto e che l’unico modo che avevo a disposizione per farlo era diventare per loro un esempio reale e pratico: non potevo trasmettere questa grande verità con le sole parole.

L’unica strada da percorrere che ho individuato per cambiare me stesso e che ho incominciato subito a mettere in pratica era il difficile percorso del “*ku*”: il vuoto della mente. Il *mokuso* che praticavo con tanta passione già da molti anni, da quel momento era diventato per me qualcosa di ancora più importante, direi vitale: è divenuto la mia via e il mio fidato compagno di viaggio. Il *mokuso* si è evoluto presto in “*dozen*”, cioè “meditazione in movimento”; lo stato di mente vuota e di energia circolante applicato alle tecniche, al *kihon*, ai *kata*, al *kumite*, allo spazio intorno, alle persone che incontravo, agli animali, alla natura, all’universo, insomma a tutto e in ogni momento. Questi sono gli effetti che l’*Heihō* del Maestro Egami ha avuto su di me, gli effetti con i quali convivo piacevolmente oggi, giorno dopo giorno.

Enzo Cellini, 30 marzo 2021