

La mente elastica nelle arti marziali giapponesi

Paolo G. Bianchi*

“C’è il silenzio della mente che non è mai toccata da alcun rumore, da alcun pensiero o dall’effimero vento dell’esperienza. Questo è il silenzio innocente, e pertanto infinito. Quando c’è questo silenzio della mente, da esso scaturisce l’azione e questa azione non è causa di confusione o infelicità”.

Jiddu Krishnamurti ! *“Non è la specie più forte o la più intelligente a*

sopravvivere ma quella che si adatta meglio al cambiamento”.

Charles Darwin ! Oggi più che mai abbiamo bisogno di stimoli

positivi e proattivi perché la vita di tutti i giorni è sempre più frenetica e richiede un costante e veloce adeguamento delle nostre risposte. Questa situazione produce nelle persone uno stato di continua tensione e un’ansia da risultato della prestazione come mai prima nella storia. Tutti ci rendiamo conto che sia nel mondo del lavoro che in quello delle relazioni personali ci giungono stimoli continui per cambiamenti veloci e per immediate risposte agli eventi. Il tempo, che prima, soprattutto in certi ambiti, aveva un valore relativo, ora è totalmente azzerato. Questa situazione crea un profondo stato di stress sia nell’emittente che deve subito trovare soluzioni, che nel ricevente che ha aspettative sempre più alte. A ciò si aggiunge la normale propensione delle persone a non voler essere colte di sorpresa, ad essere pronte e preparate ad ogni evento e a reagire

immediatamente così da poterne uscire nel modo più appropriato e soprattutto vincenti.

Nessun aspetto della vita pubblica o privata è ormai esente da questa frenesia: adulti, adolescenti e bambini sono pieni d'impegni che vanno ben oltre alle normali attività di ogni giorno e gli anziani, sempre più in salute fisica e mentale, sentono il dovere morale di impiegare tutto il loro tempo in azioni sociali o simili. Nessuno si sente più escluso dal vortice del fare.

È intuitivo comprendere come tutto questo sia lontanissimo dai bioritmi che la natura ci ha consegnato quando siamo venuti al mondo; è proprio da qui che nasce e si sviluppa lo stress che viviamo e che sperimentiamo ogni giorno. Le modalità che possono aiutarci ad uscirne sono tante ed è proprio per questo che molte persone, soprattutto negli ultimi anni, scoprono o riscoprono filosofie e stili di vita che fino a qualche tempo fa erano ben lontani dalle nostre concezioni tipicamente europee. Il mondo delle discipline bionaturali si presenta ampio e variegato e sta cercando di dare risposte a tutti i gusti e a tutte le tasche. È ormai assodato il continuo rifiorire di corsi che vanno dalla meditazione, allo yoga, alle arti marziali di ogni genere. Anche la medicina occidentale sta dando forti segnali di attenzione a tutte queste discipline.

Come dicevo poco sopra il mondo delle discipline bionaturali è vastissimo e per questa ragione mi soffermerò su alcuni concetti tipici delle arti marziali giapponesi, eredità dello spirito dei Samurai, presenti nel Kenjutsu (arte dell'uso della spada) e nella pratica dello Jaido (tecniche di estrazione e taglio con la spada), ma comuni anche in discipline più note quali Judo, Karate, Kendo.

!

Come vedete, quando parlo di queste arti le definisco discipline in quanto solo chi pratica in modo serio e costante può ottenere i risultati aspettati: serve quindi una scuola, un codice di comportamento ben preciso dentro e fuori di essa

e soprattutto essere accettati sotto la guida di un maestro; figura fondamentale perché incarna la tradizione e gli aspetti che la disciplina praticata rappresenta.

Il fai da te, non è assolutamente previsto in quanto gli aspetti teorici e quelli pratici si fondono tra loro e devono essere affrontati man mano accompagnando la maturazione dell'allievo nella continua ricerca e nel miglioramento. L'obiettivo è quello di compiere di ogni gesto un atto destinato a rimanere per sempre.

Ora, tutti ben sappiamo che questo è impossibile; ne erano altrettanto ben consci i samurai medievali quando si preparavano alla battaglia o dovevano risolvere qualche diatriba amministrativa o di giustizia. Quello che ci insegnano con la loro affascinante filosofia è vivere il momento presente gestendo in modo adeguato le emozioni e, soprattutto, vincendo le paure per esserne liberi.

!

La mia riflessione vuole soffermarsi in questi ambiti perché il mondo che dovevano affrontare i samurai non è così diverso dalla nostra realtà di ogni giorno: la necessità di dare risposte coerenti ed immediate, ora come allora, è fondamentale e fa la differenza.

Certo nessuno oggi rischia la vita fisica, ma ponendol'accento su una continua performance da mantenere e, non avendo molte persone il senso della disciplina tipica dei samurai, forse è il caso di aprire qualche riflessione che possa essere utile per la vita di tutti i giorni.

!

Taisen Deshimaru, monaco buddhista giapponese scomparso negli anni '80, sosteneva che "le possibilità del nostro corpo e della nostra mente sono limitate: è la sorte della condizione umana" e la via da percorrere per riuscire a superare questo

stato è racchiusa nei segreti del Bushido (traducibile come “la via del guerriero”).

Il Bushido è un codice di condotta morale, scritto in Giappone nel VII secolo, con lo scopo di aiutare i samurai (classe politica e amministrava dominante nel Giappone di quegli anni) a svolgere al meglio il loro compito; gli autori sono diversi e differenti le epoche.

!

Nel testo vengono affrontati molti aspetti della vita pratica e della loro gestione, ma quello su cui i maestri maggiormente si focalizzano è aiutare il samurai a vincere le paure, soprattutto della morte, attraverso un allenamento duro e costante non solo fisico, ma interiore rendendolo un uomo unico nel suo genere sia in tempi di guerra che in quelli di pace: un uomo

quindi altamente flessibile, capace di passare dal campo di battaglia ai problemi della corte, dalla gestione dell'amministrazione all'arte e alla poesia con estrema facilità e competenza in un multitasking che oggi giorno invidieremmo senza alcun dubbio.

!

Il Maestro di spada Yagu Munemori (1571 – 1646) nel suo trattato Heiko Kadensho si sofferma su tre punti fondamentali per acquisire flessibilità: “Il ponte della scarpa” ovvero la necessità di conoscere in modo approfondito le tecniche principali, “La spada che dà la morte” cioè la psicologia con la quale affrontare l'avversario, “La spada che dà la vita” dove enuncia il concetto della “Non spada”. Questo pensiero è altamente innovativo: il praticante deve essere prima di tutto abilissimo nel maneggiare ogni genere di arma, ma per diventare un uomo autentico deve saper trascendere la tecnica. Come? Imparando a eseguire senza l'intervento della mente.

!

Sempre secondo le teorie del Maestro Munemori la mente rappresenta l'insieme dei concetti razionali e questi producono sempre nell'uomo conflitti e interferenze. Il praticante invece deve raggiungere uno stadio tale nella sua capacità di concentrazione da annullare totalmente la pratica ed essere in grado di agire in modo spontaneo senza pensare.

!

I suoi suggerimenti per coltivare la capacità di concentrazione vanno chiaramente a coinvolgere ambiti diversi: "Evitare sempre i conflitti con gli amici, saper discernere i principi di una relazione" ma anche "Allarga la tua conoscenza a tutte le cose" dove l'insegnamento vuole essere al comportamento degli uomini e al loro legame con le cose possedute.

E ancora "Quando nella tua mente non è rimasto più niente tutto diventa più facile (...) quando hai praticato indefessamente e nessuna delle pratiche in cui ti sei esercitato rimane nella tua mente, la mente vuota è il cuore di tutte le cose. (...) Per raggiungere questo stato devi praticare, se ti addestri al meglio l'addestramento scompare, questo è il segreto di tutte le vie".

!

Dunque per compiere il primo passo verso una mente elastica bisogna innanzitutto saperla svuotare. Il principio è molto vicino alle filosofie buddhiste – zen dove si insegna il totale distacco da cose e persone per vivere più sereni e soprattutto per vincere le delusioni che ogni senso del possesso porta con sé. Infatti in un passo del suo trattato, Munemori enuncia: "L'attaccamento è ciò che chiamo malattia. L'attaccamento è aborrito nel buddhismo (...) Chi pratica la Via (delle arti marziali) non può essere certo considerato un maestro se, pur padroneggiando le tecniche, non si è ancora

liberato dall'attaccamento."

!

"Lascia libera la mente, non permetterle di fissarsi su un qualcosa, ma ricentrala infallibilmente a te". Questo passaggio mi ha sempre colpito per la sua complessità. Prima di tutto emerge che è impossibile non pensare, non compiere l'atto di avere dei pensieri siano essi di qualsivoglia genere e natura.

Nella prima parte, invece, Munemori parla di lasciare "libera" la mente che significa svincolarla da ogni pensiero, una sorta di pensieri in libertà che devono essere lasciati passare con leggerezza e senza alcuna particolare attenzione verso di essi.

Il concetto è poi ribadito nella seconda parte "non permetterle di fissarsi su un qualcosa": quindi nessun pensiero predominante, ma una libertà totale di passaggio da un pensiero all'altro. Il termine "fissarsi" è qui usato come sinonimo di "imprigionarsi" totale antitesi del termine "libera". Interessante il terzo punto "ricentrala infallibilmente". Ma cosa significa "essere centrati"? Credo che "occidentalizzando" il concetto possa essere reso con "concentrati". La mente vuota predomina sull'azione perché la concentrazione sul presente evita confinamenti inutili, rimuginamenti legati dal senso dell'essenziale tipici delle persone indecise e riporta all'agire con determinazione.

Quello che secondo Munemori allontana dalla via, dal senso di verità e dalla purezza di pensiero è il senso d'illusione che si crea attraverso i pensieri inutili. Il samurai fa pulizia tra ciò che serve e ciò che intralcia e il pensare troppo rientra in quest'ultimo caso.

!

Nella vita di tutti i giorni lo stress che percepiamo è spesso generato dal conflitto tra pensiero e azione. Se da una parte siamo chiamati a riflettere su ciò che facciamo, dall'altra siamo pressati dalla necessità di agire, prendere decisioni rapidamente e accettarne le conseguenze che, a volte, sono disastrose.

!

Ed è per questo che, nell'ultima parte del suo trattato, Munemori parla di "La spada che dà la vita" in quanto debellato il caos prodotto dai pensieri inutili non resta che la visione chiara di ciò che si può fare in quel momento con estrema lucidità e soprattutto elasticità.

!

Per la precisione questo concetto di "mente vuota" o "mente svuotata" viene chiamato "mushin no shin" ed è un processo che, per inciso, risulta particolarmente difficile soprattutto per menti come le nostre impegnate costantemente nella risoluzione di problemi spesso creati da altri menti. Ma com'è possibile passare da uno stato di non pensiero ad uno stato di azione (nel caso dei samurai spesso spietata) con la convinzione di avere agito bene?

Anche qui i maestri ci aiutano attraverso codici comportamentali lineari e di chiara esecuzione.

!

Shiba Yoshimasa (1350 – 1410) fu poeta e guerriero. Scrisse il Chikubasho, una lista di precetti in cui vengono presentati i doveri del samurai, l'importanza della compassione (non come pietismo, ma come attenzione sociale ai più bisognosi), l'uso dell'empatia come mezzo di comunicazione e soprattutto l'importanza di affinare i sensi attraverso l'arte e lo studio delle

manifestazione della bellezza. Yoshimasa parla anche di un altro aspetto molto importante: la reputazione soprattutto nel clan (oggi lo definiremmo social reputation).

!

“Il carattere e la profondità del cuore si possono cogliere nella sua condotta, perciò ci si dovrebbe comportare come se anche i muri avessero occhi...” ci dice il maestro Yoshimasa anticipando che per ottenere uno stato di mente elastica è importante essere prima di tutto retti e devoti verso i sette principi base ai quali ogni samurai deve scrupolosamente attenersi, principi che erano trasmessi oralmente da maestro ad allievo:

Gi: (Onestà e Giustizia) “Sii scrupolosamente onesto nei rapporti con gli altri, credi nella giustizia che proviene non dalle altre persone ma da te stesso. Il vero Samurai non ha incertezze sulla questione dell’onestà e della giustizia. Vi è solo ciò che è giusto e ciò che è sbagliato”.

Yu: (Eroico Coraggio) “Elevati al di sopra delle masse che hanno paura di agire, nascondersi come una tartaruga nel guscio non è vivere. Un Samurai deve possedere un eroico coraggio, ciò è assolutamente rischioso e pericoloso, ciò significa vivere in modo completo, pieno, meraviglioso. L’eroico coraggio non è cieco ma intelligente e forte”.

Jin: (Compassione) “L’intenso addestramento rende il samurai svelto e forte. È diverso dagli altri, egli acquisisce un potere che deve essere utilizzato per il bene comune. Possiede compassione, coglie ogni opportunità di essere d’aiuto ai propri simili e se l’opportunità non si presenta egli fa di tutto per trovarne una. La compassione di un samurai va dimostrata soprattutto nei riguardi delle donne e dei fanciulli”.

Rei: (Gentile Cortesia) “I Samurai non hanno motivi per comportarsi in maniera crudele, non hanno bisogno di mostrare

la propria forza. Un Samurai è gentile anche con i nemici. Senza tale dimostrazione di rispetto esteriore un uomo è poco più di un animale. Il Samurai è rispettato non solo per la sua forza in battaglia ma anche per come interagisce con gli altri uomini. Il miglior combattimento è quello evitato”.

Makoto – Shin (Completa Sincerità) “Quando un Samurai esprime l’intenzione di compiere un’azione, questa è praticamente già compiuta, nulla gli impedirà di portare a termine l’intenzione espressa. Egli non ha bisogno né di “dare la parola” né di promettere. Parlare e agire sono la medesima cosa”

Meiyo (Onore) “Vi è un solo giudice dell’onore del Samurai: lui stesso. Le decisioni che prendi e le azioni che ne conseguono sono un riflesso di ciò che sei in realtà. Non puoi nasconderti da te stesso”.

Chugi (Dovere e Lealtà) “Per il Samurai compiere un’azione o esprimere qualcosa equivale a diventarne proprietario. Egli ne assume la piena responsabilità, anche per ciò che ne consegue. Il Samurai è immensamente leale verso coloro di cui si prende cura. Egli resta fieramente fedele a coloro di cui è responsabile”. Questi sette principi, che reputo di estrema attualità, semplificano molto i processi distintivi di ogni azione, permettendo alla mente di essere liberata da tutto il superfluo.

!

Occorre ricordare che chi pensa che questi valori siano frutto di un pensiero esclusivo di stile elitario si sbaglia. Ce ne dà conferma il Maestro Nabeshima Naoshige (1538 – 1618) che nel suo testo Naoshige Kougyo Kabegaki dice ai samurai: “Tutti dovrebbero fare esperienza della fatica così come la conoscono le classi inferiori”. Questo vuole essere un richiamo forte a non sentirsi un’élite per scelta divina (era l’imperatore o un suo funzionario a nominare i samurai e l’imperatore era considerato divino a tutti gli

effetti), ma una classe al servizio (la parola samurai deriva dal verbo, saburau, che significa servire o tenersi a lato e letteralmente significa colui che serve). Quindi tutti siamo chiamati al rispetto di questi valori di base, proprio per quel grande senso di semplificazione che essi comportano e per quel processo di eliminazione dei pensieri inutili reso efficace dal continuo addestramento.

!

Takuon Soho (1573 – 1645) arrivava ad esemplificare il concetto di mente vuota – mente elastica dicendo che la tecnica, l'esercizio spirituale e la liberazione della mente diventeranno una cosa sola attraverso lo sforzo e l'addestramento continuo così come la velocità di un fendente può recidere ogni esitazione. Quindi temporaggiare, tergiversare diventa inutile e pericoloso e può essere corretto solo dalla pratica, da quell'addestramento continuo in cui si studiano tutte le possibilità per affrontare l'avversario.

!

Nel Kenjutsu, così come nello Jaido o in ogni arte marziale giapponese si parla di Kata (forme), dove l'allievo impara la strategia appropriata per affrontare differenti situazioni. Man mano che l'allievo prosegue nell'addestramento il coinvolgimento della mente tenderà a diminuire permettendogli di reagire agli stimoli in modo sempre più spontaneo.

La figura del maestro (e fin qui ne abbiamo citati diversi) agisce da mediatore tra l'input e l'output, tra lo stimolo e la reazione, è la sintesi di esperienze, saperi e senso pratico che diventano tutt'uno e si esprimono nella propria capacità ed elasticità fisica e mentale.

!

Questo passaggio è importantissimo. Per essere elastici mente e corpo non bastano. Lo studio dei kata, solitamente di

difficoltà progressiva, permette al praticante di commisurarsi fino in fondo con il proprio sé e vincerne timori e debolezze facendo sempre più chiarezza sulla propria volontà e sul suo valore per il proprio spirito interiore. L'insegnamento dei maestri chiarisce quindi che l'elasticità è un traguardo raggiungibile solo se si lavora su tre livelli: corpo, mente, spirito.

!

Ed è proprio Soho a parlarcene: "Se ti focalizzi sull'azione del corpo, la mente sarà catturata dall'azione del corpo dell'avversario.

Se ti focalizzi sulla spada dell'avversario, la mente sarà catturata dalla spada dell'avversario. Se ti focalizzi su quali saranno le intenzioni dell'avversario di colpirti, la mente sarà catturata da quel pensiero. Se ti focalizzi sulla tua spada, la mente sarà catturata dalla tua spada, se ti focalizzi sulla tua intenzione di non essere colpito, la mente sarà catturata dalla tua intenzione di non essere colpito. Se ti focalizzi sulla postura del tuo avversario, la mente sarà catturata dalla postura del tuo avversario. Questo significa che non esiste un luogo in cui focalizzare la mente", ma evidentemente è un luogo ipotetico che va creato ad hoc e che solo un lungo e delicato addestramento può insegnare.

Yamamoto Tsunetomo (1659 – 1718) nel suo Hagakure ci insegna che "L'addestramento non finisce mai. Se un uomo pensa di essere giunto alla fine va contro lo spirito del bushido, mentre se, per tutta la vita, pensa di non essere mai arrivato, quando muore gli altri penseranno che ha completato la via del samurai. Pur addestrandosi per tutta la vita è molto difficile che un uomo raggiunga l'uno mantenendosi puro. Se non è puro, egli non raggiunge la via. Seguire il maestro e il valore militare devono diventare una cosa sola".

Il "mushin no shin", "mente vuota" o "mente svuotata" è quindi il mente elastica che rende flessibile l'uomo e come insegna Miyamoto Musashi (1584 - 1645) non è esclusiva del samurai, ma appannaggio di tutti "Alcuni pensano che, anche se apprendono la Via della strategia, non l'applicheranno nella vita. Ma la vera via della strategia è tale da poter essere applicata in qualunque momento e in qualunque circostanza".

Come vincere allora e diventare uomini dalla mente elastica? Le arti marziali giapponesi ci indicano un percorso lungo, faticoso, ma anche estremamente pratico e di grande risultato che può aumentare le nostre possibilità di vittoria.

Yukio Mishima (1925 - 1970) diceva: "Molti avranno sperimentato come nell'attimo del colpo, sia esso inferto con un guantone da pugile o con un bastone di bambù, si avverta come un contraccolpo, più che un attacco diretto al corpo dell'antagonista, e questo è proporzionale alla precisione del colpo. A causa del colpo e della propria forza si crea nello spazio una specie di cavità. In quell'istante il corpo dell'antagonista colma esattamente la cavità spaziale e, quando ne assume perfettamente la forma, il colpo si può considerare riuscito. Perché mai si prova quella sensazione, come può un colpo avere effetto?

Perché il movimento per vibrarlo è stato scelto con esattezza, sia temporalmente che spazialmente, perché la scelta e la decisione hanno colto un attimo di distrazione nell'antagonista, l'hanno intuito ancora prima che si rivelasse. Questa intuizione è una facoltà misteriosa, che si acquisisce attraverso un processo di lungo allenamento. Quando l'attimo di distrazione si è rivelato, è ormai troppo tardi: è tardi quando quel qualcosa latente nello spazio davanti alla punta del bastone ha già preso forma; nell'attimo in cui prende forma deve già essere perfettamente situato nella cavità spaziale da noi designata e creata. È proprio quello, in ogni combattimento, l'istante della vittoria".

E da qui si evince in modo chiaro che l'unica vittoria è quella che si conclude quando si ha acquisito consapevolezza di se stessi, dei propri limiti e delle proprie aspirazioni; un processo continuo che dura per tutta la vita.

Certo è che questo ci aiuta nella nostra vita di tutti i giorni e facilita le nostre azioni di problem solving.

Concludo con un altro insegnamento di Musashi: "Accetta ogni cosa così come è. Non cercare il piacere per la tua propria soddisfazione. Non dipendere, sotto alcuna circostanza, da impressioni parziali. Pensa con leggerezza di te stesso e con profondità del mondo. Sii distaccato dal desiderio durante tutta la tua vita. Non rimpiangere quello che hai fatto. Non essere mai geloso. Non lasciarti mai rattristare da una separazione. Risentimento e lamentele non si addicono né a te stesso né ad altri. Non lasciarti guidare da sentimenti di lussuria o passione. In tutte le cose, non avere preferenze. Sii indifferente al luogo dove vivi. Non ricercare il gusto del buon cibo. Non attaccarti al possesso di quanto non ti serve più. Non agire seguendo idee dettate dall'abitudine. Non collezionare armi e non praticare con armi quando non sia utile. Non temere la morte. Non cercare il possesso di beni o feudi per la tua vecchiaia. Rispetta Budda e gli dei ma non contare sul loro aiuto. Puoi abbandonare il tuo corpo. Ma devi conservare il tuo onore. Non allontanarti mai dalla via".

Solo chi si presenta con una mente elastica può ottenere nella propria via quei cambiamenti continui che gli permettono di adattarsi alle situazioni e quindi sopravvivere. La mente vuota è la mente elastica. Le arti marziali di cui ho parlato sono solo alcuni esempi che possono permettere a tutti di cercare una via, un modo di addestrarsi, una condizione in cui approfondire una crescita continua e su cui basare la possibilità di migliorare se stessi, gli altri e il mondo che più direttamente li circonda. Come i grandi maestri giapponesi insegnano non servono grandi gesti, ma piccoli passi fatti con coraggio, energia, convinzione e soprattutto tanto amore; il

resto è solo una logica

Bibliografia

- BUSHIDO, Universale Economica Feltrinelli, Milano, 2014
- SAMURAI, Stephen Turnbull, Ed. Ippocampo, Milano, 2012
- LA STORIA SEGRETA DEI SAMURAI, J. Clements, Ed. Newton, Roma, 2013
- LO SPIRITO GUERRIERO DEL GIAPPONE, E. J. Harrison, Ed. La Comune, Milano, 2009
- HAGAKURE (SINTESI), Yamamoto Tsunetomo, Ed. Bur, Milano, 2003
- HAGAKURE, Yamamoto Tsunetomo, Ed. Einaudi, Milano, 2001
- IL PENNELLO E LA SPADA, L. V. Arena, Ed. Mondadori, Milano, 2013
- LA SOCIETA' GIAPPONESE, Chie Nakame, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1970
- L'ARTE DEL COMBATTERE, Kenji Tokitsu, Ed. Luni, Milano, 2000
- IL KI E IL SENSO DEL COMBATTIMENTO, Kenji Tokitsu, Ed. Luni, Milano, 2000
- LEZIONI SPIRITUALI PER GIOVANI SAMURAI, Y. Mishima, Feltrinelli, 1988
- LA MENTE DEL SAMURAI, T. Cleary, Mondadori, 2009
- LE VIRTU' GUERRIERE, C. HACKNEY, PONTE ALLE GRAZIE, 2010
- IL TAO DELLA LEADERSHIP, Diane Dreher, Ed. Pan, Milano, 2002
- I SEGRETI DEL BUDO", John Stevens, Ed. Punto d'Incontro, Milano, 2004

- CAVALCARE LA PROPRIA TIGRE, Giorgio Nardone, Ed. Ponte delle Grazie, Milano, 2004
- 101 STORIE ZEN, Ed. Adelphi, Milano, 1997
- LA CERIMONIA DEL TE', Julia V. Nakamura, Ed. Fiabesca, Milano, 1997
- MA, LA SENSIBILITA' ESTETICA GIAPPONESE, Luciana Gallo, Ed. Angelo Manzoni, Torino 2004
- DEMONI E MOSTRI DEL GIAPPONE, Royal Tyler, Ed. Arcana, Milano, 1988
- KENDO, Paul Budden, Ed. Mediterranee, Roma, 1997
- L'AIKIDO, Guido Luigi Buffo, Ed. Xenia, Milano, 1997
- BUJUTSU CLASSICO – vol. 1, BUDO CLASSICO – vol. 2, !BUJUTSU & BUDO MODERNO – !!vol. 3, Donn F. Draeger, Ed. Mediterranee, Roma, 1998
- SAMURAI, Leonardo Vittorio Arena, Ed. Oscar Mondadori, Milano, 2003
- I SAMURAI, Alida Alabiso, Ed. Universale Storica Newton, Milano, 2004
- IL CRISANTEMO E LA SPADA, Ruth Benedict, Ed. Dedalo, Bari, 1993
- IL VISITATORE, Vittorio Volpi, Ed. Piemme, Milano, 2004