



CUORE DI PACE, SPIRITO GUERRIERO

Le esperienze straordinarie che hanno dato impulso
all'evoluzione di un giovane sognatore



DAN MILLMAN

AUTORE DI
LA VIA DEL GUERRIERO DI PACE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

“Questo memoir è una straordinaria storia di ispirazione, bellezza e illuminazione, scritta con una cura e una chiarezza che derivano dall’introspezione, dall’intuizione e dalla saggezza. Siamo tutti migliori per questo e sono molto grato a Dan per avere condiviso il suo viaggio, le sue storie e le sue lezioni rivelatrici”.

MICHAEL BERNARD BECKWITH, DIRETTORE SPIRITUALE
DELL’AGAPE INTERNATIONAL SPIRITUAL CENTER E AUTORE
DI *SPIRITUAL LIBERATION*

“*Cuore di pace, spirito guerriero* rivela finalmente tutti i segreti del viaggio di Dan Millman e del nostro vecchio amico Socrate. Le intuizioni di Joy, mai condivise prima d’ora in nessun libro della serie del guerriero di pace, aggiungono un tocco magico. La storia di Dan, la sua autenticità e la sua onestà mi hanno lasciato una sensazione di pace e di ottimismo. Dan e Joy sono persone molto speciali e questo è un libro speciale”.

JOANNE REID RODRIGUES, AUTRICE DI *SLIM, HAPPY & FREE*

“Ecco un uomo che ha dedicato la sua vita a raggiungere l’eccellenza prima nello sport e poi nella vita di tutti i giorni. In *Cuore di pace, spirito guerriero*, Dan Millman si definisce come un perenne studente e un insegnante di lunga data che ha praticato, e forse anche padroneggiato, ‘lo Zen dell’ordinarietà”.

ROGER WALSH, AUTORE DI *ESSENTIAL SPIRITUALITY:
THE 7 CENTRAL PRACTICES TO AWAKEN HEART AND MIND* E
PROFESSORE DI PSICHIATRIA ALLA UC IRVINE MEDICAL
SCHOOL

“In questa storia vera su una ricerca durata una vita, Dan Millman viene spinto dalle difficoltà dell’infanzia verso la saggezza pratica. Mentre evolve da giovane atleta a insegnante spirituale, si addestra con quattro maestri, quattro mentori che parlano a tutti noi. Le intuizioni, gli ostacoli e i momenti salienti che Millman ci racconta possono guidare altri esploratori lungo il loro sentiero”.

DON MIGUEL RUIZ, AUTORE DI *I QUATTRO ACCORDI*

“Dal 1984, quando il suo editore accolse *La via del guerriero di pace* come ‘un libro che cambia la vita’, Dan Millman ha continuato a fare proprio questo. Per quarant’anni i suoi libri e i suoi insegnamenti sono stati un faro per milioni di persone che hanno trovato nella via del guerriero di pace un modo per vivere bene e con saggezza. Questo memoir rivela il viaggio avventuroso di Dan verso una vita basata sulla saggezza. Si potrebbe anche dire che è diventato Socrate”.

SANDIE SEDGBEER, AUTRICE, CONDUTTRICE TELEVISIVA E
RADIOFONICA E FONDATRICE DEL NO BULLSHIT SPIRITUAL
BOOK CLUB

“Che avventura mozzafiato è stata la vita di Dan Millman! Ho divorato i suoi scritti dalla metà degli anni Ottanta e il suo nuovo libro mi ha trasportato in un bellissimo viaggio alla scoperta del vero Socrate e del guerriero di pace”.

BRAD WALDRON, PREMIATO RELATORE E AUTORE DI
*PRESENT NAKED!: HOW TO DELIVER YOUR PRESENTATION WITH
SUBSTANCE, STYLE AND SIZZLE!*

Dan Millman

CUORE DI PACE, SPIRITO GUERRIERO

La vera storia della mia ricerca spirituale

Le esperienze straordinarie
di un giovane sognatore



INDICE

Prefazione - Una vita inaspettata.....	9
Parole chiave	13
Parte prima - LE BASI.....	15
1. Momenti decisivi.....	17
2. La rinascita.....	29
3. Grandi ambizioni	35
4. Crescere	41
5. Un cambio di programma	49
6. Sabbie mobili	59
7. Gli anni da allenatore	69
8. L'epoca dell'università	81
Parte seconda - I QUATTRO MENTORI.....	85
9. Il Professore.....	87
10. Il Guru.....	129
11. Il Sacerdote-Guerriero	179
12. Il Saggio	223

Parte terza - INSEGNARE E IMPARARE NEL NUOVO MILLENNIO	249
13. Momenti illuminanti	251
14. Il cammino continua.....	257
Epilogo.....	263
Qui e ora.....	263
Ringraziamenti.....	265

Prefazione

UNA VITA INASPETTATA

Non tutti quelli che vagano sono persi.

J.R.R. TOLKIEN

Voglio raccontarti una storia vera. Molto tempo fa mi misi a cercare il senso nel mondo moderno. Negli anni successivi, la mia evoluzione è stata da giovane atleta ad anziano insegnante di strategie per la vita pratica (alcuni dicono per la vita spirituale). Le esperienze e gli eventi si sono manifestati come li racconto, non metaforicamente o in una dimensione parallela, ma nella sfera tempestosa della vita quotidiana.

Nei miei libri e nelle mie presentazioni, descrivo ormai da decenni un approccio alla vita con un cuore di pace e uno spirito guerriero. Questo percorso, aperto e accessibile a chiunque, si è evoluto grazie a decenni di allenamento in ginnastica e arti marziali e alle guide che ho incontrato lungo il cammino. La visione è emersa solo dopo lunghi periodi di preparazione, correzioni di rotta e risvegli che mi hanno reso umile.

Se molti autori e punti di riferimento mi hanno ispirato, quattro mentori hanno avuto un'influenza maggiore sulla mia vita e sul mio lavoro. Li chiamerò per nome nella seconda parte, ma qui mi riferisco a loro con i ruoli archetipici che hanno svolto nei nostri incontri:

Il Professore: uno scienziato e mistico boliviano che creò una scuola con un programma contenente un patrimonio di pratiche spirituali per portare progressivamente all'illuminazione.

Il Guru: un maestro spirituale di origine statunitense i cui insegnamenti radicali andavano oltre le tecniche che esistevano, ma i cui comportamenti successivi lasciarono delle lezioni di tipo diverso.

Il Sacerdote-Guerriero: un maestro di arti marziali, metafisico, guaritore e carismatico mascalzone spirituale che salvava le anime e aprì le porte alla mia futura carriera e vocazione.

Il Saggio: un devoto della realtà il cui paradossale insegnamento – semplice ma difficile, pratico ma idealistico – ha portato una nuova chiarezza radicata nell'azione presente.

I miei primi due mentori, il Professore e il Guru, mi ispirarono a scrivere *La via del guerriero di pace*, mentre il Sacerdote-Guerriero e il Saggio influenzarono tutto ciò che venne dopo. Ognuno di loro aveva i suoi talenti e i suoi punti deboli. Apparvero tra molti altri maestri, guru e autorità spirituali, alcuni benefici, altri pericolosi o ingannevoli. Non era sempre facile distinguere un tipo dall'altro. Le vicende che mi spinsero verso ciascun mentore e il motivo per cui alla fine andai oltre sono il succo della mia storia.

Alcuni lettori potrebbero chiedermi: “E il tuo insegnante Socrate? È uno dei quattro mentori? Se non lo è, perché non è stato incluso?”. È una domanda comprensibile, dato che

il mio primo libro della saga del guerriero di pace mescola autobiografia e finzione, lasciando al vecchio saggio della stazione di servizio che chiamai Socrate un'ambiguità sufficiente a conferirgli un'aura di mistero.

Per risolvere tale ambiguità, adesso ti faccio una piccola rivelazione: *Socrate sono io*. Vale a dire, il personaggio letterario che chiamai con il nome del filosofo greco è una proiezione della mia psiche. Io non ero l'allievo di Soc ma il suo creatore. Lui ha assistito alla sua creazione come mia musa. I nostri dialoghi non erano conversazioni ricordate, bensì fluivano mentre le scrivevo. Il mio romanzo del 2006, *I viaggi di Socrate*, descrive la vita immaginaria di questo personaggio letterario e le esperienze che hanno temprato il suo spirito.

Per dirla in altro modo: *Socrate è reale, Dan Millman è un personaggio immaginario*. I miei lettori e i partecipanti ai miei seminari che volevano avere un insegnante come Socrate lo hanno sempre avuto. Proprio come il giovane Artù aveva Merlino, Frodo aveva Gandalf, Luke Skywalker aveva Yoda, Daniel-san aveva il maestro Miyagi e Carlos Castaneda aveva Don Juan Matus – mentori e allievi nella vita e nella leggenda – io avevo il mio Socrate. I suoi insegnamenti sono emersi dalle esperienze che descriverò nei capitoli che seguono.

Anche l'autore di memorie più meticoloso è un narratore inaffidabile che ricorda il mosaico del passato attraverso filtri e pregiudizi personali. In quanto protagonista della mia vita, sarebbe facile dipingere un autoritratto con colori resi più rosei, arguti o significativi dal passare del tempo. Tuttavia ho riportato gli eventi nel modo più accurato possibile, verificando i miei ricordi con quelli di amici e familiari. Spero

che l'autenticità e il candore compensino eventuali carenze. Questa storia, la storia di una ricerca trasformativa, ha dovuto aspettare fino ad ora.

Ora è sempre stato il mio momento preferito. E se la storia è mia, la via appartiene a tutti noi.

Dan Millman, autunno 2021

PAROLE CHIAVE

Spirituale

Ciò che ispira, che eleva.

Qualcuno, come me, sta appena iniziando a cogliere la poderosa religione della vita ordinaria: una spiritualità di pavimenti appena lavati, piatti impilati e vestiti stesi fuori a svolazzare.

ADAIR LARA

Saggezza

Visione. Realismo. Comprensione.

La conoscenza parla, ma la saggezza ascolta.

JIMI HENDRIX

Intuizione, Illuminazione

Risveglio alla realtà. Una comprensione. Una pratica.

L'illuminazione non consiste semplicemente nel percepire forme luminose e visioni, ma nel rendere visibile l'oscurità. Questo, tuttavia, è più difficile e quindi impopolare.

CARL JUNG

Dio

Tutto ciò che esiste.

Ovunque ti giri c'è il volto di Dio.

MAOMETTO

Parte prima

LE BASI

*Non si ricordano i giorni.
Si ricordano gli attimi.*

CESARE PAVESE

L'esperienza può essere l'insegnante migliore, ma quando iniziano le esperienze formative? Alla nascita, al concepimento o, come sostengono alcuni saggi, nelle vite precedenti? Qualunque sia la risposta, possiamo essere d'accordo sul fatto che il nostro io adulto cresce a partire dai semi della nostra infanzia.

I momenti della mia infanzia hanno fornito la base di tutto ciò che è seguito. Ripercorrere gli eventi della mia giovinezza è stato un esercizio interessante, inaspettato e, in qualche modo, inevitabile. La mia vita e la mia carriera di insegnante e scrittore hanno senso solo con il senno di poi.

In questa prima parte del libro ho messo tutte le mie carte sul tavolo: le mani che mi sono state date e come si è svolto tutto. Spero che i miei lettori si godano lo spettacolo mentre si rivela.

Capitolo 1

MOMENTI DECISIVI

Ci sono momenti in cui l'unico mezzo di trasporto disponibile è un atto di fede.

MARGARET SHEPERD

Inizio primavera 1964. Ore 10:15.

Al primo Campionato mondiale di trampolino elastico, mi alzai in volo facendo dei salti mortali nell'aria della Royal Albert Hall di Londra. In quella che era la mia esibizione finale, dopo avere completato due salti con doppio avvitamento per un numero con dieci rimbalzi, brancolai nel buio. Non avevo idea di quale mossa fare dopo.

Non che fosse del tutto assurdo, dato che ero arrivato in aereo dalla California quella stessa mattina presto. Quattro ore di sonno agitato davano a quel momento di sospensione una qualità onirica. Ma era forse un sogno? A casa erano le 2:15 di notte.

Qualche ora prima ero entrato nel luogo dove si sarebbe svolta la gara e vidi al piano inferiore il caos controllato di atleti di quattordici paesi che si scaldavano su quattro trampo-

lini. Vidi Gary Erwin, campione in carica delle competizioni universitarie della National Collegiate Athletic Association (NCAA), con una figura e uno stile da tuffatore che avevo visto in precedenza in televisione. Poi Wayne Miller attirò la mia attenzione con una mossa che non avevo mai fatto, giustamente chiamata “il Miller”. Io ero il campione nazionale della Federazione di ginnastica degli Stati Uniti (USGF), motivo per cui ero stato invitato.

Gary, Wayne e i loro allenatori (che, venni a sapere, avrebbero fatto parte della giuria) erano arrivati diversi giorni prima per acclimatarsi. Io avevo diciotto anni, avevo il jet lag ed ero solo.

Nessuno avrebbe scommesso su di me dopo avermi visto fare alcune semplici sequenze di riscaldamento. Avrei dovuto fare affidamento sulla fede piuttosto che sulla fiducia in me stesso. *Non importa chi vince il riscaldamento*, rammentai a me stesso.

Solo quando salii sul tappeto elastico per iniziare il mio numero finale mi resi conto che non ero completamente solo. Scrutando tra il pubblico in silenziosa attesa e la giuria, alzai lo sguardo verso il tavolo del presentatore e vidi non solo George Nissen, l’inventore del trampolino elastico e organizzatore di quei campionati, ma anche, con mio grande stupore e gioia, Xavier Leonard, mio professore e primo istruttore di trampolino, che mi guardava raggianti.

Un brivido mi salì lungo la schiena.

Lì, a mezz’aria, mi giocavo tutto e dovevo andare avanti, dovevo fare qualcosa, qualsiasi cosa. E così feci. Il mio corpo e anni di allenamento decisero per me una mossa dietro l’altra. Rimbalzi zen, assenza di mente (*mushin*), come dicevano i guerrieri samurai. Altri parlano di quello stato di

assorbimento come di concentrazione, flow o esperienza di picco.

Molti sport e giochi come il tennis, il golf, il baseball e il nuoto richiedono capacità atletiche, ma nessuno rischia di morire durante l'allenamento. Negli sport da guerrieri come il trampolino elastico e la ginnastica, l'arrampicata solitaria senza corde, il surf su grandi onde, il base jumping e altre sfide estreme, il corpo è in gioco: un momento di disattenzione, un unico scivolone, può portare a una sciagura.

Anni prima, un amico e io ci sfidavamo a un gioco rischioso in cui io facevo un salto mortale all'indietro dopo l'altro fino a quando il mio amico non invocava una mossa difficile, il doppio salto indietro con doppio avvitamento. Era un ordine urlato che sembrava aggirare la mia mente cosciente e andare dritto al corpo, che poi eseguiva la mossa da solo. Era spaventoso ed esaltante giocare a stare sul limite del possibile. Non avevo mai immaginato che quel gioco spensierato potesse significare così tanto: fino a quei momenti sospeso nell'aria.

Nessun passato, nessun futuro, nessun io. Solo consapevolezza cinestetica mentre il mio corpo completava una mossa dopo l'altra: un doppio salto mortale con avvitamento completo, un altro avvitamento multiplo...

Incerto su quante mosse avessi completato, dovetti fidarmi degli anni di conteggio subliminale, finendo con un tre quarti di salto mortale all'indietro e un doppio salto mortale all'indietro partendo dalla pancia, per poi atterrare in piedi. Fine. Era fatta. Mi guardai intorno, raccogliendo gli applausi del pubblico che si levavano.

Tornando alla mia sedia, alzai lo sguardo e vidi il professor Leonard che mi sorrideva. Sentii mani che mi toccavano

le spalle e che mi davano colpetti alla schiena. Alla fine la realtà si manifestò: avevo appena vinto il Primo campionato mondiale di trampolino. Ricordo vagamente di avere stretto la mano a Gary e a Wayne mentre salivo sul podio più alto. Con squilli di tromba, George Nissen mi consegnò una coppa d'argento. I flash lampeggiavano. Le macchine fotografiche scattavano.

Mentre il taxi mi portava a Heathrow per il volo di ritorno, mi colpì il fatto che l'autista non sapesse nulla della competizione, proprio come le folle di londinesi e turisti che si immergevano precipitosi nelle loro vite. Quel giorno fu solo una piccola nota a piè di pagina nella storia dello sport. Tuttavia, la mia percezione delle possibilità che la vita offre cambiò. No, nella mia mente non ero una leggenda (né lo sarei mai stato), ma nei primi diciotto anni della mia vita avevo realizzato qualcosa di concreto che nessuno avrebbe mai potuto portarmi via.

Sospirai e mi sistemai sul sedile dell'aereo mentre accelerava e mi sollevava, ancora una volta, in cielo. Non riuscivo a dormire e scivolai in un fiume di ricordi su tutto ciò che mi aveva portato fino a quel momento...

Gli inizi

Ho passato l'infanzia a Los Angeles, in un appartamento in affitto su Silver Lake Boulevard, una strada trafficata che, secondo i racconti familiari, fu vicina a essere il luogo della mia fine quando uscii zampettando nel traffico spedito per andare a riprendere una palla. Mio padre, che si era distratto un attimo permettendomi di scappare, mi strappò dal ciglio

della strada e mi diede l'unica sculacciata della mia infanzia.

Altro esempio di assunzione precoce di rischi: durante una gita al mare con la famiglia mi misi a correre verso le onde che si infrangevano sulla spiaggia. Sbattuto giù, ruz-zolai sott'acqua e, prima che le robuste braccia di mio padre mi facessero uscire dalla schiuma sputacchiando, intravidi un cielo blu increspato e, sul fondo sabbioso, delle conchiglie che scintillavano illuminate dal sole.

Quando avevo sei anni ci trasferimmo in una casa di un quartiere con molte famiglie giapponesi e ispaniche, i cui figli diventarono i miei compagni di scuola. Il tempo libero lo passavo con Steve Yusa, che a nove anni, l'età di mia sorella DeDe, era già scafato e sapeva cavarsela. Tutto ciò che imparavo da Steve lo trasmettevo ai miei amici più giovani Timmy e Tootie, assumendo il doppio ruolo di studente e insegnante.

Un pomeriggio mi unii a Steve e ai suoi amici più grandi, che stavano esplorando una casa in costruzione. Quel giorno scalammo la nostra montagna urbana per goderci dal tetto di compensato la vista dall'alto. Sei metri più in basso c'era un grosso mucchio di sabbia: un'avventura bell'e pronta.

Steve fu il primo a saltare, seguito dai suoi amici. "Tocca a te, Danny", mi disse.

Mi avvicinai al bordo, poi indietreggiai. Il cuore mi batteva forte.

"Fallo!", gridò Steve.

"Non posso, è troppo alto!".

"Avanti, dai!", replicò. Poi disse una cosa che avrei ricordato per il resto della mia vita: "*Smettila di pensarci e salta!*".

Quindi saltai. Quel momento di coraggio mi valse alcuni secondi di volo senza peso, seguiti da un atterraggio morbido

mentre affondavo fino alle ginocchia nel mucchio di sabbia. Passammo l'ora successiva a salire e a saltare dal tetto. Da allora acquisii un gusto per le acrobazie ardite giocando sul limite della paura.

Poco dopo tornai con i piedi per terra: all'asilo ero stato iscritto presto e quindi sarei stato per sempre il più giovane in classe: meno maturo socialmente, più piccolo fisicamente, più lento ad afferrare i concetti matematici e ignaro dei segreti che i miei coetanei sembravano comprendere. Sentendomi come Clark Kent, sognavo di diventare un supereroe.

Forse è per questo che durante la mia infanzia Peter Pan e Superman erano quelli che amavo di più. Ripensandoci, Peter incarnava l'eterna fanciullezza e la libertà, mentre Superman rappresentava la forza e il potenziale umano. Ed entrambi potevano volare. Cercavo l'altitudine, quindi mi arrampicavo sugli alberi, mi dondolavo sulle corde e saltavo dai tetti più bassi con paracadute improvvisati, desideroso di elevarmi al di sopra del mondo ordinario di tutti i giorni.

Allora il mio mondo era piccolo e i miei orizzonti limitati. Mia madre, che influì sui miei primi sguardi, parlava della fatina dei denti, del coniglietto pasquale, di Babbo Natale e di Dio come di storie di fantasia dello stesso genere. L'influenza di mio padre si fece sentire principalmente nel campo della salute e del benessere fisico. Sentendosi in dovere di tramandarmi il retaggio ebraico, papà mi incoraggiò a entrare alla scuola ebraica, ma non faceva per me. Senza un legame con una tradizione o insegnamenti religiosi, dovevo trovare la mia strada, che si manifestava attraverso una fede crescente e in continua evoluzione nel misterioso funzionamento del mondo naturale.

I boomerang e una pistola ad aria compressa

Negli anni Cinquanta vagavo nel regno della fantasia e dei ricordi: mio cugino Davy e io, ipnotizzati dai maghi-commessi di Hollywood Magic, scambiavamo le nostre paghette per trucchi come le ghigliottine per le dita o i mazzi di carte invisibili. Lanciavamo i boomerang nel parco e io sviluppai una tale abilità con la frusta da riuscire a colpire una cannuccia nella bocca di Davy.

Durante l'infanzia diventai esperto anche di yo-yo, fionda, frisbee, corde facendo Tarzan, lazo prendendo al collo chiunque fosse raggiungibile. Dopo un breve periodo dedicato a costruire e a fare volare un aquilone, presi lezioni di scherma, prima di buttarmi nel ruolo del ventriloquo con il mio pupazzetto.

Utilizzare tutte quelle abilità mi insegnò presto che ogni cosa è difficile fino a quando non diventa facile.

Dopo molte suppliche, mio padre mi comprò una pistola ad aria compressa e mi diede una lezione sul suo uso sicuro. Ero un buon tiratore e mi esercitavo con la stessa passione ossessiva che avevo dedicato alle mie precedenti occupazioni. Ma un giorno, per capriccio e senza aspettarmi minimamente di colpirlo, presi di mira la minuscola sagoma di un uccello su un filo a tre case di distanza. Sparai, poi vidi l'uccello cadere. Preoccupato di averlo ferito e che potesse soffrire, scesi in strada, salii le scale di quella casa e mi arrampicai sul tetto. L'uccello giaceva morto con un buco in testa.

Poche settimane dopo, mentre un passero volava sopra di me, puntai con noncuranza la canna della pistola verso il cielo e, senza nemmeno mirare, sparai. L'istante successivo l'uccello precipitò in alcuni cespugli. Inorridito, corsi a cer-

carlo. Mentre mi avvicinavo, il passero si alzò e volò via con mio grande sollievo.

Quello stesso giorno regalai la pistola ad aria compressa.

Tutù, calzamaglia e trampolino

Quando avevo dieci anni, due eventi apparentemente scollegati mi indicarono il futuro.

Siccome mia mamma suonava il pianoforte per un corso di danza moderna e non voleva pagare una baby sitter, mi ritrovai circondato da tutù e body in una classe composta da una decina di ragazzine e me, tutti in calzamaglia su insistenza della nostra insegnante. Nonostante la mia riluttanza iniziale, la danza moderna mi insegnò il controllo dei muscoli, l'elasticità, il ritmo e a puntare le dita dei piedi.

Quell'anno, durante un campo estivo, scoprii un vecchio trampolino elastico interrato che mi liberò dalla gravità, anche se solo per pochi secondi. Dopo quell'esperienza passai ogni momento libero a saltare, per lo più da solo, cercando di capire come fare un salto mortale in avanti. Durante la mia ultima settimana provai ripetutamente a farlo atterrando sui piedi, fino a quando non mi capovolsi così velocemente che caddi sulla faccia, sbucciandomi la fronte, le guance, il mento e il labbro superiore. Ma le dita dei piedi erano puntate e il mio entusiasmo non diminuì.

Sarebbe passato un anno prima che trovassi un altro trampolino.

I bulli

Da bambino prediligivo libri come *La storia del toro Ferdinando*, che preferiva stare tranquillo e annusare i fiori piuttosto che combattere nell'arena. Ero più piccolo e più giovane dei miei compagni di classe e a volte troppo loquace, quindi attirai l'attenzione di un ragazzo rabbioso che mi prese a pugni. Più sorpreso che ferito, in seguito lo evitai.

Un secondo incidente si verificò in prima media. Un altro ragazzo mi prese in antipatia per ragioni che forse né io né lui capivamo. In qualche modo indusse i miei compagni di classe a smettere di parlarmi. Nei giorni successivi avevo paura di andare a scuola. Mi faceva male la pancia e persi l'appetito. Poi il bullo e alcuni dei suoi amici mi raggiunsero mentre tornavo a casa da scuola. Dopo alcune minacce, uno di loro mi diede un pugno allo stomaco. Soddisfatti delle mie lacrime, se ne andarono. Dopo qualche giorno in cui ero stato evitato da tutti tranne che dai miei due migliori amici (che mi parlavano solo sussurrando), ero sufficientemente disperato da chiedere alla mia insegnante se potevo dire qualcosa a tutta la classe. Perplesso, acconsentì e fece tacere tutti. Con voce tremante, dissi che mi dava fastidio che nessuno mi parlasse. Poi tutto tornò alla normalità, ma iniziai a riflettere sul perché le persone si comportassero in quel modo.

Quell'estate accompagnai i miei due protetti più giovani, Tootie e Timmy, al parco giochi di Silver Lake portando con me il lazo. Mentre mostravo loro come lanciarlo, tre bulli ci circondarono e mi minacciarono pretendendo il lazo. Con le labbra tremanti e le ginocchia che vacillavano, glielo consegnai. Lo usarono per legarmi a un palo del telefono appena fuori dal parco giochi. Poi, ridendo, se ne andarono, lascian-

do che Timmy e Tootie mi slegassero. Con le guance ancora rigate dal pianto, tornai a casa a testa bassa e con i miei giovani amici che mi seguivano in silenzio.

Il richiamo del guerriero

Alla fine, la paura e il dolore della mia infanzia si trasformarono in rabbia. Stanco di sentirmi minacciato, chiesi a mio padre come potevo imparare a difendermi. Mi portò in una palestra di pugilato, ma non mi piaceva né essere colpito né colpire qualcun altro, quindi organizzò per me alcune lezioni private con Bruce Tegner, il maestro di karate a Hollywood di George Reeves, che interpretava Superman in TV. Il maestro Bruce mi insegnò alcune mosse che accrebbero la mia fiducia in me stesso. La cosa più bella fu che mi diede una foto autografata di Superman.

Quando avevo undici anni il mio corpo, come il mio quartiere, stava attraversando dei cambiamenti. Uno spazio vuoto in fondo alla strada, un tempo pieno di palme, era diventato il nuovo centro culturale giapponese. Il giorno dell'inaugurazione, papà e io assistemmo a un'esibizione di judo in cui i bambini gettavano al tappeto adulti ben più grandi usando la leva. Chi attaccava cadeva con un tonfo sordo, attutendo la caduta senza farsi male. Poco dopo iniziai in un *dojo* (scuola della via) le lezioni di gruppo con molti studenti giapponesi due sere alla settimana. Oltre al mio *gi*, l'uniforme legata con una cintura bianca nuova di zecca, mi piacevano i rituali e le tradizioni dell'inchino.

Con il passare dei mesi imparai a rotolare, ad attutire le cadute e a far cadere. Un simpatico gigante dai capelli rossi,

la cintura nera Gene LeBell, lasciava che i bambini lo mettessero al tappeto e questo divertiva tutti. Al mio primo torneo provai una proiezione a cerchio (*tomoe nage*) contro un ragazzo della mia età che mi superava quasi di dieci chili. Mi cadde addosso e mi immobilizzò. La pratica del judo lasciò presto il posto ad altri interessi, come le acrobazie, dove il mio successo non dipendeva dagli errori di qualcun altro.