

“Il miglior impiego dell’energia”



Jigoro Kano

Come migliorare la nostra vita interiore applicando il principio del “**miglior impiego dell’energia?**”

La prima cosa da evitare è l’ira, cui spesso si indulge per ogni piccolezza e bazzecola; si tratta di un vero spreco di energia, perché non se ne ricava alcun vantaggio, se non quello di guadagnarsi il disprezzo o l’odio altrui.

La seconda norma è “non brontolare”. Nutrire un sentimento di insoddisfazione già di per sé è una perdita di energia, che raddoppia quando la scontentezza viene esternata con l’uso di parole, specialmente di accusa nei confronti delle persone interessate; a parte il disagio dei presenti e il dispiacere di queste ultime, se ne vengono informate.

Se si ha tempo per brontolare conviene utilizzarlo altrove, ad esempio svolgendo bene il proprio lavoro o dedicandosi al miglioramento personale; comunque con lo scopo di conquistare una vita serena, in cui non trovino spazio scontentezza o brontolio.

Il terzo punto è “non esitare”: il non sapersi risolvere ad una cosa piuttosto che ad un’altra, quando si prolunga più del necessario, comporta un enorme consumo di energia; diverso è invece quando uno prende tempo perché vuole ponderare meglio o informarsi al fine di decidere, il che è legittimo e non è uno spreco. Pertanto, con l’insegnamento del “**miglior impiego dell’energia**”, possiamo affermare che l’esitazione è un frutto degli oziosi i quali, nonostante la nostra vita sia vivace e mutevole, trovano il tempo di farne una questione di chissà quale importanza.

Anche la delusione derivante da qualche errore o fallimento nella vita può provocare dispersione dell’energia con manifestazioni di depressione o abulia, in alcuni casi con stato di totale abbandono. Si tratta di un cospicuo dispendio di forza, se si considera quanto si è perso per arrivare al fallimento e quanto si consumerà nel perdurare dello stato depressivo. Ad ogni modo, la nostra dottrina ci educa a trarre anzitutto un insegnamento dal fallimento e pensare al domani; ossia: essere ottimisti e mai scoraggiarsi.

Gli esempi di questo tipo non si esauriscono qui; concluderò il capitolo dicendo di non creare discordia: l’antagonismo è dispersione di energia; la discussione è uno spreco quando i discorsi vengono intorbiditi dall’emotività, dalla impulsività, nonché dall’interesse personale. Ed anche qui il principio del “**miglior impiego dell’energia**” interviene ammonendoci a non consumare la forza in dispute inutili, incoraggiando nel contempo una collaborazione utile e proficua.

(da “Quaderni del Bu-Sen n.3 – Judo Kyohon - *Jigoro Kano*)