

Intervista integrale sul tema "L'Uomo che cerca"

di Nicola Casamassima

**Ospite della trasmissione "Fior di loto"
andata in onda su RSI 1 il 20 dicembre 20**



Giappone in Ticino

Associazione Culturale

www.giapponeinticino.org

Buongiorno,

Mi chiamo Nicola Casamassima, sono nato a Milano il 21-6 -1963 e pratico Ken e Zen da circa trent'anni, sono quinto Dan di Kendō e di Iaidō della Zen Ken Ren, Federazione mondiale di Kendō.

Vorrei introdurre il tema di oggi "l'Uomo che cerca"

Partendo da una breve spiegazione dei vari aspetti del Kendō:

Il Kendō sportivo

Il Kendō sportivo è una forma di scherma, per alcuni aspetti paragonabile alla scherma occidentale, la prima apparente differenza è che la spada viene impugnata con due mani, ma è nei contenuti (che una volta erano tipici anche della nostra scherma) che il Kendō si differenzia dalla scherma occidentale. Intanto si dà molta importanza al Rei-Ho Etichetta : saluto al e rispetto per il Dojo la spada l'avversario prima e dopo l'incontro o l'allenamento e anche dopo aver fatto un punto valido (Ippon) si mantiene un atteggiamento di rispetto verso l'avversario e si dimostra di essere pronti all'azione successiva

(Dandori –preparazione). Il colpo deve essere portato non in maniera casuale e deve rispettare le leggi del "Ki Ken Tai" ovvero bisogna colpire contemporaneamente con: **Ki** che si esprime attraverso la voce, **Ken** che è la spada e **Tai** il corpo (battendo il piede destro).

Si esercita tra due praticanti che si affrontano nel Dojō (sala di pratica con il pavimento in legno).

I due combattenti, che indossano una speciale armatura (Bogu) si affrontano impugnando una spada in bambù detta (Shinai).

Vince la persona che riesce a colpire l'avversario, al meglio dei 3 ippon(punti validi) in punti specifici, entro un limite di tempo prestabilito.

Che cosa è il Kendō?

Il Kendō esprime l'essenza delle arti marziali giapponesi.

Breve storia del Kendō

A partire dal periodo Kamakura (1185-1333) i Samurai combattevano per la vita, in seguito, sotto l'influenza del Buddhismo Zen, impararono concetti come "Mushin" (creare il vuoto nella mente) e "Fu do shin" (mente inamovibile), per poter affrontare la morte in battaglia

Dopo la restaurazione Meiji (1868-1912) il Ken-jutsu venne trasformato da arte di uccidere a Ken-Dō (Via della spada) ovvero arte di ridare la vita attraverso l'apertura del Satori o illuminazione.

Un conciliabolo di grandi Maestri delle varie scuole antiche di spada si riunì e fondò nel 1920 il Kendo moderno.

I Maestri a quel tempo scrissero l'ideale del Kendo in uso ancora oggi: ***il Kendō è una Via per la formazione dell'essere umano attraverso le Leggi del Katana*** (spada giapponese).

Le leggi del Katana sono il sunto di quello che è stato imparato, mettendo in gioco la propria vita, dagli antichi Samurai nei campi di battaglia.

A cosa serve il Kendō oggi?

Molte persone hanno un approccio all'arte marziale sbagliato, e in genere chiedono: E' d'attacco o da difesa? in quanto tempo posso imparare ad affrontare un potenziale nemico?

Fare Kendō oggi, visto che si usa una "spada" può apparire anacronistico, ma semplificando molto si può dire che la pratica del Kendō è una disciplina che fa bene al corpo, alla mente e allo spirito.

Il mio primo Maestro, Kim Taek Joon ottavo dan Hanshi (il grado più alto che c'è attualmente in Europa), mi spiegò, quando iniziai a praticare nel 1985, che il Kendō è la via più veloce per aprire il Satori.

Questo perché, combattendo con una spada, per quanto essa sia fatta di bambù e si è protetti da una armatura, nel combattimento emergono i molteplici aspetti dell'essere umano:

Timidezza, aggressività, paura, ecc. Nel combattimento esse si trasformano in: Voglia di colpire, paura di essere colpiti, dubbio o incertezza. Nella vita di tutti i giorni indossiamo varie maschere e corazze.

Un colpo nel Kendō è portato a velocità incredibili (decimi di secondo) quindi il cervello non riesce a mediare gli aspetti dell'animo umano che ho citato prima. Quando si combatte, emerge il vero sé, senza maschere. Rispetto ad altre tecniche di rilassamento o altre "Arti marziali" che non implicano un combattimento, la peculiarità del Kendō è che quando si acquisisce qualcosa nella pratica, all'interno del Dojō, si riesce a riportarla istantaneamente nella vita quotidiana e inconsapevolmente il nostro vero sé, viene modificato.

Si acquisisce inoltre una maggiore capacità introspettiva e naturalmente si diventa più rapidi nell'agire e nel vedere in maniera nitida la realtà che ci circonda.

Se osserviamo un albero non riusciamo a vedere la singola foglia e, viceversa, se osserviamo la singola foglia perdiamo di vista l'intero albero. Il Kendō aiuta a mettere a fuoco contemporaneamente sia l'albero che la foglia.

Nella nostra "Società", spesso si è persa la capacità di dire buongiorno, per favore, grazie e prego. Praticando il Kendō tutto questo invece, è facilmente acquisibile attraverso la pratica del "Rei Ho". Si impara ad assumersi le proprie responsabilità. Se si sbaglia basta ammetterlo e scusandosi, cercare di non ripetere più lo stesso errore.

Chi può praticare?

Il Kendo viene praticato dai 5/6 anni fino a quando una persona riesce a reggersi in piedi, anche oltre i 90 anni, e a differenza di altri sport, dove dopo una certa età si perde in performance, nel kendo più si invecchia e più si riesce a sopperire alla carenza fisica con l'esperienza e lo sviluppo del "Ki" (energia interiore).

“L’Uomo che cerca”

Avevo circa vent’anni quando , al culmine di quella che all’epoca percepivo come “fare una Bella vita” , nel pieno di una crisi esistenziale, la mia anima irrequieta mi spingeva a cercare qualcosa di diverso dalla vita effimera che facevo in quel periodo e iniziai a cercare risposte ai quesiti che essa mi poneva relativamente alla mia spiritualità e alle problematiche dell’essere umano: vivere, invecchiare, ammalarsi e morire.

Nascendo da genitori cattolici, ho ricevuto tutti i Sacramenti in giovane età. Solitamente si appartiene ad una comunità religiosa fin dalla nascita, nella fase iniziale imposto dai propri genitori ed in seguito dalla società, scuola, oratorio, ecc. Nel mio caso, le mie domande in età adolescenziale e le problematiche che all’epoca mi appartenevano, purtroppo non ricevevano risposta.

Per spirito di ribellione, che contraddistingue molti giovani, ho provato a cercare altrove.

Una sera, tornando verso casa, vidi la locandina di un corso di Kendō.

Incuriosito andai a vedere di cosa si trattava. La vista del Dojō mi colpì, mi colpì quello spazio vuoto, l’energia e il rispetto che incuteva e l’ho riconosciuto come uno spazio sacro.

Subito dopo, fu fondamentale l’incontro col “Maestro” che esprimeva calma, forza ed eleganza e la sua presenza fisica veniva espressa attraverso l’eleganza dei suoi movimenti .

Iniziai praticando il “Kendō federale” e dopo qualche anno di pratica di questo tipo di Kendō, dove ho partecipato a competizioni nazionali ed internazionali, incontrai il Maestro Yoshiaki Hirano , che mi ha introdotto al “Ken e Zen”, attraverso lo studio di un Kendō più antico e tradizionale unito allo studio del Ken-jutsu e dello laidō, ovvero l’arte di sfoderare e rinfoderare la Katana giapponese.

A differenza che nel Kendō, nello laidō non è previsto l’avversario e quindi il nostro “ego” non viene sollecitato così fortemente come nel Kendō, però in compenso, si capisce meglio il concetto di “usare lo shinai come se fosse un vero Katana”.

Il Maestro Hirano, fu allievo del Maestro di scuole antiche Yagyū Nobuharu, 21esimo discendente della famiglia Yagyū, che insegnava Ken Jutsu allo Shogun della famiglia Tokugawa.

Iniziai a praticare con lui anche una forma di Zen esoterico.

Questa pratica a 360 gradi, di Ken e Zen, che dura ormai da 25 anni, mi ha portato a capire meglio l’evoluzione del Ken-Jutsu in Ken-Dō.

Anche se la mia pratica di Ken e Zen è iniziata in maniera casuale e inconsapevole, oggi se dovessi voltarmi indietro, vedrei una persona completamente diversa.

Oggi vivo nel presente, mantenendo uno spessore comune agli uomini di un’altra epoca, dove il valore aggiunto è dato dal coraggio, dal mantenimento della parola data, dal valore che essa contiene e dal fatto di non smettere di “cercare” ed evolvere.

Dal passato si può ottenere l’esperienza, ma esso non torna.

Il futuro, per quanto sia importante avere progetti a breve, media e lunga scadenza, è incerto.

Quindi la cosa migliore è vivere nel presente: “qui e ora”.

Paradossalmente, attraverso la pratica dello Zen mi sono anche riavvicinato alle mie origini culturali e religiose, oggi la mia ricerca spirituale volge più verso uno scambio “inter-culturale”. In realtà fin dall’inizio, questo mio percorso che è partito col maestro Kim Taek Joon, mi ha fatto respirare l’interculturalità.

Lui pur praticando un’arte marziale prettamente giapponese e fortemente influenzata dal buddhismo zen, è coreano e cattolico, inoltre pur praticando lo Zen e il Kendō (in coreano Kumdo) è stato per molti anni il direttore della Comunità Cattolica Coreana in Italia .

In seguito, negli anni ho conosciuto e praticato laidō in amicizia con il Maestro Giapponese Kentaro Miyazaki, Mūsōshindenryū laidō kyōshi ottavo Dan e sesto Dan Renshi di Kendō. Lui è uno dei pochi cattolici giapponesi, è Professore di studi interculturali presso l’Università Junshin di Nagasaki, ed è il massimo esperto mondiale sul tema “Cristiani nascosti in Giappone”.

L’incontro con questi maestri straordinari, unito anche alla pratica severa di Ken e Zen, fatta col maestro Hirano Yoshiaki mi ha indirizzato verso una ricerca che si avvicina idealmente all’idea dell’ “esperienza pura” (la “pure experience” dei pensatori e filosofi William James e Kitarō Nishida . La somma di tutte queste esperienze spirituali e fisiche, ha spostato il mio pensiero a protendere verso l’interculturalità piuttosto che essere orientato verso l’ortodossia di una qualsiasi religione o cultura.

Oggi non rinnego le mie origini cattoliche e i Sacramenti (che ho ricevuto in età non consapevole) anzi li accolgo come un valore aggiunto e finalmente consapevole. Ho imparato a pregare ed agire per la felicità di tutti gli esseri viventi e non più, come facevo in origine, pregando solo in momenti di sconforto, necessità o per chiedere una grazia.

Pregare per la felicità degli altri ti rimanda come un boomerang, una energia enorme .

Nel Kendo come nella vita vivere il presente è essenziale.

Bisogna affrontare un “combattimento” di Kendo come se si mettesse in gioco la propria vita, con il vantaggio che avendo un’armatura si può rifare all’infinito.

Questa continua metafora della “morte e rinascita” eleva sempre di più come in una “spirale ascendente”(Rasen) il nostro livello.

Per me oggi il senso della mia esistenza è anche vivere con pienezza e dare grande valore a ogni gesto, ogni momento, ogni respiro.

Sujaku Nicola Casamassima