

# Raggiungere la Pace attraverso la Via della Spada

KENTARO MIYAZAKI



*Kentaro Miyazaki è docente presso il Dipartimento di Culture Comparate della Nagasaki Junshin Catholic University.*

*E' autore di suoi numerosi scritti tra i quali Kakure Kirishitan no shinko sekai (Il Mondo Religioso dei Cristiani Nascosti) e Ajia shokoku no Kirisutokyo juyo (Accettazione del Cristianesimo nei Paesi Asiatici).*

**S**i sono recentemente conclusi i Giochi Olimpici di Sidney che hanno catalizzato l'attenzione mondiale. Vedere atleti che sfidavano i limiti della forza e della volontà umana, che cercavano nuovi punti di riferimento alle capacità dell'uomo, ha commosso il cuore di ogni spettatore mentre la purezza del loro impegno ha creato un senso di unità sia tra il pubblico sia tra gli atleti stessi. La vista dei Coreani del Nord e del Sud – la cui terra è stata divisa in due – che gioivano insieme ha toccato tutti i nostri cuori. Lo sport ha il potere di rimuovere le barriere tra le razze e le nazioni e di portare la pace.

Le Olimpiadi sono composte sia da discipline tradizionali quali la maratona, il lancio del giavellotto, l'atletica e la lotta libera sia da discipline più recenti quali il nuoto sincronizzato, il beach volley ed il triathlon. Sono inoltre comprese le arti marziali ed alcuni sport da combattimento quali, ad esempio, il judo, il tae kwon do e la boxe. Il Giappone è la patria di numerosi sport da combattimento tra i quali il sumo, il kendo (anche conosciuto come iaido) e l'aikido e la loro diffusione a livello mondiale sta rapidamente crescendo.

## La Spada giapponese e lo iaido

Le origini del *nihonto*, o spada giapponese, risale al periodo Kofun (300-710 ca.). Cominciò a svilupparsi in modo significativo con la crescita della classe guerriera durante il periodo Heian (794-1185) e raggiunse il suo culmine nel periodo Kamakura (1185-1333) che vide anche la nascita del primo governo di samurai. La metodologia del maneggio della spada prese forma intorno al sedicesimo secolo dopodiché si ramificò in innumerevoli scuole. I segreti di ciascuna scuola venivano trasmessi dal maestro ad un numero molto limitato di allievi, talvolta addirittura uno solo.

La tecnica tradizionale di allenamento con la spada, conosciuta sotto il nome di iaido o kendo, viene ancora oggi considerata uno sport rappresentativo del Giappone così come il judo. Oltre che essere uno sport ha un aspetto mentale – addestrare l'allievo nell'etichetta tradizionale giapponese e disciplinarne la mente – ed è pertanto utilizzato nella scuola dell'obbligo a scopo educativo.

Lo iaido ed il kendo sono strettamente collegati. Lo iaido consiste nell'allenamento base del maneggio della spada: l'allievo, senza disporre di un compagno, esegue ripetutamente alcune dozzine di *kata* – serie di movimenti – che si basano sulle diverse situazioni che possono verificarsi nel corso di un reale combattimento. Il kendo è l'applicazione pratica di questi movimenti. Poiché gli allievi di kendo praticano realmente uno contro l'altro, indossano

un'armatura protettiva composta, tra l'altro, da guanti, casco e corpetto, ed usano innocue spade di bambù.

Perché lo iaido, creato come tecnica per uccidere, sopravvive nella società moderna? Non c'è probabilmente nessuno che oggi pratica lo iaido con lo scopo di uccidere. L'idea fondamentale dello iaido non è quella di attaccare per primi un avversario; è stato piuttosto concepito quale tecnica di auto-difesa. Salvo un paio di eccezioni, i *kata* sono pensati per rispondere agli attacchi portati da altri e quindi non si attacca mai per primi.

## Il significato dello iaido

L'essenza dello iaido è nota come *saya no uchi* – letteralmente “dentro il fodero”, per vincere senza sfoderare. Una volta che la spada è sguainata uno dei due combattenti cadrà sicuramente. Ma se si riesce a raggiungere uno stato di armonia con l'altro è possibile evitare un inutile conflitto e viene meno la necessità di estrarre la spada. L'ideale è che il carattere dell'allievo venga forgiato attraverso l'allenamento in modo *due*, l'avversario, venuto a contatto con questo nobile carattere perda ogni sentimento di antagonismo ed i due raggiungano così l'armonia e diventino amici. Se tuttavia non è possibile impedire all'altro di sguainare, un antico testo sullo iaido predica “Prega affinché l'altro non sfoderi, ma alla fine [se non è possibile evitarlo], mettilo a morte con un colpo solo e prega perché riposi in pace”. Ci si deve quindi accostare all'avversario non con odio ma con compassione.

All'inizio, l'allenamento dello iaido si concentra sulla tecnica per poi passare gradualmente, mano a mano che l'abilità migliora, alla disciplina spirituale. Un allievo con un allenamento spirituale insufficiente, per quanto bravo tecnicamente, diventerà estremamente nervoso nei momenti critici e verrà sconfitto. Molti tra coloro che venivano considerati maestri dell'arte praticavano regolarmente la meditazione Zen. Vi è un profondo legame tra il concetto buddista Zen di vuoto e lo spirito delle arti marziali. Il vuoto implica il distacco da tutte le cose mondane. Più si desidera vincere o si teme la morte meno il proprio corpo obbedirà alla propria volontà. Se si riesce a raggiungere uno stato di vuoto non c'è nulla da perdere e pertanto sia il corpo sia la mente sono liberi.

Uno degli obiettivi della pratica dello iaido oggi potrebbe essere il raggiungimento di questa libertà spirituale. Lo stress colpisce le persone in diversi modi e ci si ritrova schiavi della civiltà materialista. Liberandosi dallo stress attraverso la pratica dello iaido si diventa motivati a vivere in modo più naturale, superando un eccessivo materialismo.



L'autore (al centro, vestito di scuro) guida gli allievi in un allenamento di iaido durante un abituale seminario in Italia.

### Lo iaido in Italia

Per quattro anni e mezzo, dall'età di 26 anni fino ai 30 anni (1976-1980), ho studiato a Milano Storia del Cristianesimo. Durante questo periodo ho anche insegnato kendo e iaido in diverse città. Si è trattato di una esperienza preziosa; venivo chiamato *maestro* ed ero sempre trattato con rispetto. Studiare all'estero tende ad essere un'esperienza unilaterale dove solo lo studente impara; tuttavia, attraverso la spada sono riuscito a dare qualcosa in cambio agli italiani e sperimentare, di conseguenza, un vero scambio culturale. Da questa esperienza ho compreso quanto i giapponesi siano familiari con la cultura europea ed americana e quanto invece ignorino quella della propria terra.

A partire dall'era Meiji (1868-1912) l'istruzione giapponese è stata impegnata ad assimilare i diversi aspetti della cultura occidentale mentre quella giapponese veniva ignorata o addirittura negata. I giapponesi erano bravi ad imitare ma mancavano di quel senso di creatività che affonda le radici nella propria cultura; di conseguenza erano impreparati ad affrontare gli scambi internazionali paritetici basati sul principio del dare e dell'avere. Ritengo che le arti marziali orientali siano apprezzate in Italia ed in Europa non tanto per la difesa personale quanto per la spiritualità mistica che si ritrova in queste arti e che, in occidente, o non esiste oppure è andata persa; una spiritualità che aiuti a superare l'eccessivo materialismo del mondo occidentale.

Dopo essere rientrato in Giappone, nel 1980, ho preso a lavorare presso l'università ed ora insegno religione e culture comparate. Nel 1991, circa dieci anni dopo il mio ritorno, sono stato invitato da alcuni compagni di spada italiani a tenere un seminario di iaido in giro per l'Italia compreso Milano, Torino, Vicenza, Bologna e la Sicilia. Da allora, ogni anno, abbiamo tenuto un seminario estivo di iaido della durata di una settimana, da fine Agosto ad inizio Settembre. A partire dal 1998, non contenti di radunarci una volta all'anno, abbiamo tenuto un seminario invernale di tre giorni al quale, nell'anno di maggiore affluenza, hanno partecipato fino a 70 persone.

Il 2000 è stato l'anno del decimo anniversario dei nostri seminari di iaido in Italia. Che circa 50 persone sia stato radunate senza fallo ogni anno per dieci anni rappresenta un risultato stupefacente. Il periodo dell'anno nel quale teniamo i nostri seminari estivi è per gli italiani periodo di vacanze sacro ed inviolabile. Talvolta non è stato facile per me continuare. Sei anni fa, per recarmi in Italia per il seminario, ho lasciato il capezzale di mio padre

gravemente ammalato; morì una settimana dopo, subito dopo il mio ritorno, come se mi avesse aspettato.

### La spada di vita

Cosa c'è nello iaido che riunisce un così grande numero di persone anche a prezzo di grossi sacrifici? Non c'è dubbio che lo iaido di per sé attragga in qualche modo. Ma il perseverare per 10 o 20 anni rivela non tanto la ricerca dello iaido quanto la ricerca – usando lo iaido come mezzo – delle preziose scoperte che attendono ciascun individuo lungo la strada. Ogni anno, per gli ultimi dieci anni, ho sempre aperto il seminario con queste parole “Ci siamo riuniti non per imparare le tecniche dello iaido ma per imparare le tecniche per coltivare l'amicizia ed ottenere il massimo dalle nostre e dalle altrui capacità”. Ho sottolineato come l'obiettivo principale del seminario fosse coltivare l'amicizia con i propri compagni di spada. Senza reciproca fiducia sarebbe impossibile far funzionare una tale organizzazione così a lungo.

Al mio rientro dall'Italia dal seminario estivo ho ricevuto un messaggio e-mail che diceva: “Ogni volta che un seminario di iaido finisce mi sento calmo e felice”. Distaccarsi dal movimento e dallo stress della vita quotidiana e concentrarsi esclusivamente sul maneggio della spada, dimenticare tutto e ritrovare un po' di tempo per concentrarsi, gustare i pasti e le conversazioni con gli amici dopo un duro allenamento, sono momenti preziosi che rendono felici.

La parola *pace* in giapponese si scrive con due ideogrammi che rappresentano rispettivamente la tranquillità e l'armonia. Quando si raggiunge la calma mentale e si armonizza con gli altri, la spada non è più spada per uccidere ma spada per far vivere – per permettere a sé stessi ed agli altri di continuare a vivere. Da strumento di guerra, la spada viene trasformata in strumento di pace. Questo è il significato di *saya no uchi*, l'essenza stessa dello iaido. Il massimo obiettivo dello iaido è risolvere le dispute senza sguainare la spada.

Non conosco nessun altro sport che propugni così chiaramente che la pace è il suo massimo obiettivo. La Federazione Internazionale di Kendo (IKF) è stata creata nel 1970 e nello stesso anno si è tenuto a Tokyo il primo Campionato Mondiale di Kendo. Da allora il numero di federazioni nel mondo è cresciuto; nel 1997, in occasione del decimo campionato tenutosi a Kyoto, hanno partecipato atleti provenienti da 34 paesi.

Vi sono progetti per promuovere il kendo a sport olimpico ma, al momento, la maggior parte dei praticanti si oppone. Benché le arti marziali giapponesi tradizionali quali il kendo, lo iaido, il karate e l'aikido siano sport da combattimento messi a punto per sconfiggere l'avversario, la loro reale essenza consiste nel disciplinare la mente attraverso l'allenamento tecnico. Se questi sport diventeranno discipline olimpiche, dove l'obiettivo primario è la vittoria, perderanno il loro valore di percorsi per la ricerca dell'umanità quali lo spirito del rispetto e dell'armonia.