

Rilezioni del Maestro Giuseppe Ghezzi sul tema “Arti marziali e violenza”

Ragazzi violenti

Ho avuto e ho tuttora allievi con un carattere violento.

Il mio sforzo consiste nell'insegnare loro che non si risolvono le questioni tramite la violenza e l'aggressività, ma che con il **dialogo** e la comunicazione è possibile abbattere certe barriere mentali. Questi ragazzi, quando si trovano davanti ad un problema lo affrontano con la durezza, con la rigidità. Da ciò nasce la violenza, semplicemente perché non sono stati abituati a risolvere i problemi con la ragione.

Se poi arrivano ai nostri corsi costruiti da maestri che hanno il culto della violenza, pensano che il corretto modo di comunicare con il prossimo è tiragli dei calci nello stomaco o dei pugni sul naso. Questa non è la formula che permette a un allievo e a un maestro di crescere. Questi giovani sono convinti che l'unico modo per ottenere o per conquistare le cose è quello di menar le mani.

Una vera idiozia.

Non è con la paura e con il terrore che si cresce e ci si educa e neppure non è nascondendoci nelle nostre paure profonde che possiamo evolverci. La vecchia lezione dei grandi maestri – **“Ingoiare amaro”** – è una lezione utile per tutti e per tutta la vita, se lo impari stai divenendo veramente forte.

Quando un giovane cresce in una famiglia in cui gli è dato ogni bene, compreso il superfluo, e gli si inculca nella mente che è il migliore, il più bello, il più intelligente, il più bravo, cresce con un gigantesco io. Quando dovrà affrontare il mondo, sbatterà la faccia contro una realtà molto dura e il suo gigantesco castello di sabbia crollerà. Se avrà la forza di rialzarsi, anche con l'aiuto di persone preparate, diverrà un uomo forte, tenace e resistente, ma se non troverà tale forza cadrà in una depressione che in qualche caso porta al suicidio.

E' necessario stare molto attenti nell'educare i propri figli. La società dovrebbe mettere a disposizione delle persone qualificate che diano un valido supporto alle famiglie per evitare errori spesso irrimediabili. Nelle scuole stesse dovrebbe esservi personale capace veramente di tutelare i minori, che sono prede facili. Se consideriamo che la maggior parte dei giovani all'età di 11 anni fa già una prima esperienza dell'uso delle droghe e dell'alcol, possiamo già mettere nel conto che questi ragazzini subiscono devianze gravi che si ripercuoteranno poi a livello caratteriale e a livello cerebrale, trasformando una bravata in dramma. Danni che solo con fatica si potranno in parte recuperare.

Allora è necessario chiedersi **perché questi ragazzi divengano così estranei** ai rapporti familiari e spesso anche violenti. La droga in questo caso sostituisce il bisogno d'affetto riducendo il valore dei sentimenti e trasformando l'essere in un oggetto alla mercè di persone senza scrupoli.

Arti marziali: disciplina o violenza?

I maestri di Shaolin insegnano che all'ingiustizia si risponde con la giustizia alla violenza con la forza.

Il fine autentico delle arti marziali è duplice: **la salute e la difesa**.

La violenza è frutto che nasce dall'ignoranza. Molti allievi confondono la vera forza con la violenza e viceversa. Non sanno che la vera forza nasce e cresce tramite ore e ore di paziente e corretto allenamento. Essa è nutrita dal **Ch'i**, l'energia vitale, e guidata dal potere della mente. In essa non esiste la minima intenzione o espressione di violenza ma semplicemente **vera forza**. Il suo principale attributo è dato dalla flessibilità, dalla **morbidezza** e dalla **resistenza**.

La violenza è semplicemente un prodotto esasperato di problematiche interiori che sfociano in uno stato di grave debolezza e durezza, al cui interno si nascondono insicurezza e indecisione.

Ogni uomo può essere santo o malvagio, in ogni essere esiste la possibilità di scelta. Chiunque può divenire un individuo equilibrato oppure un uomo violento. Le arti marziali sono a doppio taglio. Come un coltello molto affilato possono essere utili all'uomo oppure danneggiare chiunque, tutto dipende dal nostro modo d'interpretare le cose, da colui che ci insegna e dal nostro stato di salute mentale. Ogni persona può essere violenta, coltivare un animo crudele nutrito da un assurdo egocentrismo.

La violenza spesso è generata da vecchi modelli famigliari che producono un terreno ricco di pensieri negativi, concimato da rancori, vendette, odio, gelosia, desideri di distruzione, desideri di possesso, di uccidere, di voler essere a tutti i costi superiori agli altri con l'assurda convinzione di essere il migliore, dall'incapacità di accettarsi per quello che realmente si è. Questi sentimenti provocano una miscela altamente esplosiva, con il risultato della totale chiusura mentale verso il mondo e i propri simili.

L'incapacità di comunicare accresce e sviluppa nell'intimo un conflitto interiore che si manifesta tramite grave **sofferenza** psichica con problematiche serie. Contribuiscono i messaggi di morte, di distruzione, che causano in alcune persone gravi stati depressivi, in altre un forte rifiuto e in altre ancora sollecitano il folle desiderio di voler provare la capacità di distruggere gli altri. Tali messaggi, diffusi dai mass media, dai film d'azione, fanno folklore e clamore, sollecitano la fantasia umana. Alla fine tutti ci sentiamo eroi, coinvolti emotivamente, agitati inutilmente e pronti a divenire strumenti di morte.

L'agonismo sfrenato, il materialismo esagerato, l'arrivismo assurdo, portano a **voler superare gli altri**, che diventano ai nostri occhi inferiori e a volte veri nemici da abbattere. Il messaggio contemporaneo è: non importa come; l'importante è **vincere a qualunque costo**.

A contornare il tutto nascono poi palestre che invitano gli allievi a diventare falsi eroi, strumenti di violenza, pieni di sé, pronti a litigare. Così plagiati da istruttori senza scrupoli, vivono il dramma della vita al posto di godersela pienamente e piacevolmente. Istruttori che sanno ben nascondere la loro imbecillità, la loro ignoranza, spesso mascherandole con l'immagine falsamente mistica del gran maestro, ma che sotto sotto covano la più assurda violenza. Uomini cresciuti in famiglie violente in cui l'unico modo di comunicare erano gli schiaffi. Istruttori mai cresciuti, da sempre infantili.

Per superare queste forme negative è necessario fare delle scelte che provengono dal cuore, dalla capacità d'amare e dal saper intervenire con un grande fermezza e forza di spirito, retto da una forte volontà e nutrito da quella forza che si manifesta nel momento in cui siamo realmente consapevoli e in grado di distinguere ciò che è bene da ciò che è male.

Allenarsi ad avere una mente pulita è il primo passo, seguito dal saper utilizzare la forza del dialogo. Utilizzare la capacità della comunicazione senza vergognarsi del proprio pensiero, saper esprimere senza voler a tutti i costi imporre le proprie idee è il terzo grande passo. La decisione di scelta è fondamentale, deve essere chiara e semplice per evitare di divenire uno strumento di altre menti o di altre idee. Rimanere semplicemente puliti dentro, staccati, è essenziale per una buona naturale riuscita: la vita o la vivi o la subisci. O sei un uomo o un oggetto; questo è il punto essenziale. Per questo è necessario avere una mente aperta. Il dialogo aiuta ad aprire le menti, ad accettare il pensiero degli altri e tramite il ragionamento e l'utilizzo dell'intelligenza a sviluppare una vera soluzione al problema. La mancanza di dialogo riduce la capacità di manifestare la propria intelligenza e le proprie idee. Dialogare non vuol dire non discutere. Non vuol neppure dire esprimere ogni cosa, anche se so già che è inutile, ma semplicemente creare una forma che consenta di realizzare se stessi con l'aiuto e la partecipazione anche degli altri. Nel dialogo si possono manifestare le proprie idee ed accettare le idee altrui. Da questo scambio nasce l'idea corretta che consente di individuare la soluzione.

Nella vita di ogni giovane e di ogni uomo vi sono momenti facili e momenti difficili. I momenti facili sono la gratificazione; i momenti impegnativi, che possono sembrare difficili, sono semplicemente le prove della vita che ci vengono incontro e ci comunicano se siamo realmente pronti per l'esame. Vi sono diversi modi di esprimere un dialogo. Vi è il dialogo manifestato verbalmente con una discussione impegnativa ed attiva con una o più persone. Questo metodo è spesso utilizzato nelle correnti meditative dell'oriente per trovare entrambi una soluzione grazie alla mente intuitiva che produce la soluzione e che ha superato le barriere costruite dalle false formule. Vi è il dialogo espresso con il silenzio: dialogo meditativo o a volte un silenzio che altro non è che un rifiuto di comunicare. Anche questo è un messaggio interessante. Spesso la persona comunica, con il rifiuto, il suo bisogno di essere compreso e aiutato. Vi è il dialogo che si manifesta con la preghiera. Vi è un dialogo espresso con il movimento, capace di comunicare per mezzo dell'energia interna le sensazioni che uno vive interiormente. E' il caso delle forme eseguite dai maestri delle Arti marziali e del Kung Fu. Questo tipo di dialogo generalmente riassume in se molte forme di dialogo precedentemente elencate.

L'arte marziale è la capacità di **comunicare attraverso il potere della mente**, del **corpo** e dello **spirito** un messaggio interiore a tutto all'universo.

Non è l'Arte che fa l'uomo è l'uomo che fa l'Arte).

L'uomo è un'unità, composto da tre sfere fuse e comunicanti tra loro. La sfera fisica, la sfera intellettuale o mentale e la sfera spirituale. Quando una di queste sfere viene negata, nell'essere si manifestano disordini interiori e conflitti che provocano stati di ansia, di paura e divengono in alcuni casi espressioni di violenza, in altri di totale sottomissione. Si sa che il corpo o più precisamente la materia fisica non è eterna, con il tempo decade. Così anche la mente può perdere la sua lucentezza, però è dimostrato che lo spirito vive eternamente e si manifesta tramite il nostro pensiero.

L'eroe che è colui che ogni giorno, si fa forza e coraggio nell'**accettarsi per quello che è**, si applica in ogni cosa e migliora se stesso ogni giorno, esce con coraggio dalla sua scatola chiusa e apre un dialogo con il mondo, osservandolo con gli stessi occhi, curiosi ed attenti, di un bambino. Ha il piacere d'incontrare ogni persona accogliendola con il sorriso indipendentemente dall'età, colore e cultura, sa assorbire ogni conoscenza utile alla sua crescita nel rispetto e nell'armonia del creato. La mancanza di dialogo è un messaggio d'intolleranza o peggio ancora d'indifferenza nei confronti del mondo intero. Dire: "A me tanto non tocca" è una forma molto sottile di violenza e di razzismo, vedere gente che viene massacrata, violentata e uccisa e tentare di restare immuni è una vera assurdità. Questo pensiero colpisce innumerevoli persone, nasce dalle paure intrinseche, dai timori di perdere il proprio piccolo potere, nasce da un tipo di società che mira solamente ad un esagerato consumismo. La famiglia è il primo piccolo e autentico Stato, ha il compito di educare e di crescere e proteggere i propri figli. Quando questo viene a mancare, viene a mancare un tassello importante nel grande Stato.

Dice Confucio: Quando uno Stato è malato è incapace di far fronte all'esigenze reali e vitali dei cittadini e di ogni essere vivente.

Il coraggio nasce dalla **forza spirituale interiore**, nutrito dall'energia vitale che ogni uomo e donna possiedono fin dalla nascita e che viene accresciuta dall'educazione familiare, dall'esempio di persone meno fortunate di noi che con forza d'animo affrontano serenamente la vita.

Sviluppare una morale interiore naturale, sostenuta dall'umiltà, dalla semplicità, dall'onestà, dalla sincerità: tutto ciò consente di realizzare una sicurezza interiore capace anche di dire no alla violenza, all'idea di uccidere, alle droghe e all'alcolismo. No alla distruzione della natura, sì all'amore.

In realtà, coloro che sono violenti non sanno amare e non conoscono il significato di questo grande sentimento. Confondono l'amore con l'attrazione fisica o con l'idea di poter possedere o utilizzare un'altra persona.

Il Kung Fu aiuta a sviluppare il corpo e la mente potenziandoli, rendendoli forti, resistenti, per costruire persone capaci di aiutare i più deboli, non per sopprimerli.

Il potere dell'energia vitale che i cinesi chiamano Ch'i o Qi è l'essenza della vita umana.

Il Ch'i alimenta corpo, mente e aiuta lo spirito. Se la nostra mente è malata il nostro pensiero è negativo, lo spirito diviene tenebra e da qui nascono la violenza e l'odio.

Il Kung Fu è una disciplina naturale, nasce dalla meditazione, dall'osservazione della natura e degli animali, nel rispetto dell'equilibrio delle cose. Assorbe con entusiasmo i valori di tre culture che hanno dato lo sviluppo alla Cina e al popolo cinese: Confucianesimo, Taoismo e Buddismo. Salute e difesa

I film sul Kung Fu divulgano un messaggio fortemente negativo, che stimola la fantasia dei giovani e li avvia verso una direzione di difficile ritorno. Via di violenza, di vendetta, di ricatti, d'uccisioni.

Molta gente cade in queste assurde ideologie, vere trappole micidiali. L'incapacità e la mancanza di saper rinunciare, di sapersi disciplinare, di imporsi con un "no" ai nostri esasperanti desideri, trascina sempre più l'uomo verso il vuoto e la violenza.

Il troppo o troppo poco sono **la mancanza di un equilibrio** voluto da uomini che hanno nelle mani il potere del mondo e che manipolano il genere umano. Così mentre vi sono persone che muoiono quotidianamente di fame, di malattie gravi e di violenze inaudite, in altre parti del mondo ingrassano a dismisura e spediscono una fortuna per dimagrire.

Quando un giovane s'impegnerà lealmente con le sue grandi potenzialità e qualità, quando farà del proprio meglio nello studio, nel lavoro, nello sport, nelle arti marziali, nell'aiuto verso il prossimo, nella propria naturale realizzazione, allora si sentirà realmente realizzato in questa vita. Ecco perché Dio gli ha donato tanta bellezza e intelligenza.