

Charlotte Joko Beck

# ZEN QUOTIDIANO

*Amore e lavoro*

Everyday Zen Love and Work 1989

*Prefazione di* CORRADO PENSA

Un libro straordinario per persone ordinarie,  
ci ricorda che pratica e illuminazione sono  
proprio qui, sotto il nostro naso.

## **Presentazione**

Nato in un contesto monastico e in una cultura ben diversa da quella occidentale, lo Zen, con le tonache nere e le teste rasate dei suoi seguaci e l'atmosfera esotica dei suoi rituali tradizionali, può ben sembrare una fuga dai problemi della vita reale, una ricerca di esperienze 'speciali' e straordinarie che ha poco a che fare con la realtà del xx secolo.

Ma lo Zen, come appare chiaramente dall'insegnamento di Joko Beck, sta proprio nel calarsi fino in fondo nella vita ordinaria, quotidiana, fatta di rapporti sociali e affettivi, di pannolini da cambiare, di avanzamenti nella carriera, di ipoteche sulla casa: di tutte quelle cose insomma che riteniamo troppo banali e per nulla spirituali e illuminanti.

I dialoghi qui raccolti, trascrizioni di discorsi non formali

tenuti in occasione dei ritiri intensivi di meditazione, mettono in luce il vero obiettivo della pratica: imparare a vivere ogni momento così com'è, a esperirlo fisicamente, visceralmente, senza filtrarlo attraverso i preconetti e i cliché della mente, perché solo allora, svanito l'io, ci appare la meraviglia della vita quotidiana in tutta la sua splendida semplicità. È tutto qui, è questa l'illuminazione? Sì, se ricordiamo l'antico principio ch'an del *wu-shih*, 'nulla di speciale', e se crediamo in una pratica non dualista che investa la totalità della vita.

### **Prefazione all'edizione italiana**

Apprezzo moltissimo questo libro e vorrei cercare di spiegare brevemente perché lo trovo così eccellente. Anzitutto mi pare notevole questo discorrere di pratica buddhista, tipico dell'Autrice, con parole per niente tecniche o scolastiche, ma, al contrario, secondo un linguaggio estremamente semplice, forte e intelligente, oltre che contemporaneo. Un'impresa tutt'altro che facile. E mi sembra altrettanto notevole che questo approccio creativo e libero, privo di *cliché* Zen e senza nemmeno un'ombra di 'retorica del Dharma', si accompagni poi a un richiamo fermo e costante all'importanza della pratica meditativa. Spesso, invece, approcci 'liberali' di questo genere tendono a mettere tra parentesi la pratica, diluendola magari in una generica ingiunzione alla consapevolezza. Non così la Joko Beck: "Sicché ci sono due domande. La prima è: capisco la necessità della pratica? E con ciò non intendo soltanto la pratica seduta dello zazen. Capisco la necessità che la mia intera vita sia pratica? E la seconda è: so che cosa è la pratica? Lo so veramente? Ho conosciuto persone che per venti anni hanno fatto una cosa che loro chiamano pratica. In realtà avrebbero

fatto meglio a dedicarsi al gioco del golf".

Io credo che il praticante occidentale di Dharma (che sia di Zen, di vipassana o di altro) possa trarre molto nutrimento e sostegno da questa maestra occidentale che trasmette l'insegnamento buddhista ad altri occidentali senza chiedere loro di familiarizzarsi con un nuovo universo concettuale da un lato, ma senza cessare, d'altro canto, di sottolineare, implacabilmente e finemente, il significato, il valore e la necessità della pratica: che si tratti dei ritiri intensivi (*sesshin*) o della pratica formale o del praticare in tutte le situazioni, a cominciare dalle relazioni interpersonali.

L'orizzonte della quotidianità — e questo è un altro pregio del libro — è presentato efficacemente come ovvio terreno di una pratica che non voglia essere dualistica, ossia incapace di investire la totalità della vita. Né — ulteriore virtù — l'autrice fa mistero dello slancio e, insieme, della pazienza che ciò richiede: per accedere allo stato illuminato e compassionevole — ella osserva — il prezzo da pagare è una vita intera di pratica sul nostro attaccamento ai pensieri e alle emozioni, attaccamento che è l'ostacolo all'amore e alla compassione.

Infine, per menzionare solo un altro spunto prezioso tra i molti: il modo peculiare della Joko Beck di insegnare la consapevolezza. Un modo corposo, forte e, insieme, sottile. L'espressione da lei più usata è *experiencing, pure experiencing, non verbal experiencing*, espressione che designa una capacità di consapevolezza che è frutto della pratica e, allo stesso tempo, mezzo per ulteriore avanzamento nella pratica. 'Esperire' uno stato d'animo o una situazione, silenziosamente e, se possibile, fisicamente, si contrappone al porsi reattivamente davanti alla situazione o allo stato d'animo, alimentando compulsivamente pensieri sentimenti immagini. L'*experiencing* significa invece l'accendersi di una consapevolezza che da un lato non giudica, non reagisce e non innesca la proliferazione mentale, mentre

dall'altro sente acutamente, predisponendo così il fondamento per la comprensione e la compassione.

Il praticante appassionato sa il travaglio del lavoro interiore, ma sa anche il gusto di intelligenza e di libertà che viene dall'*experiencing*. E non potrà non essere grato a Charlotte Joko Beck che è capace di evocare e spiegare questo gusto in maniera così magistrale.

CORRADO PENSA

## **Prefazione**

Una vita realizzata, afferma Sigmund Freud, significa efficienza negli affetti e nel lavoro. Dalla quotidianità degli affetti e del sesso, della famiglia, della casa e del lavoro, l'insegnamento dello Zen, derivato da una tradizione monastica, sembrerebbe assai lontano. Pochi sono gli studenti occidentali di Zen che si ritirano in comunità monastiche tradizionali, mentre la maggioranza condivide le normali preoccupazioni: impostare e troncare rapporti affettivi, cambiare i pannolini, estinguere il mutuo e ottenere un avanzamento di carriera. I centri zen conservano spesso un'atmosfera di marcato esoterismo e di scollamento dalla realtà. Abiti neri, teste rasate e rituali monastici possono rafforzare l'impressione che lo Zen sia un'alternativa esotica alla vita normale, invece della vita stessa nella sua quotidianità ma vissuta più pienamente. Gli insegnanti di Zen, avendo ricevuto una formazione tradizionale di impostazione monastica, difettano spesso della capacità di affrontare i problemi della vita normale degli studenti occidentali del ventesimo secolo, finendo, anche se involontariamente, per incoraggiare un atteggiamento di fuga dalla realtà mascherata da ricerca di esperienze dirompenti. Per integrarsi nella cultura occidentale, lo Zen deve sviluppare un

linguaggio occidentale; 'tagliare la legna, portare l'acqua' deve diventare 'fare l'amore, guidare l'auto'.

È quando vogliamo risvegliarci a noi stessi e alla vita, all'immediatezza del momento, che lo spirito dello Zen si rivela. In una casa dimessa di una stradina fuori mano dei sobborghi di San Diego, è in corso questa crescita silenziosa. Comprendere i normali rapporti umani, sbrogliare i nodi della carriera e dell'ambizione, portare lo Zen negli affetti e nel lavoro è il nucleo dello 'Zen straordinariamente puro e vitale'<sup>1</sup> di Charlotte Joko Beck.

Joko Beck è un'insegnante zen americana. Nata nel New Jersey, diplomata al conservatorio di Oberlin, Joko (a quei tempi Charlotte) si sposò e si dedicò all'educazione dei figli. Separatasi dal marito, mantenne i suoi quattro bambini lavorando come insegnante, segretaria e funzionaria amministrativa di una facoltà universitaria. Solo dopo aver compiuto i quarantanni si accostò allo Zen, avendo come insegnanti Maezumi Roshi (allora Sensei) di Los Angeles, Yasutani Roshi e Soen Rosili. Per anni fece la pendolare tra San Diego e lo Zen Center di Los Angeles. La naturale predisposizione e il grande impegno la fecero progredire rapidamente e, grazie alla maturità, alla chiarezza e alla compassione riconosciutele dagli altri studenti, si trovò sempre più impegnata nell'insegnamento. Nominata terza Erede del Dharma da Maezumi Roshi, si trasferì allo Zen Center di San Diego, dove vive e insegna dal 1983.

In quanto americana imbevuta nella cultura del suo paese, Joko non risente delle bardature patriarcali del tradizionale Zen giapponese. Libera da presuntuose pretese, insegna uno Zen che incarna l'antico principio Ch'an del *wu shih*, 'niente di speciale'. A San Diego ha smesso di rasarsi la testa e raramente indossa

---

<sup>1</sup> Alan Watts, "Beat Zean, Square Zen and Zen", in: *This Is It and Others Essays on Zen and Spiritual Experience*, Vintage, New York 1973; p. 106.

gli abiti neri o sfoggia i propri titoli. Assieme ai suoi studenti si dedica allo sviluppo di uno 'Zen americano' che, benché rigoroso e disciplinato, va incontro al temperamento e al modo di vita occidentale.

I suoi discorsi sono modelli di semplicità, incisività e arguto buon senso. La lotta e la crescita di tutta una vita, e lunghi anni di pragmatica compassione per i problemi e la confusione dei suoi studenti, hanno prodotto una non comune comprensione psicologica e il dono di esprimersi con parole appropriate e immagini suggestive. L'insegnamento di Joko è essenzialmente pratico, poco incline alla ricerca di esperienze insolite ottenute attraverso la concentrazione e più interessato all'intuizione della totalità della vita. Vivamente consapevole che aperture spirituali, pur molto forti ma indotte artificialmente, non conducono a una vita organica e compassionevole (anzi possono essere dannose), Joko è scettica nei confronti di ogni sforzo muscolare teso ad abbattere le resistenze e imboccare scorciatoie alla salvezza. Preferisce uno sviluppo della personalità più lento ma più sano e responsabile, in cui le barriere psicologiche vengono conosciute invece che aggirate. Uno dei suoi studenti, Elihu Genmyo Smith, ne riporta così l'insegnamento:

C'è un altro modo di praticare, che io chiamo 'lavorare con tutto', comprese le emozioni, i pensieri e le sensazioni. Invece di respingerli erigendo nella mente una barriera d'acciaio, o di perforarli con la forza della concentrazione, ci apriamo completamente. Alimentiamo la consapevolezza di ciò che accade momento per momento, dei pensieri che nascono e muoiono, delle emozioni e così via. Al posto di una concentrazione selettiva e focalizzata, sviluppiamo una consapevolezza più ampia.

Il punto è diventare più svegli a ciò che accade 'dentro'

e 'fuori'. Sedendo, percepiamo ciò che c'è e lo lasciamo essere senza trattenerlo, analizzarlo o respingerlo. Più chiaramente impariamo a conoscere la natura delle sensazioni, delle emozioni e dei pensieri, più facilmente li smascheriamo.<sup>2</sup>

Ponendosi sempre su un piano di uguaglianza, Joko non si considera un guru ma una guida, e rifiuta di essere messa su un piedistallo. Al contrario discute con i suoi studenti le proprie difficoltà, creando un ambiente molto umano in cui ciascuno è spinto a trovare da sé la propria via.

I capitoli di questo libro nascono dai discorsi non formali registrati in occasione di ritiri di meditazione intensiva o durante i normali incontri di ogni sabato mattina. Lo *zazen*, o meditazione formale, è chiamato semplicemente 'sedere' o 'seduta'. *Sangha* indica la comunità dei praticanti e *Dharma* si può tradurre approssimativamente con 'Verità', 'dottrina' o 'retto modo di vita'. I ritiri, chiamati *sesshin* dal giapponese 'mettere in contatto la mente', durano da due a sette giorni e osservano l'assoluto silenzio, salvo le comunicazioni tra insegnante e studenti. Con otto o più ore di seduta a cominciare dal primo mattino, e con periodi di lavoro, i ritiri costituiscono tanto una valida sfida personale che un metodo di risveglio potenzialmente molto forte.

Joko è insofferente verso la spiritualità a tinte romantiche, tipo l'idealistico 'luce e beatitudine', che non sono altro che un tentativo di evitare la realtà e la sua sofferenza. Ama citare una frase dallo *Shōyō Rōku*: 'Dall'albero secco sboccia un fiore'.<sup>3</sup>

---

2 Elihu Genmyo Smith, "Practice: Working with Everything" (inedito).

3 Cfr. *The Record of Tung-Shan*, tradotto da F. Powell, University of Hawaii Press, Honolulu 1986; p. 63: "Lo sbocciare di un fiore su un vecchio albero secco, una primavera al di fuori dei kalpa". Vedi anche Isshu Miura e Ruth Fuller Sasaki, *Zen Dust: The History of the Koan and Koan Study in Rinzai (Lin-Chi) Zen*; Harcourt, Brace & World, New York 1966; p. 104: "Nella primavera fuori del tempo, l'albero secco fiorisce".

Vivendo la realtà di ogni attimo, l'io a poco a poco svanisce, rivelando la meraviglia del quotidiano. Joko percorre con noi questo sentiero e le sue parole, di una straordinaria semplicità, indicano la via: un'elegante saggezza in abiti comuni.

STEVE SMITH  
*Berkeley, California*  
*Febbraio 1988*

## **1 Gli inizi**

### ***Gli inizi della pratica dello Zen***

Il mio cane non si chiede il significato della vita. Può darsi che si preoccupi se la colazione è in ritardo, ma non sta lì seduta (è una femmina) a domandarsi se sarà mai realizzata, liberata o illuminata. Cibo e carezze le bastano. Noi esseri umani non assomigliamo ai cani, abbiamo una mente egocentrica che ci procura montagne di guai. Se non capiamo l'errore del nostro modo di pensare, la nostra coscienza di sé, che è la più grande benedizione, si trasforma nella nostra rovina.

Tutti, chi più chi meno, sentiamo la vita difficile, incomprensibile e opprimente. Anche quando tutto va bene, come ogni tanto succede, ci facciamo prendere dall'ansia che la situazione possa cambiare. A seconda della storia personale approdiamo all'età adulta con sentimenti contraddittori riguardo alla vita. Se affermassi che la vostra vita è perfetta così, già piena e totale, mi dareste della matta. Nessuno ritiene di vivere una vita perfetta, eppure qualcosa dentro di noi sa che siamo senza confini, senza limiti. Ci troviamo intrappolati nella contraddizione di sentire la vita come un rompicapo insolubile, fonte di grande dolore, e nello stesso tempo di percepirne



confusamente la sconfinatezza, l'ampiezza illimitata. Così cerchiamo una risposta al puzzle.

Il primo impulso è di cercare la risposta all'esterno. Può trattarsi di una soluzione molto qualunque: un'auto più potente, una casa più bella, vacanze più divertenti, un capo più comprensivo, un partner più interessante, e tutto andrebbe a posto. Tutti ci siamo cascati. Poi, a poco a poco, intacchiamo la maggior parte dei vari 'se solo': "se solo avessi questo, se solo avessi quello, la mia vita sarebbe migliore". Nessuno di noi ha ancora esaurito i suoi personali 'se solo'. Prima incominciamo a rimuovere i più grossolani, per sostituirli con forme più raffinate. Infine, continuando a cercare all'esterno la cosa che ci renderà completi, approdiamo a una disciplina spirituale. Purtroppo, trasferiamo anche qui la stessa modalità. La maggior parte delle persone che vengono allo Zen Center non pensano più che una Cadillac risolverà la faccenda, ma l'illuminazione sì. Abbiamo un nuovo giocattolo, un nuovo 'se solo'. "Se solo potessi avere l'illuminazione allora sì, sarei felice". "Se solo ne potessi ottenere un barlume piccolo piccolo allora sì, sarei felice". Avvicinandoci a una pratica come lo Zen portiamo con noi la vecchia abitudine della ricerca dell'ottenimento (in questo caso, l'illuminazione), per acchiappare finalmente i giocattoli che ci sono scappati finora.

Tutta la nostra vita è impernata su questo piccolo soggetto che cerca un oggetto al di fuori di sé. Ma, se partite da qualcosa di limitato, come sono il corpo e la mente, anche il qualcosa ricercato all'esterno diviene un oggetto limitato. C'è una cosa limitata in cerca di un'altra cosa limitata, e vi andate a cacciare sempre più nella stessa follia che ha creato il vostro disagio.

Per anni e anni abbiamo costruito una visione condizionata della vita. C'è un 'io' e c'è quella 'cosa' là fuori che o mi respinge o mi attrae. Impostiamo la vita sul tentativo di evitare ciò che ci ferisce o dispiace; dividiamo oggetti, persone e situazioni in

piacevoli e dolorosi, evitando questi e inseguendo quelli. Tutti, senza eccezione, adottiamo questo comportamento. Rimaniamo separati dalla vita: la scrutiamo, la analizziamo e la giudichiamo ponendoci in continuazione la domanda: "Che cosa ne ricaverò? Mi darà piacere o è meglio stare alla larga?". E così di seguito, dal mattino alla sera. Sotto le nostre piacevoli, amichevoli facciate si stende un forte disagio. Se scrostassi la vostra superficie vedrei guizzare all'impazzata paura, ansia e dolore. Li seppelliamo in molti modi: sotto montagne di cibo, di alcol, di lavoro e di programmi televisivi. Siamo costantemente impegnati nel fare qualcosa per mascherare l'ansia esistenziale. Alcuni vivono così fino alla morte, e più gli anni passano peggio diventa. Ciò che non sembra poi tanto brutto a venticinque anni, diventa spaventoso a cinquanta. Conosciamo tutti persone che sono come morte, così chiuse nelle proprie concezioni ristrette che è doloroso per loro e per quanti li circondano. La versatilità, l'elasticità e la gioia della vita sono scomparse. Questa sinistra fine aspetta tutti al varco, a meno che non ci risvegliamo alla necessità di lavorare alla nostra vita, alla necessità della pratica. Dobbiamo dissipare il miraggio di un 'io' separato dall'altro'. La pratica consiste nel colmare il fossato. Conosciamo la vita solo nel momento in cui noi e l'oggetto diventiamo uno.

L'illuminazione non è una cosa in più da ottenere: è l'assenza di un atteggiamento. Per tutta la vita inseguiamo qualcosa, perseguiamo uno scopo. L'illuminazione è l'abbandono di questo atteggiamento. Parlarne serve a poco; ciò che importa è la pratica personale, che niente può sostituire. Leggere sull'argomento anche per mille anni non serve. Dobbiamo praticare: praticare con tutto l'impegno, per tutta la vita.

Il nostro vero bisogno è una vita naturale. Viviamo in modo così innaturale che praticare lo Zen, all'inizio, è estremamente difficile. Ma, una volta prodottosi il primo barlume che il

problema non sta al di fuori di noi, ci siamo incamminati sul sentiero. Questo iniziale risveglio alla possibilità di una vita più aperta e più gioiosa, più di quanto abbiamo mai pensato, ci dà il desiderio di praticare.

Ci impegniamo in una disciplina come lo Zen per imparare a vivere in modo sano. Lo Zen ha mille anni, periodo in cui i difetti sono stati eliminati; non è facile, ma non dissennato. È pragmatico, molto realistico. Si occupa della vita quotidiana: come lavorare meglio, come allevare meglio i figli, come impostare rapporti migliori. Una pratica sana ed equilibrata deve produrre una vita più sana e soddisfacente. Vogliamo trovare il modo per lavorare con la follia radicale causata dalla nostra cecità.

Sedere bene richiede coraggio. Lo Zen non è per tutti, esige la disponibilità ad affrontare qualcosa che non è facile. Ma se ci impegniamo con pazienza e perseveranza, sotto la guida di un buon insegnante, a poco a poco la nostra vita si sistema, si equilibra. Le emozioni perdono il loro potere tirannico. Sedendoci, scopriamo che la prima cosa a cui lavorare è la nostra mente affaccendata e caotica. Siamo tutti presi in un modello di pensiero frenetico, e il primo problema che la pratica affronta sta nel renderlo più chiaro ed equilibrato. Con la mente chiara e bilanciata, non più dominata dagli oggetti, può prodursi un'apertura, per un attimo possiamo capire chi siamo davvero.

Sedere non è una tecnica a cui dedicare un anno o due per impadronircene. Si siede per tutta la vita, perché non c'è limite all'apertura disponibile agli esseri umani. Alla fine scopriamo di essere lo sfondo illimitato e sconfinato dell'universo, e il lavoro della nostra vita diventa quello di espanderci nell'immensità e di esprimerla. Entrare sempre più in contatto con questa realtà porta compassione per gli altri e cambia la nostra vita. Viviamo diversamente, lavoriamo diversamente e ci rapportiamo diversamente agli altri. Lo Zen è lo studio di tutta una vita. Non

si tratta di sedere su un cuscino per trenta o quaranta minuti al giorno: tutta la vita deve diventare pratica, ventiquattr'ore al giorno.

Ci sono domande? Vorrei rispondere a problemi riguardanti il rapporto tra la pratica dello Zen e la vita quotidiana.

D. Potresti ampliare il punto del lasciar andare i pensieri che sorgono quando siamo in meditazione?

R. Non penso che possiamo 'lasciar andare', credo piuttosto che esauriamo semplicemente le cose. Forzando la mente a fare una certa cosa, ricadiamo immediatamente nel dualismo da cui stiamo cercando di liberarci. Il modo migliore per lasciar andare è notare i pensieri che si affacciano e riconoscerli: 'D'accordo, di nuovo questo pensiero'. Poi, senza giudicare, ritornare alla vivida esperienza del momento presente. Siate pazienti. Può darsi che dobbiamo ripetere il procedimento migliaia di volte, ma il punto della pratica è ritornare ogni volta al presente: di nuovo, di nuovo e ancora di nuovo. Non andate in cerca di luoghi meravigliosi in cui i pensieri non si producono. Poiché, di fatto, i pensieri non sono reali, a un certo punto si affievoliscono e diventano meno coercitivi. Scopriremo che, vedendone l'irrealtà, tendono a scomparire per alcuni periodi. Col tempo avvizziscono da sé, mentre noi quasi non capiamo come sia successo. I pensieri sono autodifese. Nessuno, in fondo, vuole abbandonarli: costituiscono il nostro oggetto di attaccamento. Il modo di percepirne l'irrealtà consiste nel lasciar scorrere il film. Dopo averlo visto cinquecento volte, qualunque film diventa mortalmente noioso.

I pensieri sono di due tipi. Non c'è niente di sbagliato in ciò che chiamo 'pensiero tecnico', quello che usiamo per camminare fino all'angolo della strada, per cuocere una torta o risolvere un problema di fisica. È un buon uso della mente. Qui non c'entra la realtà o l'irrealtà: è così e basta. Ma le opinioni, i giudizi, i

ricordi, i sogni sul futuro... cioè il novanta per cento dei pensieri che ci vorticano in testa, non hanno alcuna realtà. Dalla nascita alla morte, a meno che non ci risvegliamo, sperperiamo la vita in questi pensieri. L'aspetto raccapricciante della seduta (davvero raccapricciante, credetemi) è assistere a quello che avviene nella nostra testa. È un brutto colpo per chiunque. Ci scopriamo violenti, prevenuti ed egoisti. E siamo così perché il falso pensiero su cui si basa la vita condizionata ha prodotto questa modalità. L'uomo è fundamentalmente buono, amorevole e compassionevole, ma ci vuole un faticoso lavoro di scavo per dissotterrare il gioiello sepolto.

D. Hai detto che, col tempo, i su e giù e le difficoltà scemano per esaurirsi del tutto?

R. Non ho detto che non ci saranno più difficoltà ma che, di fronte a una difficoltà, non ci attacchiamo. Se nasce la rabbia, siamo arrabbiati per quel breve momento. Altri possono non accorgersene neppure, noi vediamo che è tutto lì. Non c'è presa sulla rabbia, la mente non ci gira attorno. Non pensate che la pratica ci trasformi in zombie. Al contrario, viviamo emozioni più genuine, siamo più sensibili verso gli altri. Ma non siamo più preda dei nostri stati interiori.

D. Come si colloca il lavoro in relazione alla pratica?

R. Il lavoro è parte essenziale dello Zen. Qualunque lavoro va fatto con tutto l'impegno e totale attenzione a quello che abbiamo sotto il naso. Se stiamo pulendo il forno, dovremmo farlo totalmente e, nello stesso tempo, essere consapevoli dei pensieri che si sovrappongono all'azione. "Odio pulire il forno. L'ammoniaca puzza. A chi piace raschiare qui dentro? Con tutta la mia istruzione, essere ridotti a questo!". Pensieri inutili che non hanno nulla a che fare con la pulizia del forno. Quando la mente se ne va, riportatela al lavoro. Questa è l'azione reale, il resto sono considerazioni supplementari. Lavorare vuol dire fare con cura ciò che va fatto in questo preciso momento, ma ben

pochi lavorano così. Una pratica paziente renderà scorrevole anche il lavoro, portandoci a fare semplicemente ciò che va fatto.

Qualunque sia la vostra vita, trasformatela nella pratica.

### *Praticare in questo preciso momento*

Vorrei parlare dell'aspetto fondamentale del sedere. Che siate stati seduti per pochi minuti o per dieci anni, il punto è sempre uguale.

Durante la mia prima sesshin, molti anni fa, non riuscivo a dire chi fosse più pazzo: io, o quelli che mi sedevano accanto. Terribile. C'erano quaranta gradi, ero coperta di mosche e la sesshin era fatta di rumori e di urla. Mi sentivo delusa e sconcertata. Ma di tanto in tanto potevo parlare con Yasutani Roshi, e quello che vedevo mi spingeva a continuare a sedere. Purtroppo, i primi sei mesi o il primo anno sono i più difficili. Avete davanti confusione, dubbi e problemi, senza essere stati seduti abbastanza per gustare la ricompensa.

Le difficoltà sono naturali, e anche positive. Mentre, a poco a poco, la mente attraversa tutti questi stati, e voi siete seduti lì, confusi e ridicoli, in realtà imparate molte cose su voi stessi. E questo non può che tornare a vostro vantaggio. Perciò vi esorto a sedere in gruppo ogni volta che potete, e a parlare altrettanto spesso con un buon insegnante. Così la pratica si trasformerà nella cosa più bella della vostra vita.

Poco importa il nome della pratica: consapevolezza del respiro, shikantaza, studio del koan. Tutte lavorano allo stesso problema: "Chi siamo? Cos'è la vita? Da dove veniamo? Dove andiamo?". Per arrivare a qualche intuizione è necessario vivere una vita totalmente umana. Vorrei quindi parlare, prima di tutto, dell'aspetto fondamentale del sedere, e farvi capire che parlare

di una cosa non è la cosa. Le parole sono solo il dito che indica la luna.

Sedendo, noi siamo alla scoperta della Realtà, della Natura di buddha, di Dio, della Vera natura. Alcuni usano l'espressione 'la Grande Mente'. Per affrontare il problema, questa sera preferisco usare le parole: 'questo preciso momento'.

Nel Sutra del Diamante si legge: "Il passato è inafferrabile, il presente è inafferrabile, il futuro è inafferrabile". Noi, in questa stanza, dove siamo? Nel passato? No. Nel futuro? Neppure. Nel presente? No, nemmeno nel presente. Non c'è niente che possiamo identificare come il 'presente', non ci sono confini che lo delimitano. Tutto ciò che possiamo dire è: 'Siamo questo preciso momento'. E, poiché non c'è modo di misurarlo, definirlo, inchiodarlo e neppure di conoscerlo, ecco che è sconfinato, illimitato, infinito. Ecco ciò che siamo.

Ma, se è così semplice, che stiamo a fare qui? Potrei dire: "Stiamo in questo preciso momento". Sembra facile, ma non lo è. Se vederlo fosse così facile, non saremmo qui.

Perché non è facile? Perché non lo vediamo? Come fare per vederlo? Voglio raccontarvi una storia.

Molti anni fa studiavo pianoforte al conservatorio di Oberlin. Ero una buona allieva; non strepitosa, ma buona. Desideravo studiare con un maestro che era indiscutibilmente il migliore: trasformava studenti ordinari in pianisti favolosi. Ed ebbi l'occasione di studiare con *il* maestro.

Mi recai alla prima lezione e scoprii che usava due pianoforti. Non mi salutò neppure, sedette al piano, suonò cinque note e disse: "Rifallo". Dovevo suonare il passaggio allo stesso modo. Suonai. "No", disse. Suonò una seconda volta, e io suonai una seconda volta. "No", disse. Andammo avanti così per un'ora, e ogni volta diceva soltanto: "No".

Nei tre mesi seguenti arrivai a suonare tre battute, diciamo trenta secondi di musica. Io credevo di non essere male, avevo

suonato come solista in piccole orchestre sinfoniche. Eppure andammo avanti così per tre mesi, e per tutto il tempo piangevo. Aveva tutte le caratteristiche di un vero maestro: la spinta e la tremenda determinazione a far sì che l'allievo capisse. Ecco perché era ottimo. Un giorno, trascorsi i tre mesi, disse: "Buono". Cos'era accaduto? Che avevo imparato ad ascoltare. Come diceva: se lo sai ascoltare, lo sai suonare.

Cos'era accaduto in quei tre mesi? Le mie orecchie erano uguali a prima, non avevano subito nessuna trasformazione. Il pezzo non presentava nessuna particolare difficoltà tecnica. Ma avevo imparato ad ascoltare per la prima volta... ed erano tanti anni che suonavo il piano! Avevo imparato a fare attenzione. Ecco perché era un buon maestro: perché insegnava l'attenzione. Studiando con lui si imparava davvero ad ascoltare, a sentire. Se lo sai ascoltare, lo sai suonare. Dalle sue mani sono usciti pianisti completi.

Nella pratica dello Zen occorre la stessa attenzione. Viene chiamata samadhi, unione totale con l'oggetto. Nella storia che vi ho raccontato era più facile, perché era rivolta a un oggetto che mi piaceva. È la stessa unione del grande artista, dell'atleta, del giocatore di football o di pallacanestro; di tutti quanti hanno dovuto imparare a fare attenzione. È un tipo di samadhi.

Solo un tipo, ma molto utile. Nello Zen ci viene richiesta una cosa più difficile: l'attenzione a questo preciso momento, alla totalità di ciò che accade ora. Il motivo per cui non vogliamo fare attenzione è che non sempre ciò che accade è piacevole. Non ci va.

Abbiamo una mente in grado di pensare. Le cose spiacevoli sono impresse nella memoria. Facciamo sogni sul futuro, sulle cose piacevoli che avremo e che faremo. Tutto ciò che accade nel presente lo passiamo a questo filtro: "Non mi piace. Non voglio sentirlo; Preferisco dimenticarlo e sognare quanto accadrà di bello". È un lavoro continuo: la mente gira, gira, gira



nel costante tentativo di creare una vita piacevole, di farci sentire al sicuro e felici.

Facendo così non vediamo il qui-e-ora, questo preciso momento. Non lo vediamo perché siamo impegnati a filtrare. Ma ciò che accade è molto diverso da ciò che pensiamo. Chiedete a dieci persone di riassumervi questo libro, e avrete dieci distinte versioni. Si rimuovono i passi che non ci piacciono e si isolano quelli che ci gratificano. Delle parole dell'insegnante di Zen, sentiamo solo quello che vogliamo sentire. Essere aperti significa ascoltare tutto, non solo qualcosa. L'insegnante non è lì solo per essere carino con voi.

Il cardine dello zazen è questo: ritornare costantemente dal lavoro mentale al qui-e-ora. La pratica è questa. Ciò che dobbiamo sviluppare è la capacità di stare intensamente nel qui-e-ora. Dobbiamo sviluppare la capacità di decidere, di fare questa scelta: "Questa volta non me la filerò". La pratica è una scelta ogni volta rinnovata, un bivio che ci si apre continuamente davanti. Momento per momento siamo chiamati a decidere tra il mondo meraviglioso dentro la nostra testa e la realtà. E la realtà, in una sesshin, è molto spesso stanchezza, noia e male alle gambe. Ciò che impariamo dal sedere tranquillamente con il disagio è così prezioso che, se non ci fosse, dovremmo inventarlo. Se avete dolore non potete filarvela. Il dolore vi costringe a stare con lui. Non ci sono altri posti in cui andare. Questo è il valore del disagio.

La pratica dello Zen mira a farci vivere con più agio. Vivere con agio significa imparare a non passare la vita a sognare, ma stare con ciò che è qui-e-ora, qualunque cosa sia. Buono, cattivo, bello, brutto, mal di testa, malattia o felicità non fa differenza.

Una caratteristica dello studente zen maturo è quella di essere ben radicato. Incontrando una persona del genere, lo avvertite. Tali persone sono in contatto con la vita reale così

come si dispiega, senza perdersi in una versione di fantasia. Per questo le tempeste della vita le colpiscono senza troppi danni. Accettando le cose così come sono, nulla ci sconvolgerà troppo. Oppure, il turbamento finirà molto più in fretta.

Vediamo cosa succede nella seduta. Tutto ciò che dobbiamo fare è stare con ciò che accade in questo preciso momento. Non dovete credermi, dovete verificarlo da voi. Quando non fuggo dal presente, cosa succede? Ascolto il rumore del traffico. Mi accerto di non tralasciare niente. No, niente. Ascolto. Il rumore ha la stessa efficacia di un koan, perché è ciò che avviene in questo preciso momento. Come studenti di Zen avete un compito, un compito molto importante: condurre la vostra vita fuori dal paese dei sogni nella vera e immensa realtà che essa è.

Compito non facile. Esige coraggio. Ci vuole un fegato tremendo per impegnarsi al di là di sporadici tentativi. Inoltre, non lo facciamo solo per noi stessi. All'inizio forse è così, ed è giusto. Ma più la nostra vita diventa radicata, vera ed essenziale, più gli altri se ne accorgono, e ciò che siamo inizia a esercitare un influsso su quanti ci circondano.

Noi siamo, in realtà, l'intero universo. Ma, finché non l'avrete visto con chiarezza, dovete lavorare come vi consiglia l'insegnante, con una certa fiducia nella totalità della pratica. Non si tratta di fede, ma di atteggiamento scientifico. Altri, prima di voi, hanno condotto l'esperimento e ne hanno ricavato certi risultati. Tutto ciò che potete dire è: "Bene, se non altro posso provare a ripetere anch'io l'esperimento; posso darci dentro". Tutti possiamo farlo.

Il Buddha non è altro che ciò che siete, in questo preciso momento: udire il rumore del traffico, percepire il male alle gambe, ascoltare la mia voce. Ecco il Buddha. Non potete afferrarlo: appena cercate di prenderlo, è già cambiato. Essere ciò che siamo momento per momento significa, per esempio, essere totalmente rabbia quando siamo arrabbiati. È una rabbia

che non danneggia nessuno perché totale, completa. La viviamo pienamente, sentiamo il nodo allo stomaco, ma non la rivolghiamo a danno altrui. La rabbia che ferisce gli altri è quando sorridiamo ma, dentro, ribolliamo.

Sedendovi, non aspettatevi di trovare la vostra nobiltà interiore. Abbandonando, anche per pochi minuti, il vortice della mente e sedendo con quello che c'è, siamo una presenza simile a uno specchio. Riflettiamo tutto. Vediamo cosa siamo: i nostri sforzi per fare bella figura, per primeggiare, o per essere gli ultimi. Vediamo la nostra rabbia, la nostra ansia, la nostra alterigia, la nostra presunta spiritualità. La spiritualità vera è stare con tutto ciò. Riuscire a stare davvero con il Buddha, con ciò che siamo, ci trasforma.

In una sesshin Shibayama Roshi disse: "Il Buddha che tutti voi volete vedere, è un Buddha molto timido. È difficile che esca e si mostri".

Perché? Perché il Buddha è noi stessi, e non lo vedremo finché rimarremo attaccati a tutte le sovrastrutture in più. Dobbiamo essere disposti a entrare in noi stessi con sincerità. Quando saremo totalmente sinceri con ciò che accade in questo preciso momento, allora lo vedremo. Non possiamo prenderne un pezzetto, il Buddha è tutto intero. La pratica non ha nulla a che fare con cose come: "Dovrei essere buono, dovrei essere gentile, dovrei essere questo o quello". Io *sono* ciò che sono in questo preciso momento. E questo essere è il Buddha.

Una volta ho detto una frase che ha sconcertato molte persone. Ho detto: "Per praticare bene, dobbiamo rinunciare alla speranza". Non è piaciuta. Che cosa volevo dire? Voglio dire che dobbiamo rinunciare all'idea che, se solo potessimo scoprirla, ci deve essere una vita perfetta per noi, giusta per noi. La vita è così e basta. Solo rinunciando a manovre di questo genere la vita incomincia a essere più soddisfacente.

Rinunciare alla speranza non significa rinunciare allo

sforzo. Come studenti di Zen, ci tocca lavorare tremendamente duro. Lavorare duro non significa tensione, non significa sfinirci. Dura è la scelta che dobbiamo rinnovare di continuo. Se praticate duro, se venite alle sesshin, se vi impegnate con un insegnante, se nutrite la volontà di fare sempre la stessa scelta, coerentemente, per un certo periodo di tempo, un giorno avrete un primo barlume. Il primo, piccolo barlume di ciò che è il momento presente. Potete metterci un anno, due anni, dieci anni.

È soltanto l'inizio. Il primo, piccolo barlume dura un decimo di secondo. Non basta. La vita illuminata vuol dire vedere attimo dopo attimo. Ci vogliono anni e anni di lavoro per trasformarci e metterci in grado di farlo.

Non intendo scoraggiarvi. Qualcuno penserà di non avere abbastanza anni davanti, ma il punto non è questo. Ogni momento della pratica è perfetto. Praticando, la vita diventa più piena, più soddisfacente, migliore per noi e migliore per gli altri. È un lungo, lungo continuum. Ma c'è qualcuno che pensa scioccamente di diventare illuminato in quindici giorni.

Noi siamo già il Buddha. Non c'è alcun dubbio. Come potremmo essere qualcos'altro? Siamo già perfetti qui e in questo preciso momento. Potremmo forse essere altrove? Il punto sta nel capire chiaramente cosa significa: perfetta unità, armonia, e la capacità di esprimerla nella vita. E questo che richiede allenamento e lavoro. Ci vuole fegato. Non è facile. Richiede dedizione, verso se stessi e verso gli altri.

Praticando, tutto ciò matura, anche il fegato. Dobbiamo sedere con il dolore, e odiamo farlo. Neppure a me piace. Ma, se resistiamo pazientemente, qualcosa si plasma dentro di noi. Lavorando con un buon insegnante, vedendo il suo modo di essere, veniamo lentamente trasformati. La trasformazione non avviene attraverso il pensiero né ciò che possiamo immaginare con la nostra testa; avviene attraverso ciò che facciamo. E che cosa facciamo? Rinnoviamo continuamente la stessa scelta.

Abbandoniamo il mondo dei sogni egoistici per la realtà che davvero siamo.

Probabilmente all'inizio è difficile capire, può essere estremamente confuso. Ascoltando per le prime volte i discorsi degli insegnanti, pensavo: "Di che diavolo parlano?". Praticate con fiducia, sedete tutti i giorni, penetrate la confusione, siate pazienti e nutrite un grande rispetto per voi stessi impegnati nella pratica. Non è facile. Chiunque porti a termine una sesshin merita congratulazioni. Non voglio sembrarvi dura; ritengo che, se venite qui, siete persone meravigliose. Ma il vostro compito è di utilizzare le vostre qualità per lavorare.

Siamo come neonati. Abbiamo davanti una crescita illimitata. Alla fine, se saremo pazienti, se lavoreremo sodo, avremo la possibilità di fare qualcosa per il mondo. Nell'unità in cui avremo imparato a vivere c'è vero amore; nessun sentimentalismo, ma la forza del vero amore. Lo vogliamo nella nostra vita, e lo vogliamo nella vita degli altri. Lo vogliamo per i nostri figli, i nostri genitori, i nostri amici. Sta a noi lavorare.

Questa è la pratica. Anche decidere di seguirla sta a noi. Può darsi che a molti di voi non sia affatto chiara, e in effetti ci vogliono anni perché divenga chiara, per capire davvero cosa si sta facendo. Fate del vostro meglio. State con la vostra pratica seduta. Venite alle sesshin, sedete e date il meglio di voi. È importante, perché la totale trasformazione della qualità della vita umana è la cosa più importante che possiamo fare.

## ***L'autorità***

Sono anni che parlo a tante, tante persone e continua a stupirmi come riusciamo a fare un problema della nostra vita e della nostra pratica. E invece non c'è *nessun* problema. Dirlo è una cosa, capirlo è un'altra. Le ultime parole del Buddha furono:

"Siate un lume a voi stessi". Non disse: "Correte da questo a quell'insegnante, da questo a quel centro". Disse: "Siate un lume a voi stessi".

Intendo parlare del problema dell'autorità'. Generalmente, o siamo noi stessi un'autorità per gli altri (dicendo loro cosa fare) o cerchiamo qualcuno alla cui autorità rimetterci (che ci dica cosa fare). Non andremo in cerca di una figura autoritaria se avessimo fiducia in noi stessi e nella nostra capacità di comprensione. Specie trovandoci di fronte a cose spiacevoli, frustranti o problematiche, pensiamo di doverci rivolgere a un maestro o a un'autorità che ci dica cosa fare. Sono molto divertita dal fatto che, ogni volta che viene in città un nuovo insegnante, tutti corrono a sentirlo. Per quanto mi riguarda, per vedere un nuovo insegnante sono disposta ad attraversare al massimo questa stanza, non di più. Non perché quella persona non mi interessi, ma perché non c'è *nessuno* che possa farmi vedere la mia vita, eccetto... chi? L'unica autorità è la mia esperienza.

Qualcuno potrebbe dire: "Ho bisogno di un insegnante che mi aiuti a liberarmi dalla sofferenza. Sto male, e non so perché. Non mi occorre forse qualcuno che mi dica cosa fare?". No! Quello di cui avete bisogno è una guida, capire come porvi di fronte alla vostra vita. Avete bisogno di una guida che vi faccia capire che l'unica autorità, il vero maestro siete voi; e la pratica è tesa a capire chi è questo 'noi'.

C'è un unico maestro: la vita. Ognuno di noi è una manifestazione della vita, non potremmo essere altro. La vita è una maestra severa e, insieme, infinitamente dolce. È l'unica autorità a cui affidarci. Ed è un maestro, un'autorità presente ovunque. Non dovete andare chissà dove per trovare questo impareggiabile maestro, non vi occorre una condizione speciale, ottimale; anzi, più è aggrovigliata meglio è. L'ufficio è un ottimo posto, casa vostra un posto perfetto. Posti come questi, lo

sappiamo per esperienza diretta, sono la quintessenza della confusione. E lì incontriamo l'autorità, il maestro.

L'insegnamento è draconiano, non adatto a tutti. Il più spesso ci voltiamo dall'altra parte, non vogliamo saperne. Cosa vogliamo sapere? Cosa *volete* sentire? Finché non saremo pronti (il che significa finché non avremo sofferto e non saremo disposti a imparare dalla sofferenza), resteremo come implumi nel nido. Cosa fanno gli uccellini? Spalancano la bocca e aspettano di venire imboccati. Noi facciamo lo stesso: "Ficcami giù il tuo splendido insegnamento! Io tengo la bocca aperta, e tu imboccami". Quello che stiamo dicendo è: "Quando arrivano mamma e papà? Quando viene un grande maestro, un'autorità suprema, a imboccarci con ciò che metterà fine alla mia sofferenza, al mio star male?". Buone notizie: mamma e papà sono già arrivati. Ma *dove* sono? Proprio qui. La vita è sempre qui. Ma se la vita sembra disagio, desolazione, abbandono e depressione, chi vuole davvero ascoltarla? Quasi nessuno. Eppure, se incomincio a conoscere questo preciso momento, che è il vero maestro; se *sono* sinceramente ogni attimo della mia vita, se sono quello che penso e che sento, questa esperienza diventerà il 'proprio questo', il gioioso samadhi della vita, la parola di Dio. Questa è la pratica dello Zen, dove la parola 'Zen' non sarà più necessaria.

Mamma e papà, che abbiamo tanto atteso, sono qui, proprio qui. Anche volendo, non possiamo disobbedire a questa autorità. Mentre lavoriamo, è lì; con gli amici, è lì; in famiglia, è lì. "Fate sempre zazen, pregate sempre". Se capiamo che ogni momento della vita è il maestro, non possiamo fare diversamente. Se siamo *realmente* ogni momento della nostra vita, non c'è spazio per un'autorità o un potere esterni. Dove potrebbero essere? Quando io sono la mia sofferenza, dov'è l'autorità? L'attenzione, il fare esperienza, è l'autorità. Allora diventa chiaro cosa fare.

Resta ancora, nel problema dell'autorità, una piccola

illusione con cui ci divertiamo a giocare: "Benissimo, grazie tante, sarò io la *mia* autorità. Ma che nessuno *mi* dica che cosa devo fare". Dov'è l'inganno? "Sarò io la *mia* autorità, costruirò da me i miei concetti della vita, le mie idee sullo Zen": è un controsenso in cui tutti cadiamo. Se divento la *mia* autorità in questo senso riduttivo, mi ritrovo nella stessa condizione di schiavitù, esattamente come se mi affidassi all'autorità di un altro. Ma se voi non siete l'autorità, e neppure io lo sono... allora? Ne abbiamo già parlato ma, se manca una vera comprensione, è come dibattersi nelle sabbie mobili. Che cosa ne pensate?

### *Il vicolo cieco della paura*

Le limitazioni della vita sono già presenti al momento del concepimento. I fattori genetici sono in sé limitazioni: nasciamo maschi o femmine, siamo predisposti a determinate malattie, le informazioni genetiche si uniscono per formare un certo temperamento. Ogni donna incinta sa che tra i figli ci sono differenze enormi, ancora prima della nascita. Per i nostri scopi, ci limiteremo alla nascita. Agli occhi dell'adulto, il neonato sembra aperto e non condizionato. Nelle prime settimane l'imperativo è la sopravvivenza. Ascoltate il pianto di un neonato: fa accorrere tutta la casa. Non conosco una cosa più inesorabile: quando sento il pianto di un neonato sono disposta a fare di tutto per placarlo. Al bambino non occorre molto per imparare che, nonostante gli sforzi disperati, la vita non è sempre piacevole. Ricordo che, a sei settimane, lasciai cadere il mio primo figlio, che batté la testa. Pensavo di essere una madre esperta, ma era insaponato e scivoloso, e così...

Molto presto sviluppiamo strategie per proteggerci contro i pericoli in agguato. A causa della paura, iniziamo a contrarci. E



l'aperta, spaziosa qualità della giovane vita viene imprigionata nel vicolo cieco della paura. In seguito, con l'apprendimento del linguaggio, il processo di contrazione accelera, diventando sempre più veloce con lo sviluppo dell'intelligenza: non solo cerchiamo di affrontare la minaccia immagazzinandola in ogni cellula del corpo ma, ricorrendo alla memoria, mettiamo in relazione ogni nuovo pericolo con i precedenti, e il processo si incrementa da sé.

Tutti conosciamo il processo del condizionamento. Se sono una bambina e un grosso, violento ragazzino di cinque anni dai capelli rossi mi strappa il giocattolo preferito, eccomi spaventata e condizionata. Ogni volta che incontro una persona con i capelli rossi mi sento a disagio senza motivo. Potremmo allora riportare tutti i problemi al condizionamento? No, non esattamente. Il condizionamento, anche se si ripete, si indebolisce col tempo. Chi afferma: "Se sapessi com'è stata la mia vita, non ti stupiresti che io sia in queste tremende condizioni; sono così condizionato dalla paura, che non c'è speranza", non coglie il vero punto del problema. La verità è che siamo passati attraverso vari condizionamenti e, sotto l'influsso delle diverse situazioni, a poco a poco mutiamo l'idea che abbiamo di noi stessi. Essendo stati minacciati nella nostra apertura e spaziosità, supponiamo che il nostro io sia la contrazione provocata dalla paura. Rivedo la concezione di me stessa e del mondo, per dipingere un quadro diverso. Che questa rappresentazione sia di sottomissione, di ribellione o di ritirata non fa differenza. L'importante è che, se voglio sopravvivere, devo adeguarmi alla rappresentazione contratta di me stessa.

Il vicolo cieco della paura non è prodotto dal condizionamento, ma dal quadro che mi sono fatto di me stesso, basato sul condizionamento. Fortunatamente questa rappresentazione, essendo visibile nei miei pensieri e riflessa nelle tensioni del corpo, può diventare il mio maestro se faccio

esperienza di me stesso nel momento presente. Non mi occorre una conoscenza intellettuale dei condizionamenti subiti, anche se può essere utile. Ciò che devo conoscere è il modello di pensiero che insisto a nutrire in questo preciso momento, oggi, e quali tensioni presenta oggi, in questo preciso momento, il mio corpo. Notando, in zazen, i pensieri e sperimentando le tensioni fisiche, illumino la paura. Così facendo, la mia errata identificazione con un sé limitato (la rappresentazione) svanisce a poco a poco. Divento sempre più capace di essere ciò che sono davvero: un non-sé, una risposta aperta e spaziosa alla vita. Vedendo la costruzione illusoria del vicolo cieco della paura, il mio vero sé, tanto a lungo disertato e dimenticato, può riprendere le sue funzioni.

Mi vengono in mente a questo proposito due famose poesie che parlano di uno specchio: la prima di un ottimo studente del Quinto Patriarca, e l'altra di uno sconosciuto che sarebbe diventato il Sesto Patriarca. Le poesie erano state scritte per consentire al Quinto Patriarca di giudicare il grado di illuminazione dell'autore. La poesia dello studente, che venne rifiutata, diceva che la pratica consiste nel pulire costantemente lo specchio così che, rimuovendone la polvere dei pensieri e delle azioni illusorie, può risplendere (siamo purificati). L'altra poesia, che rivelò al Quinto Patriarca la profonda comprensione di colui che avrebbe designato come suo successore, afferma che da sempre "non vi è alcuno specchio, né alcuna superficie da pulire, né alcun luogo dove la polvere si posi...".

Benché la vera comprensione sia rinchiusa nelle parole del futuro Sesto Patriarca, il paradosso è che dobbiamo lavorare con la poesia che *non* venne accettata: dobbiamo pulire lo specchio, dobbiamo diventare consapevoli dei pensieri e delle azioni, dobbiamo prendere coscienza delle false reazioni nei confronti della vita. Solo così potremo vedere che il vicolo cieco della paura è, dall'inizio, un'illusione. È ovvio che non occorre alcuna

lotta per sbarazzarci di un'illusione, ma non lo possiamo capire a meno che non puliamo lo specchio in continuazione.

Si sente qualcuno dire: "Non occorre far niente. Non serve nessuna pratica, nessun lavoro di pulitura. Se si vede con chiarezza, questo lavoro è un controsenso". Il fatto è che *non* vediamo con chiarezza e, perciò, causiamo confusione a noi e agli altri. Dobbiamo praticare, dobbiamo pulire lo specchio fino a conoscere, visceralmente, la verità della nostra vita. Allora potremo capire che, dall'inizio, niente occorreva. La vita è sempre stata aperta, spaziosa e feconda. Ma non inganniamoci sulla necessità di una pratica sincera per poter vedere le cose con la stessa chiarezza delle nostre mani.

La pratica che vi propongo è molto ottimista, anche se il lavoro effettivo può a volte risultare difficile e scoraggiante. Il punto è sempre uno: che altra scelta abbiamo? O moriamo (rimanendo troppo a lungo nel vicolo cieco la paura ci soffocherà) o incominciamo a capire piano piano, sperimentando il vicolo cieco e attraversandolo. Non credo che abbiamo scelta. Voi, che ne pensate?

## 2 La pratica

### *Che cosa non è la pratica*

Molti praticanti hanno un'idea precisa di cosa è la pratica. Io vorrei invece parlare di cosa, dal mio punto di vista, *non* è la pratica.

Prima di tutto, la pratica non mira a produrre un cambiamento psicologico: se pratichiamo con intelligenza, il cambiamento psicologico interverrà *da sé*. Non metto in discussione che si produca, anzi è meraviglioso; ma intendo

mettere in chiaro che la trasformazione psicologica non è lo scopo della pratica.

La pratica non consiste in una comprensione intellettuale delle leggi fisiche, come la natura e il funzionamento dell'universo. Comprensioni di questo tipo potranno nascere in una pratica seria, ma non ne rappresentano lo scopo.

La pratica non è diretta a ottenere stati di beatitudine. Non va in cerca di visioni o di luci bianche (o rosa, o azzurre). Sono fenomeni possibili, e sedendo a lungo si produrranno, ma non rappresentano lo scopo della pratica.

La pratica non mira ad acquisire o coltivare speciali poteri. Ce ne sono molti, e alcuni li possediamo naturalmente; certe persone, anzi, ne hanno in eccesso. Allo Zen Center di Los Angeles avevo a volte il potere di vedere cosa c'era per pranzo due stanze più in là. Se il menù non mi piaceva, non andavo a mangiare. Sono piccole stranezze, che non rappresentano lo scopo della pratica.

La pratica non mira a sviluppare il potere personale (*jōriki*), quel tipo di forza che si accumula in anni di sedute. Il *jōriki* è un sottoprodotto spontaneo dello zazen, ma non è la via.

La pratica non consiste nel provare sensazioni belle e piacevoli. Non si tratta di sentirci bene invece di sentirci male. Non è un tentativo di essere qualcosa di speciale o di provare particolari sensazioni. Lo scopo, il punto, la materia della pratica non sta nell'essere incrollabilmente calmi e raccolti. Anni di esercizio ci daranno queste qualità, ma non rappresentano lo scopo della pratica.

La pratica non vuole indurre una condizione fisica di salute e invulnerabilità, senza più fastidiose indisposizioni. Molti sperimentano effetti fisici salutari, anche se si possono verificare periodi, mesi o anni, di avversità fisiche. Ancora, la ricerca della salute perfetta non è la via e, anche se col tempo quasi tutti avvertiranno benefici, non c'è alcuna garanzia.

La pratica non consiste nell'ottenere l'onniscienza, uno stato in cui si sa tutto di tutte le cose, diventando un'autorità costituita che risolve i problemi mondiali. Si può sviluppare maggiore chiarezza riguardo a certi problemi, ma sappiamo che anche le persone intelligenti dicono e fanno sciocchezze. L'onniscienza non è lo scopo.

La pratica non consiste nell'essere 'spirituali', per lo meno nell'accezione comune del termine. La pratica non mira a essere *nulla*. Se non comprendiamo che non possiamo mirare a essere 'spirituali', questo può rivelarsi un obiettivo seducente e pericoloso.

La pratica non consiste nel mettere in rilievo i lati 'buoni' e sbarazzarci di quelli 'cattivi'. Nessuno è 'buono' o 'cattivo'. Lo sforzo di diventare buoni non è la pratica, ma una forma sottile di competizione.

La lista di cosa non è la pratica potrebbe continuare all'infinito. Tutti soffriamo, chi più chi meno, di queste illusioni. Tutti speriamo in un cambiamento, speriamo di arrivare da qualche parte. È appunto l'illusione di fondo. Ma basta contemplare questo desiderio per incominciare a illuminarlo, e la pratica si modifica. Cominciamo a capire che l'affanno di diventare migliori, di 'arrivare da qualche parte' è un'illusione, e causa di sofferenza.

Se la nostra barca piena di speranze, illusioni e ambizioni (arrivare da qualche parte, essere spirituali, diventare perfetti, diventare illuminati) si ribalta, che cos'è quella barca vuota? E noi, chi siamo? Che cosa possiamo capire, nei termini della nostra vita? E la pratica, che cos'è?

### ***Che cos'è la pratica***

La pratica è molto semplice. Ciò non significa che non

sconvolgerà la nostra vita. Rivediamo che cosa facciamo mentre sediamo in zazen. Se pensate che non vi riguarda più, bene, pensate pure che non vi riguarda più.

Sedere è essenzialmente uno spazio semplificato. La vita quotidiana è un incessante muoversi: cose da fare, gente con cui parlare, situazioni che si succedono. In mezzo a tutto ciò, è molto difficile percepire ciò che siamo. Semplificando la situazione, rimuovendo i disturbi esterni e sottraendoci al telefono che squilla, al televisore acceso, agli amici che vengono a trovarci e al cane che bisogna portare fuori, abbiamo la possibilità, che è il fatto di maggior pregio, di stare con noi stessi. La meditazione non riguarda uno stato particolare, riguarda il meditante. Non è rivolta a fare, finire o aggiustare qualcosa: è rivolta a noi stessi. Senza semplificare la situazione, abbiamo scarse possibilità di gettare una buona occhiata su noi stessi. Tendiamo a guardare ciò che non siamo, sempre qualcos'altro. Se qualcosa non va, a cosa rivolgiamo l'attenzione? Alla cosa che non va, agli altri: e lì individuiamo i colpevoli. Non guardiamo noi, guardiamo *fuori*.

Dicendo che la meditazione è rivolta al meditante, non invito a qualche forma di autoanalisi. Non è questo. Allora, cosa *facciamo*?

Dopo aver assunto la miglior postura possibile (cioè equilibrata, comoda), sediamo e basta, facciamo zazen. Cosa vuol dire 'sediamo e basta'? Vuol dire la cosa più difficile, più esigente. In genere, in meditazione, gli occhi non sono chiusi. Ora però vi chiedo di chiudere gli occhi e di sedere e basta. Cosa succede? Un po' di tutto... Una fitta alla spalla sinistra, una pressione al fianco... Portate l'attenzione al viso, percepetelo. Ci sono tensioni? Attorno alla bocca, sulla fronte? Spostate l'attenzione più in basso: percepite il collo. Poi le spalle, la schiena, il petto, l'addome, le braccia, le cosce. Percepite le sensazioni che vengono a galla. Percepite il respiro, che entra ed

esce. Non controllatelo, limitatevi a percepirlo. Il primo istinto è di controllare il respiro. Lasciatelo così com'è. Può essere toracico, mediano o addominale. Può essere accompagnato da un senso di costrizione. Percepitelo così com'è. Ampliate l'attenzione per sentire tutto quello che c'è. Se passa un'auto, sentite il rumore. Se passa un aereo, sentitelo. Potete sentire il frigorifero che si accende e si spegne. Siate quel che sperimentate. È tutto ciò che dovete fare, assolutamente tutto: sperimentare e stare con ciò che sperimentate. Ora aprite gli occhi.

Se ci riuscite per tre minuti, è un miracolo. Di solito non passa un minuto che incominciamo a pensare. Il nostro interesse a stare con la realtà (cosa che abbiamo appena fatto) è molto scarso. "Vorresti dire che lo zazen è tutto qui?". Non ci piace particolarmente. "Non stiamo cercando l'illuminazione?". Il nostro interesse per la realtà è straordinariamente scarso. Preferiamo pensare. Vogliamo ritornare alle nostre amate preoccupazioni, vogliamo capire la vita. Così, prima ancora di accorgercene, abbiamo dimenticato del tutto il momento presente e siamo trasvolati a un pensiero qualunque: il ragazzo, la ragazza, i figli, il capo, la paura di moda... Siamo partiti! Non c'è niente di male nelle fantasticherie, salvo il fatto che, perdendoci dentro, abbiamo perso qualcos'altro. Quando ci perdiamo nei pensieri e nelle fantasie, abbiamo perso la realtà. La vita ci è sfuggita.

Questo è il modo di agire degli esseri umani. Non solo ogni tanto, ma in continuazione. Perché agiamo così? Conosciamo benissimo la risposta: perché stiamo cercando di proteggerci. Cerchiamo di sfuggire alla difficoltà del momento, o almeno di comprenderla. Non c'è nulla di sbagliato nei nostri pensieri egocentrici salvo che, identificandoci con essi, la nostra visione della realtà è bloccata. Come comportarci allora con i pensieri? Li etichettiamo. Siate molto *accurati* nel lavoro; non basta

l'etichetta 'pensiero, pensiero' o 'preoccupazione, preoccupazione'. Notate ad esempio: 'Pensiero: lui è un tiranno', 'Pensiero: lei è ingiusta', 'Pensiero: non faccio mai niente che va bene'. Siate precisi. Se i pensieri precipitano a tale velocità che è discernibile solo la loro confusione, allora etichettate la perturbazione come: 'Confusione'. Persistendo nella ricerca di un pensiero preciso, prima o poi lo troverete.

Praticando in questo modo diventiamo familiari a noi stessi, alla nostra vita e al modo in cui ci rapportiamo a essa. Constatando la comparsa dello stesso pensiero centinaia di volte, abbiamo scoperto qualcosa di noi che ignoravamo. Può darsi che il pensiero vada incessantemente al passato o al futuro. Alcuni rimuginano le situazioni, altri le persone, altri ancora se stessi. Alcuni alimentano in continuazione giudizi sugli altri. Ci vogliono quattro o cinque anni di etichettamento dei pensieri per giungere a conoscerci abbastanza bene. Ma cosa accade ai pensieri, etichettati con precisione e accuratezza? Accade che si placano. Non occorre forzarci a lasciarli. Quando si sono calmati, ritorniamo all'esperienza del corpo e del respiro: ancora, ancora e ancora. Non potrò mai sottolineare abbastanza che non si tratta di un paio di volte, ma di decine di migliaia di volte. Nel frattempo, la nostra vita si trasforma. Ecco la base teorica dello stare seduti. È molto semplice, non c'è niente di complicato.

Ora vediamo una normale situazione quotidiana. Supponiamo che lavoriate nell'industria aeronautica. Il contratto governativo scade e probabilmente non sarà rinnovato. La vostra reazione è: "Perderò il lavoro. Non avrò più entrate e ho una famiglia da mantenere. Terribile!". Poi, cosa accade? La mente incomincia a girare attorno al problema. "Cosa accadrà? Come farò?". La mente vortica sempre più velocemente, sempre più ansiosa.

Programmare il futuro non è sbagliato, dobbiamo fare così.



Il fatto è che, agitandoci, invece di programmare diventiamo ossessionati. Rigiriamo il problema in mille modi. Se non sappiamo cosa vuol dire praticare con i pensieri ansiosi, cosa accadrà? I pensieri producono un'emozione, col risultato che l'ansia aumenta. L'agitazione emotiva è sempre causata dalla mente. Se diamo via libera all'agitazione, diventiamo ammalati o depressi. Ma, se la mente non affronta la situazione con consapevolezza, lo farà il corpo. Il corpo ci tirerà fuori. È come se dicesse: "Se tu non te ne curi, devo farlo io". Così ci viene il raffreddore, l'eczema, l'ulcera o quello che è nel nostro stile. Una mente non consapevole causa la malattia. Non è una critica: non conosco nessuno che non si ammali, me compresa. Quando il desiderio di preoccuparci è forte, creiamo le difficoltà. Con la pratica regolare, lo facciamo semplicemente un po' meno. Tutto ciò di cui non siamo consapevoli produrrà i suoi effetti nella nostra vita, in un modo o nell'altro.

Dal punto di vista umano, le cose che vanno male sono di due tipi: esterne e interne, e tra queste ultime la malattia. Entrambe sono pratica, e le affrontiamo nell'identico modo. Etichettiamo i pensieri che vi costruiamo sopra, e li sperimentiamo nel corpo. Questo lavoro è la vera e propria pratica seduta.

A parole sembra semplicissimo, ma farlo davvero è tremendamente difficile. Non conosco nessuno in grado di applicare la pratica in ogni circostanza, ma ne conosco alcuni che ci riescono il più delle volte. Se facciamo così, se alimentiamo la consapevolezza di tutto ciò che ci accade, interno o esterno che sia, la vita si trasforma. Acquistiamo forza e intuizione, e conosceremo momenti di vita illuminata, il che significa semplicemente vivere la vita così com'è. Non c'è alcun mistero.

Per i principianti è fondamentale rendersi conto che soltanto stare seduti su un cuscino per un quarto d'ora è una vittoria.

Sedere con compostezza, stare lì e basta, è ottimo.

Se non sappiamo nuotare e abbiamo paura dell'acqua, la prima vittoria sta nell'entrare in acqua. La seconda, mettere la testa sott'acqua. Se siamo abili nuotatori, la sfida potrebbe essere rappresentata da una certa angolazione della mano dando una bracciata. Non che un nuotatore è migliore e l'altro peggiore, entrambi sono perfetti per il rispettivo livello. La pratica, qualunque sia il livello, consiste nell'essere ciò che siamo in quel preciso momento. Non si tratta di essere buoni o cattivi, migliori o peggiori. Molti mi dicono: "Questo non lo capisco". Anche questo è perfetto. La capacità di comprensione si sviluppa con gli anni, ma in ogni momento siamo perfetti se siamo quello che siamo.

Iniziamo a imparare che nella vita c'è un'unica cosa a cui affidarsi. Quale? C'è chi pensa: "Il mio compagno, la mia compagna". Per quanto possiamo amare nostro marito o nostra moglie, non possiamo dare loro totale fiducia, in quanto tutti, noi compresi, sono più o meno inaffidabili. Per quanto ci piaccia e l'amiamo, nessuna persona ci può dare completo affidamento. Allora, a cosa affidarsi? Se non a una persona, a cosa? Una volta mi venne risposto: "A me stesso". Potete fare completo affidamento su voi stessi? La fiducia in se stessi è buona, ma inevitabilmente limitata.

Eppure c'è una cosa assolutamente degna di fiducia: la vita così com'è. Vediamolo più in concreto. Supponiamo che abbia un forte desiderio: sposare quella certa persona, conseguire un dottorato, volere che i miei figli crescano sani e felici. La vita, però, può rivelarsi l'esatto contrario di quello che desidero. Non so se quella persona mi sposerà; anche se accetterà, potrebbe morire il giorno dopo. Forse conseguiremo il dottorato, ma non è sicuro. Non possiamo avere la certezza di nulla. La vita procede nella sua direzione. Perché non affidarci proprio a questo fatto? Perché è tanto difficile? Perché siamo sempre

inquieti? Immaginate che un terremoto abbia distrutto casa vostra, che abbiate perduto tutto e che vi debbano tagliare un braccio. Potete affidarvi alla vita così com'è? Sapreste essere quello che è?

Il segreto della vita sta nell'avere fiducia nelle cose così come sono. Parole, queste, che non vogliamo assolutamente sentire. Posso essere assolutamente certa che l'anno prossimo la mia vita cambierà, sarà diversa, eppure sarà sempre così com'è. Se domani ho un infarto, mi affido all'infarto; per il semplice fatto che, se ce l'ho, ce l'ho. Mi consegno alla vita così com'è.

Quando, come direbbe Krishnamurti, facciamo un investimento sui nostri pensieri, creiamo l'"io" e la vita non va più bene. Etichettare i pensieri equivale a liquidare l'investimento. Una pratica sufficientemente lunga ci consente di vedere i pensieri come puri stimoli sensoriali. Ne riconosciamo anche i vari passaggi: iniziamo con l'assegnare realtà ai pensieri, li trasformiamo in stati emotivi egoistici e creiamo una barriera alla percezione della vita così com'è. Imprigionati nelle emozioni egoistiche, non vediamo le persone e le situazioni con chiarezza. Un pensiero, in se stesso, è un puro stimolo sensoriale, un frammento di energia. Ma abbiamo paura di riconoscere i pensieri per quello che sono.

Etichettando un pensiero facciamo un passo indietro, scolliamo l'identificazione. C'è una differenza immensa tra il dire: "Quella persona è insopportabile", e: "Pensiero: quella persona è insopportabile". Etichettando con continuità i pensieri, la sovrastruttura emotiva si sfalda e rimane un frammento di energia impersonale a cui non sentiamo il bisogno di attaccarci. Se invece assegniamo realtà ai pensieri, saremo indotti ad agire di conseguenza. Dando corpo ai pensieri, la vita si imbroglia. La pratica è un assiduo lavoro con questo processo, fino a comprenderlo visceralmente. La pratica non mira a una comprensione intellettuale. Deve essere un fatto di carne e ossa,

di tutto me stesso. Certo, alcuni pensieri egoistici sono indispensabili: seguire una prescrizione medica, riparare il tetto, programmare le vacanze. Ma non abbiamo bisogno della coloritura emotiva che chiamiamo 'pensiero'. Non è vero pensare, è un'aberrazione del pensiero.

Lo Zen è fatto per la vita attiva, la vita impegnata. Imparando a conoscere la nostra mente e le emozioni create dal pensiero, vediamo meglio la direzione e i bisogni della nostra vita, che di solito abbiamo sotto il naso. Lo Zen è fatto per la vita attiva, non per una vita di passiva rinuncia. L'azione deve però fondarsi sulla realtà. Azioni fondate su falsi schemi mentali, basati a loro volta sui condizionamenti precedenti, non poggiano su una base solida. Capire a fondo gli schemi mentali ci permette di capire quel che dobbiamo fare.

Non si tratta di riprogrammarci, ma di liberarci di tutti i programmi vedendone l'irrealtà. Riprogrammarci significa saltare dalla padella nella brace. Può darsi che abbiamo in mente un programma migliore, ma il punto della pratica seduta è di non lasciarci guidare da *nessun* programma. Immaginiamo di avere un programma chiamato 'Mancanza di autostima', e di volerlo sostituire con il programma 'Autostima'. Nessuno dei due funzionerà bene sotto le pressioni della vita, perché entrambi presuppongono un 'io'. Questo 'io' è una costruzione assai fragile, di fatto irreali, e troppo facile da ingannare. In realtà, non c'è mai stato alcun 'io'. Il punto è vederne la vuotezza, l'illusorietà; cosa ben diversa dal doverlo distruggere. Dire che l'io è 'vuoto' equivale ad affermarne la sostanziale irrealtà: è semplicemente la costruzione dei pensieri egoistici.

Praticare lo Zen non è semplice come parlarne. Anche chi ha sviluppato una certa comprensione di ciò che sta facendo, a volte tralascia la pratica fondamentale. Quando sediamo correttamente, tutto il resto si prende cura di sé. Perciò, che siamo solo all'inizio o che sediamo da cinque o da vent'anni, la

cosa essenziale è sedere con grande, meticolosa attenzione.

### *Il fuoco dell'attenzione*

Quando avevo otto o dieci anni, verso il 1920, ci si difendeva contro i rigidi inverni del New Jersey con una caldaia a carbone. L'arrivo del camion che scaricava il carbone era un evento per tutto l'isolato: quella massa enorme che rotolava giù per lo scivolo e finiva nel grande contenitore. C'erano due tipi di carbone: l'antracite, detta anche carbone duro, e la lignite, o carbone dolce. Mio padre mi spiegò la differenza dal diverso modo di bruciare. L'antracite brucia quasi completamente, lasciando pochissima cenere; mentre la lignite ne lascia molta. Quando si bruciava la lignite lo scantinato si riempiva di fuliggine, che risaliva le scale penetrando nel soggiorno. Mia madre, ricordo, aveva molto da ridire sulla faccenda. Alla sera mio padre sistemava il fuoco, e imparai anch'io. Sistemare il fuoco significa ricoprirlo con un sottile strato di carbone e chiudere il manicotto dell'aria, di modo che il carbone bruci molto lentamente. Durante la notte la casa si raffreddava, e il mattino dopo bisognava ravvivare il fuoco e aprire il manicotto dell'aria: così la caldaia riscaldava di nuovo la casa.

Cos'ha a che fare tutto ciò con la pratica? La pratica infrange la nostra chiusa identificazione con noi stessi. Il processo è stato anche definito 'purificare la mente'. Purificare la mente non significa diventare santi o diversi da come siete; significa togliere ciò che impedisce a una persona, o a una caldaia, di funzionare al meglio. La caldaia funziona al meglio con carbone duro. Purtroppo, siamo saturi di carbone dolce. Nella Bibbia si legge: "Il nostro Dio è un fuoco che consuma". È un'immagine usuale a molte religioni. Sedere durante una sesshin è come sedere entro un fuoco che purifica. Eido Roshi

diceva: "Lo zendo non è un paradiso di pace ma una fornace dove vengono bruciate le illusioni egoistiche". Lo zendo non è un luogo di beatitudine e di rilassamento, ma una fornace per bruciare le illusioni dell'io. Di che attrezzi abbiamo bisogno? Di uno soltanto: ne abbiamo sentito parlare, ma lo usiamo raramente. È *l'attenzione*.

L'attenzione è la spada affilata e rovente, e la pratica sta nell'usarla il più possibile. Nessuno è troppo disposto a usarla; ma se la impugniamo, anche per pochi minuti, qualcosa viene tagliato e bruciato. La pratica vuole renderci sempre più attenti, non solo in zazen ma in ogni momento della giornata. Sedendo comprendiamo che il pensiero concettuale è una fantasia; più lo capiamo più aumenta la capacità di prestare attenzione alla realtà. Un grande maestro cinese, Huang Po, diceva: "Se soltanto vi potete liberare dal pensiero concettuale, avrete realizzato ogni cosa. Ma se voi studiosi della Via non vi liberate in un lampo dal pensiero concettuale, anche se vi sforzaste per un eone dopo l'altro, non lo realizzerete mai".<sup>4</sup> Ci 'liberiamo dal pensiero concettuale' quando, grazie a un'assidua osservazione, vediamo l'irrealtà dei pensieri egoistici. Allora possiamo rimanere distaccati e sostanzialmente impassibili. Non diventiamo persone gelide, ma non siamo più vinti e trascinati dalle circostanze.

Pochi sono in questo modo. Iniziando una giornata di lavoro, non ci scopriamo affatto sereni. Nutriamo opinioni e giudizi emotivi su tutto, ci lasciamo ferire con facilità. Non siamo per nulla 'distaccati e sostanzialmente impassibili' di fronte a ciò che accade. Perciò, è essenziale ricordare che lo scopo principale delle sesshin è bruciare i pensieri nel fuoco dell'attenzione, così che la nostra vita possa essere distaccata e

---

<sup>4</sup> *The Zen Teaching of Huang Po*, tradotto da John Blofeld, Grove Press, New York 1959; p. 33 (trad. it. John Blofeld, *La dottrina zen di Huang Po sulla trasmissione della mente*, Ubaldini, Roma 1982; p. 26).

sostanzialmente impassibile di fronte agli avvenimenti esterni. Non credo che questo sia del tutto vero per nessuno dei presenti. Eppure la pratica consiste in questo lavoro. Se bruciamo completamente gli attaccamenti, non c'è più bisogno di sedere. Ma io non credo che nessuno ci sia riuscito. Abbiamo bisogno di un regolare zazen quotidiano, in cui sviluppare l'attenzione a ciò che accade nella mente e nel corpo. Se non sediamo con regolarità, non capiremo che lavare l'auto o trattare con il capufficio è in tutto e per tutto la pratica.

Il maestro Rinzai ha detto del vero Uomo della Via: "accordandosi semplicemente con le circostanze così come sono egli si serve del proprio karma passato; accettando le cose così come vengono indossa le sue vesti; quando vuole camminare cammina, quando si vuole sedere si siede; non pensa mai neppure per un istante a ricercare la Buddhità".<sup>5</sup> Una volta mi chiesero: "Joko, pensi di ottenere prima o poi la grande, perfetta illuminazione?". Risposi: "Spero che un pensiero del genere non mi venga mai in mente". La grande realizzazione non richiede un luogo o un tempo speciale. Come dice il maestro Huang Po: "Non fate in nessun caso una distinzione tra l'Assoluto e il mondo senziente".<sup>6</sup> Non è altro che parcheggiare l'auto, vestirvi, fare una passeggiata. Ma, se state bruciando carbone dolce, non ve ne renderete conto. Il fuoco del carbone dolce è un fuoco sporco, che non consente di bruciare ogni circostanza. E l'imputato è sempre l'attaccamento emotivo alle circostanze. Supponiamo che il capufficio vi dia un ordine assolutamente irrazionale. In questo momento, qual è la differenza tra bruciare carbone dolce e carbone duro? Oppure, stiamo cercando lavoro ma l'unico impiego disponibile non ci attira per niente. Oppure, i

---

5 Cfr. *The Recorded Sayings of Ch'an Master Lin-chi Hui-chao of Chen Prefecture*, tradotto da Ruth Fuller Sasaki, The Institute for Zen Studies, Kyoto 1975; p. 9 sgg. (trad. it. Ruth Fuller Sasaki, *La raccolta di Lin-chi*, Ubaldini, Roma 1985; p. 27).

6 *The Zen Teaching of Huang Po*, cit.; p. 130 (trad. it. John Blofeld, *La dottrina zen di Huang Po sulla trasmissione della mente*, cit.; p. 101).

bambini vanno male a scuola... In queste situazioni, qual è la differenza tra bruciare carbone dolce e carbone duro? Se non la vediamo, abbiamo sprecato le nostre ore di sesshin.

Molti di noi, qui, sono in caccia della buddhità. Ma la buddhità sta nel vostro comportamento con il capo, i bambini, il compagno o la compagna, con chiunque. La vita è sempre totale: è tutto ciò che c'è. La verità non è da un'altra parte. Purtroppo la mente è al lavoro per bruciare il passato o il futuro, ma il vivo presente, la buddhità, è incontrato molto di rado.

Se la fiamma è smorzata e volete un bel fuoco brillante, cosa fate? Aumentate l'afflusso d'aria. Anche noi siamo fornaci; quando la mente si calma possiamo respirare più profondamente e immettere più ossigeno. Bruciamo con una fiamma più viva, e da questa fiamma provengono le nostre azioni. Invece di decidere mentalmente quale sarà il nostro modo di agire, purifichiamo la base del nostro essere e l'azione sgorgnerà spontanea. La mente si calma perché, invece di perderci nei pensieri, la osserviamo. Il respiro diventa più profondo e, quando il fuoco brilla, non c'è nulla che non venga consumato. Alla temperatura giusta non c'è più alcun sé. Il fuoco consuma tutto, anche la separazione tra sé e gli altri.

Non amiamo pensarci come esseri meramente fisici, eppure la trasformazione che avviene sedendo è fisica. Non si tratta di un miracoloso evento mentale. Bruciare carbone dolce equivale a usare male la mente, che si intasa di fantasie, opinioni, desideri, speculazioni e analisi; e da questa melma vogliamo cavare l'azione giusta. Cosa facciamo quando qualcosa va per il verso storto? Ci fermiamo, elaboriamo, rimuginiamo e ci abbandoniamo alle congetture. Non funziona. Ciò che funziona è prendere consapevolezza delle nostre aberrazioni mentali, che non sono il reale pensiero. Osserviamo i pensieri emotivi. "Non la sopporto, è una donna terribile!". Notiamo, notiamo, notiamo. Poi, quando la mente e il corpo si sono calmati e il fuoco



splende più vivo, nasce il vero pensiero e la capacità di prendere le decisioni giuste. Anche la scintilla creativa dell'arte deriva da quel fuoco.

Vogliamo pensare, vogliamo darci alle congetture, vogliamo fantasticare, vogliamo elaborare, vogliamo conoscere i segreti dell'universo. Facendo così, il fuoco langue, non riceve abbastanza aria. E ci stupiamo se cadiamo ammalati, nel corpo e nella mente. La combustione è soffocata, produce troppe scorie. Le scorie non inquinano solo noi, inquinano tutto. Perciò è essenziale sedere ogni giorno; se non facciamo così, la comprensione del processo di combustione diventa tanto fioca e nebulosa che il fuoco stesso è soffocato. Dobbiamo sedere tutti i giorni. Anche dieci minuti sono meglio di niente. Altrettanto essenziali, per i praticanti seri, sono le sesshin. La seduta giornaliera mantiene acceso il fuoco, ma non basta per far scaturire la fiamma.

Continuiamo con la nostra sesshin. Prima di portarla a termine vi sarete confrontati con tutto: rabbia, gelosia, noia, beatitudine. Osservate come vi attaccate all'autocommiserazione, come vi attaccate ai problemi, come vi attaccate al modo 'tremendo' in cui vi tocca vivere. È il vostro personale melodramma. La verità è che il melodramma ci piace. Tutti affermano di volersi liberare dai problemi ma, quando cuociamo nel nostro brodo, ci sentiamo al centro dell'universo. Siamo melodrammatici. Ci piace lamentarci, tormentarci e piagnucolare: "... tremendo, sono così solo, nessuno mi ama". Ci piace il carbone dolce. Ma la sporcizia della combustione imperfetta può avere effetti tragici per me e per voi. Impegniamoci nella pratica.

## *Forzare le esperienze illuminanti*

Uno dei miei versi preferiti dello *Shōyō Rōku* dice: "Dall'albero secco sboccia un fiore". Quando l'avidità e il desiderio umani finiscono, c'è saggezza e compassione: lo stato del Buddha. Personalmente, dubito che uno stato del genere sia mai stato raggiunto nella storia dell'umanità, se non da pochissime persone. Tendiamo a confondere figure di grande forza e intuizione con un Buddha perfettamente illuminato. Vediamo quindi il processo di trasformazione in Buddha, procedendo a ritroso.

L'essere perfettamente illuminato, e forse ipotetico, non conosce confini. Non c'è nulla nell'universo di cui non potrebbe dire senza riserve: *Namu Dai Bosa*, 'Unito con il Grande Essere Illuminato'. Né voi né io possiamo dirlo. Tutto ciò che possiamo fare è diventarne sempre più capaci. Ma un Buddha potrebbe dirlo, perché sarebbe unito a ogni cosa nell'universo senza barriere o confini.

Prima della perfetta illuminazione viene lo stato della persona pienamente integra. Ha ovviamente ancora confini e limiti, cioè punti in cui l'integrazione difetta. È comunque l'integrazione di mente e corpo, rara e meravigliosa. Molti di noi sono sulla strada, il che significa che non abbiamo ancora totale padronanza nemmeno del nostro corpo. Qualunque tensione fisica rivela questa mancanza di padronanza. Non diciamo di *essere* un corpo ma di *avere* un corpo. Prima di ciò c'è uno stato in cui disconosciamo il corpo, ritenendo di essere soltanto una mente. E, prima ancora, uno stato in cui non padroneggiamo la mente nella sua interezza, la dividiamo in più parti.

Per quanto lo consente il nostro attuale grado di condizionamento, possiamo rendercene conto e accettarlo fino a un certo punto. L'ultimo stato che ho descritto è così angusto, così chiuso, che qualunque cosa vi venga introdotta genera

paura. Se introdotta troppo presto, è devastante. È qui che incontriamo il lato anomalo e pericoloso della pratica. Per persone così chiuse l'universo è come un minuscolo puntino di luce. Introducete una sorgente luminosa grande come il sole, e diventeranno matte. A volte succede.

Ho partecipato a sesshin dove c'erano urla, strilli, spintoni: Devi *riuscirci!* Devi *morire!* Le donne piangevano tutta la notte, e anche gli uomini piangevano tutta la notte. Per quei pochi maturi per questo tipo di pressione, va bene. Altri non ancora pronti, ragazzi obbedienti, si concentrano, superano le difficoltà, aggirano le prime fasi dello sviluppo e arrivano a un punto in cui, per un attimo, vedono, sperimentano un'"apertura". È buono? Non necessariamente. Per chi è pronto, l'esperienza è la cosa più bella del mondo. Viene avvertita in anticipo e si è preparati a viverla. Ma, per chi non è pronto, può essere dannosa. Non produce buoni risultati e anzi può averne di pessimi.

Un insegnante può restringere e concentrare appositamente l'attenzione dello studente su un koan come Mu.<sup>7</sup>

Ma chi non è emotivamente disposto a un tale sforzo, fa meglio a seguire un metodo diverso. Occorre fare molta attenzione: un'esperienza di illuminazione prematura non sempre è positiva. L'esperienza illuminante sta nel vedere che noi non siamo niente (non sé), e che nell'universo non c'è niente salvo il mutamento. Tocchiamo questa enorme forza elementare che noi siamo. Capirlo quando si è maturi è liberante, toccarlo quando non si è pronti è distruttivo. Anche chi sia ormai pronto per l'esperienza deve praticare per anni con i vari livelli di maturazione che ha aggirato, chiarendoli via via.

Ci sono insegnanti con grande esperienza degli stati avanzati, ma nessuna dei gradi preparatori. Vedono, ma la loro visione, se non è saldamente integrata, invece di trasmettere

---

<sup>7</sup> Koan assegnato spesso ai principianti come mezzo per focalizzare l'attenzione. Il significato letterale, 'no' o 'niente', non ne rende la pregnanza nella pratica dello Zen.

armonia e pace può danneggiare gli altri.

Forse immaginiamo l'esperienza illuminante come una festa di compleanno. "Che bello! Quando arriva?". Ma altri la descrivono come un gioiello terribile. Se la struttura non è salda, non regge e crolla. Non è saggio prendere la prima persona che capita e mandarla avanti a spintoni. Alcuni insegnanti non lo capiscono: si affidano all'intuito, senza considerare le differenze tra le persone. Anni fa chiesi a una grande pianista: "Come posso migliorare questo passaggio? Mi dà delle difficoltà". "È facilissimo", rispose, "basta suonarlo così". Per lei era tutto chiaro e semplice, ma io non ne ricavai niente. La difficoltà rimaneva.

Ciò che vi chiedo è di essere pazienti. Conosco persone che hanno praticato a lungo, dotate di forza e di una certa intuizione, ma rovinate dal fatto che il loro sviluppo non è stato equilibrato. Tale equilibrio non è facile da ottenere. Basta sederci per renderci conto di quanto siamo complessi, della presenza in noi di nodi che richiedono l'aiuto di esperti in altri campi. Lo Zen non può occuparsi di tutto. Anche avanzare per scatti troppo rapidi e forti, presenta rischi di squilibrio, ed è meglio rallentare. Non dobbiamo vedere troppe cose troppo presto.

Addirittura, perché parlare di illuminazione? Quando una persona è pronta, e il suo desiderio di conoscere è forte, è ovvio tanto all'insegnante che allo studente quale sarà il passo successivo. Dobbiamo lavorare con pazienza alla nostra vita, al nostro desiderio di fatti sensazionali, di sicurezza e di potere; cose da cui nessuno qui, me compresa, è libero. Vorrei che riesaminaste il vostro desiderio di illuminazione, e affrontaste il compito con fermezza e intelligenza. È un compito necessario. Con la pratica paziente, la nostra vita acquisterà forza e integrazione, di modo che il potere ottenuto possa essere messo al servizio di tutti.

Ogni volta che riconduciamo la mente al presente, il potere

si accresce. Ogni volta che nutriamo la consapevolezza della nostra mente sognante, il potere si accresce, piano piano. La mente e il corpo si calmano e si rischiarano. Qualità che riconosciamo negli altri a prima vista.

Se pratichiamo correttamente, possiamo avere la certezza di inoltrarci parecchio sul sentiero in questa stessa vita, forse con esperienze di risveglio che illuminano la strada. Ottimo. Ma non prendete sottogamba l'assiduo lavoro con le illusioni che si frappongono al cammino. Prendiamo la 'Cattura del toro':<sup>8</sup> molti vorrebbero balzare dalla prima scena all'ultima. Può darsi invece che, arrivati alla nona, ci ritroviamo di colpo alla seconda. Il progresso non è definitivo e dato una volta per tutte. Per qualche ora siamo al decimo livello, poi torniamo al secondo. La mente è diventata calma e chiara grazie a un ritiro, poi arriva uno che ci critica e...

"Dall'albero secco sboccia un fiore". O, in linguaggio biblico: "Ciò che tu semini non prende vita se prima non muore". La pratica è un lento morire, passo dopo passo, disidentificandoci gradualmente da tutto ciò a cui siamo aggrappati. Se manteniamo ancora una piccola presa, non siamo morti. Tutti siamo identificati con la nostra famiglia, ma disidentificarci da essa non significa cessare di amarla. Oppure, considerate vostro marito, vostra moglie, il vostro compagno e il reciproco bisogno che si instaura. Più pratichiamo, più il bisogno si smussa. Il bisogno decresce e aumenta l'amore. È difficile amare se c'è bisogno. Se abbiamo bisogno di ricevere approvazione, non siamo morti. Se sentiamo il bisogno di potere o di una posizione sociale, se non siamo contenti di un lavoro umile, non siamo morti. Se abbiamo bisogno di apparire in un certo modo, non siamo morti. Se vogliamo che le cose siano

---

8 Titolo di una serie di disegni che illustrano lo sviluppo della pratica, dall'ignoranza all'illuminazione, attraverso la cattura e il progressivo addomesticamento di un toro selvaggio.

come desideriamo, non siamo morti. Io non sono ancora morta in tutti questi modi, sono solo consapevole dei miei attaccamenti e non agisco spesso in base a essi. La morte significa la scomparsa degli attaccamenti, e in questo senso un vero illuminato non è più umano. Non conosco nessuno così. Ho conosciuto molte persone notevoli, ma nessuna così. A noi basta essere dove siamo e lavorare sodo. Essere dove siamo è perfetto.

Identificandoci sempre di meno, accogliamo nella nostra vita sempre di più. Questo è il voto del bodhisattva. Così, più matura la nostra pratica, più possiamo fare, più possiamo accogliere, più possiamo servire. La pratica dello Zen si occupa di questo. La via per praticare è sedere in questo modo; quindi, lavoriamo con tutto ciò che abbiamo. Tutto ciò che posso essere è ciò che sono in questo preciso momento: lo sperimento e lo uso come materiale per la mia pratica. È tutto ciò che posso fare. Il resto sono fantasie dell'io.

### ***Il prezzo della pratica***

Sentendo la nostra vita insoddisfacente e inappagante, mettiamo in atto sottili meccanismi di fuga. Ci comportiamo come se ci fosse un *io* e una *vita al di fuori dell'io*. Finché consideriamo l'esistenza in questo modo rivolgeremo tutti gli sforzi alla ricerca di qualcosa o di qualcuno che si faccia carico della nostra vita al nostro posto. Un amante, un insegnante, una religione, un centro... qualcosa o qualcuno da qualche parte che risolva le nostre difficoltà. Finché manterremo questa visione dualistica dell'esistenza continueremo a ingannarci, credendo che non si debba pagare alcun prezzo per una vita realizzata. Chi più chi meno, tutti soggiaciamo a questa illusione, che non fa che aggiungere altra sofferenza.

Seguitando nella pratica, le illusioni vengono messe in

discussione e ci accorgiamo che (orrore degli orrori!) la libertà esige un prezzo. Nessuno lo può pagare per noi. Capirlo fu per me uno dei colpi peggiori. Mi resi conto che solo *io* posso pagare il prezzo della mia realizzazione e nessun altro, nessun altro. Finché non vedremo questa realtà faremo resistenza alla pratica, e anche dopo averla vista la resistenza continuerà, seppur indebolita. È una comprensione ostica da avere sempre davanti agli occhi.

Quali sono i più diffusi tentativi di non pagare il prezzo? Il primo è il rifiuto di affrontare la sofferenza. Crediamo di poterla ignorare, evitare o cancellare dalla mente; speriamo che qualcun altro ce la tenga lontana. Riteniamo di avere il diritto di non provare il dolore della vita. Speriamo e tramiamo perché altri se ne facciano carico: mogli, mariti, amanti e figli. È una resistenza che mina la pratica: "Questa mattina non mi siederò, non ne ho voglia". "Non andrò alla sesshin, non mi piace quello che viene fuori". "Non terrò a freno la lingua se sono arrabbiato, perché dovrei?". Quando è difficile da mantenere, la nostra integrità vacilla. Quando un rapporto non corrisponde più ai nostri sogni, lo tronchiamo. Tutte evasioni basate sulla pretesa che gli altri siano al nostro servizio, che stia a loro mettere ordine nei disastri provocati da noi.

Nessuno, assolutamente nessuno può vivere la nostra vita al nostro posto. Nessuno può sostituirci nella sofferenza. Il prezzo da pagare per crescere l'abbiamo sempre davanti agli occhi, e non ci saremo consegnati con sincerità alla pratica finché non capiremo che non siamo disposti a pagarne il prezzo. Purtroppo, continuando a mettere in atto i meccanismi di fuga, ci tagliamo fuori dalla bellezza della vita e da ciò che siamo. Cerchiamo di aggrapparci a chi immaginiamo possa mitigare il nostro dolore. Ce ne appropriamo, lo teniamo stretto, lo spingiamo proditoriamente a prendersi cura della nostra sofferenza. Ahimé, non ci sono sconti, non ci sono regali. Un gioiello di grande

valore non è mai in offerta. Dobbiamo guadagnarcelo con una pratica ferma e inflessibile.

Dobbiamo guadagnarcelo momento per momento, e non solo nel 'campo spirituale'. Mantenere gli impegni verso gli altri, metterci al servizio degli altri, sforzarci all'attenzione richiesta nelle diverse circostanze della vita: tutto ciò è pagare il prezzo del gioiello.

Non sto dicendo di costruire una nuova scala di valori basata sul 'dovrei essere così'. Parlo della necessità di guadagnarci una vita integra e piena con ogni azione che compiamo, ogni parola che pronunciamo. Dal normale punto di vista si tratta di un prezzo enorme; ma, se visto chiaramente, non è un prezzo bensì un privilegio. La pratica ci illumina sempre meglio su questo privilegio.

Scopriamo che il nostro dolore e il dolore degli altri non sono mondi separati. "La mia pratica è mia e la loro è loro". Non è così. Se ci apriamo veramente alla nostra vita, ci apriamo a *tutta* la vita. L'illusione della separatezza si dissolve pagando il prezzo di una pratica sollecita. L'illusione viene vanificata quando comprendiamo che l'alto prezzo da pagare nella pratica non è solo per noi stessi, ma per tutti quanti. Finché restiamo aggrappati al senso di separatezza (le mie idee su ciò che io sono, su ciò che tu sei, su ciò che ho bisogno e voglio da te), proprio questa insistenza dimostra che non stiamo pagando il prezzo per il gioiello. Pagare il prezzo implica dare ciò che la vita domanda (da non confondersi col compiacimento), anche in termini di tempo, denaro e beni materiali; e a volte *non* dare quando è meglio non farlo. Lo sforzo della pratica sta nel capire ciò che la vita ci richiede, spesso l'esatto contrario di quello che vorremmo dare. Non è facile. Ma è il prezzo da pagare per avere il gioiello.

Non possiamo limitare la pratica al tempo dedicato allo zazen, benché sia essenziale. Il compito (pagare il prezzo) va



svolto ventiquattro ore al giorno.

Continuando a lavorare in questa direzione, apprezzeremo sempre meglio il gioiello della nostra vita. Ma se insistiamo a lamentarci e rammaricarci della nostra vita come se lì stesse il vero problema, e se passiamo il tempo a cercare di fuggire da questo problema immaginario, il gioiello rimarrà per sempre nascosto.

Eppure, anche se nascosto, il gioiello c'è. Solo accettando di pagarne il prezzo lo vedremo. La scoperta del gioiello è lo scopo della vita. Quanto siete disposti a pagare?

### *La ricompensa della pratica*

Il nostro sforzo costante è di passare dall'infelicità alla felicità, trasformare una vita di lotta in una vita di gioia. Le due cose però non si equivalgono: passare dall'infelicità alla felicità *non è* come passare dalla lotta alla gioia. Ci sono psicoterapie che vogliono trasformare un sé infelice in un sé felice. Lo Zen, come forse altre discipline e psicoterapie, ci aiuta a passare dall'infelicità del sé al non sé, che è gioia.

Avere un 'sé' significa essere egocentrici ed essere egocentrici, contrapponendosi quindi alle cose esterne, genera ansia e preoccupazione per se stessi. Appena l'ambiente esterno ci è sfavorevole rizziamo il pelo, reagiamo negativamente. Pensando sempre a noi stessi, siamo il più delle volte confusi. Così quasi tutti viviamo la nostra vita.

Anche se non abbiamo alcuna familiarità con l'opposto del sé (il non sé), provate a immaginare come potrebbe essere la vita del non sé. Il non sé non comporta la nostra scomparsa dal pianeta, non vuol dire non esistere. Significa non essere né egocentrici né eterocentrici, ma centrati. La vita del non sé non è centrata su una cosa in particolare ma su tutte le cose (è il non

attaccamento), così che le modalità del sé non appaiono più. Non siamo più ansiosi e preoccupati, non rizziamo il pelo, non reagiamo negativamente e, ciò che più importa, la nostra vita non è più improntata alla confusione. Per questo il non sé è gioia. Non basta, perché il non sé, non opponendosi a niente, è benefico a tutto.

Per la maggior parte di noi la pratica deve procedere in modo disciplinato, in quella che è l'inesorabile erosione del sé. Il primo passo consiste nel passare dall'infelicità alla felicità. Perché? Perché una persona infelice (turbata da se stessa, dagli altri, dalle situazioni) non ha alcuna possibilità di vivere la vita del non sé. La prima fase della pratica deve quindi condurre al passaggio dall'infelicità alla felicità, passaggio di cui si occupano specialmente i primi anni di zazen. Alcuni possono riuscirci anche con una buona psicoterapia, ma siamo diversi ed è bene non generalizzare. Comunque sia non possiamo tralasciare (né dobbiamo provarci) questo primo passaggio da una relativa infelicità a una relativa felicità.

Perché dico 'relativa'? Perché, per quanto ci possiamo sentire 'felici', se la nostra vita si fonda ancora sul sé non possiamo trovare la soluzione definitiva. Perché una vita fondata sul sé si frappone alla soluzione definitiva? Perché si fonda su un presupposto erroneo, l'ipotesi che ci fa pensare di *essere* un sé. Tutti ne siamo convinti, nessuno escluso. Qualunque pratica che si fermi al tentativo di migliorare il sé è, in definitiva, insoddisfacente.

Realizzare la nostra vera natura, il non sé, il Buddha, è il frutto dello zazen e della via costituita dalla pratica. La cosa essenziale, perché l'unica realmente soddisfacente, è seguire la via. Per lottare con il problema della nostra vera natura (sé o non sé), dobbiamo cambiare i fondamenti stessi della vita. Per vincere la battaglia, il senso, lo scopo e la direzione della nostra vita devono subire una trasformazione. Quali sono i passi da

percorrere?

Il primo, come ho già detto, è passare da una relativa infelicità a una relativa felicità. Nel migliore dei casi si tratta di un risultato malcerto, facilmente sovvertibile. Resta che, per impegnarci in una pratica seria, dobbiamo muovere da un certo grado di relativa felicità e stabilità. A questo punto si apre il passo successivo: filtrare e rifiltrare in modo continuo e intelligente le espressioni della mente e del corpo sedendo in zazen. Iniziamo a vedere i nostri schemi; a prendere consapevolezza dei nostri desideri, bisogni e impulsi; a capire che schemi, desideri e dipendenze sono ciò che definiamo il sé. Approfondendo la pratica, e iniziando a comprendere la vacuità e l'impermanenza di questi schemi, scopriamo la possibilità di abbandonarli. Non occorre che ci *sforziamo* per lasciarli: avvizziscono lentamente da soli. La luce della consapevolezza, illuminando le cose, attenua le falsità ed evidenzia le verità, e nulla la rende più intensa di uno zazen intelligente, sia la seduta quotidiana o le sesshin. Con l'appassire degli schemi il non sé, che è sempre in atto, inizia a rivelarsi, inducendo parallelamente la crescita della pace e della gioia.

Questo processo, facile da descrivere, in realtà può deprimere, spaventare e dissuadere: tutto ciò che per tanti anni abbiamo pensato di essere viene messo in discussione. Man mano che avviene questa trasformazione possiamo provare terrore. Sentirne parlare è affascinante, applicarlo può risultare terribile.

Ma, per chi si impegna con pazienza e determinazione nella pratica, cresce la gioia, cresce la pace, aumenta la capacità di vivere una vita generosa e compassionevole. L'influsso capriccioso delle circostanze esterne si modifica. Anche se trasformata, non si tratta ovviamente di una vita priva di problemi. I problemi si presenteranno. A volte ci sembrerà di vivere peggio di prima, perché ciò che tenevamo nascosto viene

alla luce. Ma, anche in questi casi, proviamo un senso di accrescimento in quanto a equilibrio e comprensione, un senso di profonda contentezza.

Per superare le difficoltà della pratica ci occorrono pazienza, perseveranza e coraggio. Perché sono necessari? Perché una pratica perseverante mina gli schemi abituali: la caccia alla felicità, la lotta per la soddisfazione dei desideri, la tensione per evitare la sofferenza fisica e mentale. Impariamo visceralmente, non solo col cervello, che una vita colma di gioia non sta nella caccia alla felicità ma nello sperimentare e nell'essere semplicemente tutti gli aspetti della vita così come si presentano; non nella soddisfazione dei desideri egoistici ma nel soddisfare le richieste della vita; non nell'evitamento del dolore ma nell'essere il dolore quando è necessario. Un compito eccessivo, impossibile? Al contrario: una via agevole.

Composti di mente e corpo, abbiamo tutti una dimensione psicologica: pensieri, speranze, drammi, ferite. La vera soluzione scaturisce però da una dimensione diversa. La chiave della comprensione risoltrice è la pratica del non attaccamento, lo sviluppo del non sé. In ultimo capiremo che non c'è alcun sentiero, alcuna via, alcuna soluzione; infatti, dall'inizio, la nostra natura è il sentiero, proprio qui e proprio ora. Poiché non esiste sentiero, la nostra pratica segue interminabilmente questo non sentiero, senza aspettarsi ricompense. Il non sé è tutto e, come tale, non ha bisogno di ricompense: è, dal senza inizio, perfetta realizzazione.

### **3 Le sensazioni**

*Un contenitore più grande*

A novantacinque anni Genpo Roshi, un grande maestro zen contemporaneo, usò la metafora della 'porta senza porta' per indicare che *non c'è* nessuna porta da varcare per capire cos'è la vita. Eppure, continuò, dal punto di vista della pratica c'è una porta che dobbiamo attraversare: la porta dell'orgoglio. Tutti noi, senza eccezione, dal momento in cui ci siamo svegliati questa mattina, abbiamo incontrato in una forma o nell'altra il nostro orgoglio. Per valicare la porta che non è una porta dobbiamo andare al di là dell'orgoglio.

Il figlio dell'orgoglio è l'ira. Con 'ira' intendo tutta la gamma delle frustrazioni, comprese le irritazioni, i risentimenti e le rivalità. Se parlo tanto dell'ira e del lavoro che richiede è perché capire come praticare con l'ira significa capire come arrivare alla 'porta senza porta'.

Sappiamo tutti cosa vuol dire 'fare un passo indietro'. Ad esempio, guardavo Laura disporre una bellissima composizione floreale: si diede da fare e si baloccò per un po' con i fiori, poi fece un passo indietro per vedere com'era venuta. Un altro esempio: se vi cucite un vestito, prima misurate, tagliate, imbastite e cucite, poi lo indossate e fate un passo indietro per vedere allo specchio come vi sta. Le spalle cadono? L'altezza dell'orlo? Vi dona? Vi sta bene? Allo stesso modo, per avere una buona visuale della nostra vita, facciamo un passo indietro e guardiamo.

La pratica dello Zen consiste in questo, sviluppa la capacità di fare un passo indietro e guardare. Immaginate di avere litigato. La causa principale di ogni litigio è l'orgoglio. Ho litigato con mio marito perché ha fatto qualcosa che non mi piace, ha speso i risparmi familiari per comprare un'automobile nuova, mentre quella che abbiamo, secondo me, va benissimo. Penso, anzi so, di avere ragione. Sono arrabbiata, infuriata. Ho voglia di urlare. Come praticare con la mia rabbia? Qual è un comportamento fruttuoso? In primo luogo, mi pare una buona

idea tirarmi indietro, limitando al massimo parole e fatti. Ritraendomi, ho la possibilità di ricordare a me stessa che la mia pratica è essere un Grande Contenitore (o un Accogliente, Benefico Contenitore, per ricordarmi che sono ancora all'abbicci). Passo così in un'altra dimensione che, se proprio vogliamo trovare una definizione, potremmo chiamare 'spirituale'.

Una volta capito che nel fuoco dell'ira, sulla scena del melodramma, è molto difficile praticare, adotto una serie di passi indietro: mi ritraggo, limito parole e fatti, arretro. Poi, quando ho la possibilità di stare da sola, siedo e osservo. Cosa vuol dire 'osservare'? Osservo la telenovela che va in onda nella mia mente: cosa lui ha fatto, cosa ha detto, cosa avrei io da dire, cosa mi piacerebbe fare... il filmato delle fantasie. Le fantasie sulla realtà non sono la realtà. Se riusciamo, etichettiamo i pensieri, anche se da arrabbiati è molto difficile. È difficile perché, nei momenti di rabbia, c'è un grosso ostacolo alla pratica: la non volontà di praticare. Preferiamo coccolare il nostro orgoglio, preferiamo 'avere ragione'. ("Non cercate la verità, smettete semplicemente di nutrire opinioni"). Per questo il primo passo è ritrarsi e chiudere la bocca. Ci vuole una lunga pratica per capire che ciò che vogliamo davvero non è 'avere ragione' ma essere l'Accogliente, Benefico Contenitore; il nostro abbicci. Fate un passo indietro e osservate. Etichettate le battute: non avrebbe dovuto farlo, non glielo perdono, troverò il modo di fargliela pagare... pensieri superficiali, ma si tratta appunto di una telenovela.

Facendo un passo indietro e osservando, anche se, come ho detto, è molto difficile nei momenti di rabbia, impareremo a vedere i pensieri appunto come pensieri: irreali, privi di realtà. Mi è capitato di dover ripetere l'operazione dieci, venti, trenta volte prima che i pensieri si placassero. Poi, quando sono finiti, che cosa resta? Resto con l'esperienza diretta delle mie reazioni

fisiche, per così dire con il residuo materiale. Facendo diretta esperienza dei residui come tensioni, contrazioni eccetera, e poiché nella diretta esperienza non c'è dualismo, entro pian piano nello stato (samadhi) che *sa* cosa fare, quale azione intraprendere. Conosce l'azione migliore, non solo per me ma per tutti. Trasformandomi in un Grande Contenitore sperimento direttamente l'unità'.

Si potrebbe parlare dell'unità' all'infinito, ma vediamo piuttosto il modo in cui ci separiamo dagli altri. La separazione è l'orgoglio, da cui scaturisce l'ira. La soluzione è una pratica in cui sperimentiamo la reazione separativa come una precisa sensazione fisica. È così che diventiamo un Grande Contenitore.

Il Grande Contenitore amplia la quantità di vita che sono in grado di accogliere senza lasciarmene frustrare e dominare. All'inizio lo spazio è poco, ma si accresce via via. Cresce all'infinito. Lo stato illuminato corrisponde a questo spazio illimitato e compassionevole. La pratica sta nel lavorare con i limiti di capacità del contenitore. Dove sono i limiti? Dove incomincia la rabbia o la frustrazione. Non c'è alcun mistero. La forza della pratica aumenta in relazione alla capacità sempre maggiore del contenitore.

Non dimentichiamo di essere dolci con noi stessi, ammettendo quando non siamo disposti a farlo. Nessuno è sempre disponibile e, se non vogliamo, non facciamolo. In ogni caso, non possiamo far altro che quello che siamo pronti a fare.

La pratica di ampliare il contenitore è spirituale perché lavora con niente. Il Grande Contenitore non è un oggetto, la consapevolezza non è un oggetto, il testimone non è un oggetto né una persona. Non c'è nessuno che testimonia. Eppure, ciò che osserva la mia mente e il mio corpo deve essere altro dalla mente e dal corpo. Se sono capace di osservare la rabbia nella mia mente e nel mio corpo, chi è l'io che osserva? Ciò mi rivela che io sono altro dalla mia rabbia, più grande della mia rabbia, e

questa comprensione mi mette in grado di ampliare il Contenitore, di crescere. Dobbiamo sviluppare la capacità di osservare, senza assegnare speciale importanza a ciò che osserviamo. Non importa se siamo irritati; ciò che importa è la capacità di osservare l'irritazione.

Crescendo la capacità, prima di osservare e poi di sperimentare, si sviluppano parallelamente due fattori: la saggezza, cioè la capacità di vedere la vita così com'è (non come vorrei che fosse), e la compassione, cioè l'azione spontanea che sgorga dal vedere la vita così com'è. La compassione è impossibile se il contatto con le persone e le cose è impedito dall'orgoglio e dalla reazione irata. La compassione cresce allargando il Contenitore.

Praticando scaviamo sempre più in profondità nella nostra vita così come la conoscevamo. Il processo avviene diversamente secondo le persone, la loro storia e la situazione individuale. Per alcuni avviene in modo dolce, con un lento distacco. Per altri succede in tremende ondate emotive, come una diga che crolla. Abbiamo paura di venire sommersi e trascinati via. È come se avessimo costruito una muraglia per tenere fuori un pezzo di oceano e, con il crollo della diga, l'acqua riconquista la sua posizione naturale. Il sollievo viene dal fatto che torna a scorrere con le correnti e la vastità dell'oceano.

Personalmente ritengo che il processo non debba essere troppo rapido. Se corre troppo, penso che occorra rallentarlo. Lacrime, tremiti e sconvolgimenti non sono inutili: la diga si sta incrinando. Ma non è necessario che crolli di colpo. Meglio rallentare il processo. Se crolla di colpo, va bene lo stesso, ma non dev'essere per forza così. Crediamo di essere tutti uguali ma, probabilmente, più abbiamo avuto un'infanzia repressa e difficile, più la diga deve cedere lentamente. E anche se la nostra vita è andata sempre liscia, c'è sempre una diga che prima



o poi deve crollare.

Ricordate che un po' d'umorismo non è una cattiva idea. Ho già detto che non si tratta di forzarci a lasciare le cose, neppure le nostre nevrosi. È utile incominciare a vedere il lato comico, l'aspetto buffo dei rapporti con gli altri. Sono tutti matti, e anche noi. È l'orgoglio che ci impedisce di vedere la nostra follia. Io, naturalmente, non sono matta. Per forza, sono l'insegnante!

### *Il vaso di Pandora*

La qualità della pratica si riflette sempre nella qualità della nostra vita. Una pratica genuina porterà col tempo una differenza. A questo proposito, un'illusione comune spera che la pratica renda le cose più facili, più chiare, vissute più tranquillamente e così via. Niente di più sbagliato. Questa mattina, mentre prendevo il caffè, mi sono venuti in mente una fiaba e un mito, e credo che se viene in mente qualcosa sia per qualche ragione. Fiabe e miti incarnano realtà umane fondamentali, per questo esistono da tanto tempo.

La fiaba è quella della principessa e del pisello. Spiega come si fa a riconoscere una vera principessa. Si mette la principessa a dormire sopra una pila di trenta materassi e l'aspirante deve avvertire un pisello infilato tra il primo e il pavimento. Potremmo dire che la pratica ci trasforma in principesse: diventiamo più sensibili. Scopriamo cose, di noi stessi e degli altri, che prima ignoravamo. A volte, oltre che più sensibili, diventiamo più irritabili.

Il mito racconta del vaso di Pandora. Lo ricorderete. Un tale, troppo curioso del contenuto del vaso misterioso, lo aprì e il male ne uscì, spargendo il caos. La pratica assomiglia anche a questo mito: scoperchia il vaso di Pandora.

Tutti abbiamo la sensazione di essere separati dalla vita, di

essere circondati da un muro. Forse non lo vediamo bene, forse è addirittura invisibile, ma c'è. Finché ci sentiamo separati dalla vita percepiamo la presenza del muro. La persona illuminata non ha alcun muro, ma non ho mai conosciuto nessuno che mi desse la sensazione di esserne privo. Comunque sia, con la pratica il muro diventa più sottile e più trasparente.

Il muro ci taglia fuori. C'è ansia, ci sono pensieri disturbanti, ma il muro ci impedisce di prenderne consapevolezza. Con la pratica, molti di voi lo sanno bene, nel muro incominciano ad aprirsi delle brecce. Prima era come una tavola gettata sull'acqua ribollente; ora, diventati più sensibili e più consapevoli grazie alla pratica, incomincia a evidenziare dei buchi. Non possiamo sedere immobili anche solo per una mezz'ora senza imparare qualcosa. Mezz'ora oggi, mezz'ora domani, mezz'ora dopodomani, impariamo sempre di più. Che lo vogliamo o no.

Alla tavola possono anche saltare via dei pezzi, e l'acqua spumeggia attraverso i fori e le crepe. Ciò che abbiamo coperto, ovviamente, è ciò che non vogliamo sapere di noi stessi. Il venire a galla delle cose (e lo faranno, se pratichiamo) si può paragonare all'apertura del vaso di Pandora. In teoria, è meglio non scoperciarlo di colpo. Ma, poiché il processo non è mai perfettamente prevedibile, possono capitare delle sorprese, persino degli infortuni. Il coperchio balza via e viene fuori tutto quello che non abbiamo mai voluto vedere. Così, invece di sentirci meglio, stiamo peggio.

Il vaso di Pandora contiene tutte le nostre attività egoistiche, e le emozioni corrispondenti. Anche all'interno di una pratica corretta si possono verificare momenti (non per tutti, ma per molti) in cui il vaso esplode scatenando una tempesta di emozioni. Certo non è piacevole restare seduti nel mezzo della tempesta, ma rimanere seduti, volenti o nolenti, è il modo migliore per fronteggiarla. Nella mia esperienza personale l'apertura si è prodotta in modo poco appariscente; forse perché

sedevo molto e partecipavo a molte sesshin.

Man mano che la pratica qui al Centro si sviluppa, vedo le vite di molti studenti cambiare. Non significa che il vaso di Pandora non si apre, perché trasformazione e disagio vanno assieme. Per alcuni l'apertura del vaso è un momento doloroso. Può affacciarsi inaspettatamente la rabbia (ma vi prego di non sfogarla su qualcuno di noi), ed ecco infranta la pia illusione che la pratica debba essere sempre piacevole e tranquillizzante. È normale e indispensabile che il vaso si apra. Non si tratta di bene o di male, è ciò che deve accadere se vogliamo davvero che la nostra vita si assesti, se vogliamo liberarci da un modello di vita reattivo. Non si tratta di eventi indesiderabili ma anzi, se ci lavoriamo in modo giusto, altamente auspicabili. Il punto cruciale è il modo in cui pratichiamo con l'acqua che ribolle.

La pratica non è facile, *trasforma* la nostra vita. Ma se abbiamo l'ingenua idea di una trasformazione che non richiede alcun prezzo, ci inganniamo. Non praticate a meno che non sentiate che non potete fare nient'altro. Se non è così, datevi piuttosto al surf, alla fisica o alla musica. Non consegnatevi alla pratica se non sentite di doverlo fare. Impegnarsi in una pratica genuina esige grande coraggio. Dovrete confrontarvi con tutto quello che è nascosto nel vaso, comprese le cose spiacevoli di cui non avete mai voluto sapere.

Lo Zen esige il desiderio di un certo modo di vita. In termini tradizionali, una vita in cui i voti siano più importanti delle considerazioni personali. Dobbiamo essere risolti a contribuire con la nostra vita al disegno universale, al quale partecipano anche le vite degli altri. Se siamo in uno stadio (né buono né cattivo, ma soltanto uno stadio) in cui ci interessa soprattutto come *noi* ci sentiamo e quello che *noi* vogliamo, praticare sarà davvero difficile. Forse è meglio aspettare un altro po'. Come insegnante, posso agevolare la pratica e stimolare l'impegno personale, ma non posso trasmettere a nessuno la

determinazione iniziale. Senza determinazione non si pratica.

Torniamo al vaso che per molti di voi si sta aprendo: come lavorarci? È bene che sappiate alcune cose su questa fase sconvolgente della pratica. Primo: per chi segue questo sentiero, è una cosa normale e di fatto necessaria. Secondo: non dura per sempre. Terzo: questo è, più di ogni altro, il momento per capire la pratica e per fare conoscenza della pazienza. È il momento giusto per partecipare alle sesshin. Se avete praticato per venti o trent'anni, partecipare alle sesshin non è così fondamentale, ma ci sono anni in cui diventano di vitale importanza e dovrete fare più sesshin che potete, tutte quelle che vi consentono le vostre condizioni di vita. Questo invito presuppone la forza di affrontare un periodo di pratica molto intensa. Non è un 'male' preferire una pratica meno impegnativa. Voglio sottolinearlo. Può darsi che occorranza altri dieci anni di vagabondaggi, lasciando che la vita ci presenti le sue lezioni, prima di essere pronti per impegnarci in una pratica intensiva.

Il vaso di Pandora, che ci sconvolge e ci scuote, è l'emersione, a volte l'ondata, di ciò di cui non siamo mai stati consapevoli: la rabbia verso la vita. Presto o tardi deve erompere. È l'io: la rabbia per il fatto che la vita non è come vogliamo. "Non mi va! Non ho quello che voglio! Voglio che la vita sia tenera con me!". È la furia per il fatto che persone e situazioni non ci danno ciò che pretendiamo.

Forse, in questo preciso momento, state aprendo il vaso. Vorrei che condivideste con gli altri ciò che vi è stato utile. Uno studente può essere, a volte, più utile dell'insegnante, che conserva solo più il ricordo del passaggio. Capisco benissimo il conflitto, ma non ricordo più bene quanto possa essere difficile. È una delle utilità del sangha: essere un gruppo di persone che condividono la stessa pratica. Nel sangha possiamo essere sinceri, senza dover nascondere o dissimulare i problemi. La cosa peggiore è sentire che *io* ho qualcosa che non va, che a

nessun altro succede. Ovviamente, non è vero.

## ***"Non arrabbiatevi"***

In ogni discorso tento di spiegare, con tutti i mezzi a mia disposizione, cos'è la vita per me, e cosa potrebbe essere per gli altri, in confronto alle illusioni che nutriamo sul suo conto. È un compito gravoso. Odio tenere discorsi perché non è possibile comunicare esattamente la realtà: esagero un po' da una parte o un po' dall'altra, uso parole sbagliate col risultato di confondere chi ascolta. Fa comunque parte della pratica: i discorsi di Dharma non devono essere necessariamente capiti, e se vi rendono confusi a volte è giusto così. Prendiamo una frase: potremmo dire che tutti, nell'universo, in questo preciso momento, stanno facendo del loro meglio. La parola 'meglio' può essere fuorviante e indurre lo stesso imbarazzo che proviamo davanti all'affermazione "Tutto, così com'è, è già perfetto". Perfetto? Del loro meglio? Significa che, chi commette un'azione orribile, sta facendo del suo meglio? Le parole ingarbugliano tanto la vita che la pratica.

La confusione deriva dal fatto che sovrapponiamo i concetti (che di per sé sono assolutamente necessari) alla realtà. I discorsi di Dharma vogliono perciò mettere in crisi i nostri schemi concettuali. Se determinate parole aggiungono confusione alla confusione, è giusto che sia così. Oggi voglio appunto intorbidare le acque. Vi racconterò una storia e poi cambierò direzione, e vediamo che cosa ne possiamo ricavare. Nel nostro Centro non si parla molto di precetti o del nobile ottuplice sentiero, per la semplice ragione che molti travisano il senso dei precetti sentendoli come proibizioni: 'tu non...'. È un errore. Ciò nonostante, oggi parlerò del precetto: 'Non arrabbiatevi'. Non tornerò più sull'argomento, una volta basta.

Stiamo remando sul lago nella nostra barchetta. C'è nebbia; non spessa, ma foschia. All'improvviso, dalla nebbia sbuca un'altra barca che si dirige verso di noi e... crash! Abbiamo una scarica di rabbia: Cosa fa quell'idiota? Ho appena finito di dipingere la barca, e mi viene addosso! Quand'ecco, ci accorgiamo che la barca è vuota. Cosa succede alla nostra rabbia? Si affloscia. Pazienza, darò un'altra mano di vernice. Ma, se sulla barca ci fosse stato qualcuno, come avremmo reagito? Sapete benissimo come... I nostri scontri con la vita, con gli altri, con le situazioni sono paragonabili al venire urtati da una barca vuota. Ma la nostra percezione è diversa: sentiamo che la barca che ci è venuta addosso è guidata da qualcuno, che ci vuole massacrare apposta. Che cosa significa la mia affermazione che tutti gli eventi sono collisioni con una barca vuota?

Lasciamo per un attimo da parte la domanda. Molti chiedono: "Che cosa mi darà la pratica? Che cambiamento, quale trasformazione?". Lo Zen è un lavoro duro, restrittivo e difficile. Ci viene detto di sedere ogni giorno, ma cosa ne ricaveremo? Di solito si pensa: "Diventerò migliore. Vado in collera troppo facilmente e forse, sedendo, mi scalderei di meno". Oppure: "A dire la verità, non sono una persona gentile; chissà se la pratica mi farà diventare gentile". Non è propriamente vero. Per dimostrarvelo vi farò alcuni esempi.

Il primo esempio è la bacinella per lavare i piatti. Io divido l'appartamento con Elizabeth e, da quando non lavoro più, passo quasi tutto il giorno in casa. Bene: lavo i piatti, sciacquo il lavandino e ci metto dentro la bacinella pronta per accogliere le tazze che si useranno durante la giornata. Dato che faccio così, è il modo giusto, non vi pare? Ma, quando Elizabeth lava i piatti, capovolge la bacinella perché asciughi. A pranzo sono da sola e faccio quello che voglio, ma alle cinque Elizabeth rientra. E penso: "Sono un uomo o un coniglio? Come metto la bacinella?"

Come vuole Elizabeth?". Allora, cosa faccio? Di solito dimentico la faccenda e lascio la bacinella nel mio solito modo.

C'è un'altra storia con Elizabeth. Abito con lei ed è una persona piacevolissima, ma non potremmo essere più diverse. La mia felicità è trovare nell'armadio qualcosa da buttare via, è bellissimo... mentre Elizabeth, che ha tre paia di ogni cosa, non butta via niente. La conseguenza è che, ogni volta che cerco una cosa, non la trovo perché l'ho buttata via, mentre Elizabeth non la trova perché ne ha troppe.

Ancora un esempio, poi arriviamo al punto. Sapete com'è andare al cinema con mia figlia? "Ma', i tuoi gusti sono impossibili", mi dice. E io: "Ah sì? E quel film che abbiamo visto perché *tu* volevi andarlo a vedere?". E giù a litigare finché naturalmente andiamo a vedere... un film qualunque.

Qual è la morale? Anche se in fondo potrei curarmi meno della bacinella per i piatti, la pratica non cancella tutti i nostri piccoli, personali ghiribizzi nevrotici. Né mia figlia né io abbiamo un vero interesse per il film che vedremo, ma i battibecchi sono la vita, il suo lato *buffo*. Capite? Non c'è bisogno di analizzarlo, sviscerarlo o 'dialogarne'. La bellezza della vita è che... è perfetta così com'è.

Potreste obiettare che va bene per questioni banali e di poca importanza, ma i veri problemi, che straziano e angosciano? Non sono diversi. Se muore una persona cara, la bellezza della vita è essere il vostro strazio, essere ciò che siete. Viverlo nel modo in cui *voi* lo vivete, che è il vostro modo di essere, non il mio. La pratica è l'apertura a stare con ciò che è. Anche 'apertura', 'disponibilità' non sono probabilmente le parole giuste. In generale, come ho voluto comunicarvi con questi esempi, la vita è comica; non si può dirne altro. Ma non ne vediamo il lato buffo. Vogliamo che l'altro sia diverso: "Devi essere come voglio io!". Poi, quando arriviamo al vero momento di crisi, lo so, non è divertente, ma è comunque ciò che è, è

comunque perfetto.

Vediamo un altro punto. Ritengo che la pratica, per farci crescere, debba trasformarsi nella capacità di stare con la vita e viverla così com'è. Ciò non significa non avere le vostre idee al proposito, né opinioni personali sulla faccenda. Le avete! Il punto non è questo, bensì *affrontarle* in modo diverso. La pratica, in sintesi, consiste nello spostare sempre più avanti ciò che chiamo il 'punto di stacco', in modo da accogliere sempre più cose. All'inizio siamo in grado di accogliere poche cose; in sei mesi, altre; in un anno, altre ancora; in dieci anni, chissà quante. Il punto di stacco rimane; tutti l'abbiamo e ce lo porteremo dietro per tutta la vita.

Più la pratica si fa precisa e più avvertiamo le nostre manchevolezze, la nostra incredibile crudeltà. Vediamo tutto ciò di cui non siamo disposti a prenderci cura, tutto ciò che non riusciamo ad accettare, tutto ciò che odiamo, tutto ciò che non sopportiamo. E se abbiamo praticato per molti anni questa scoperta ci addolorerà. Ma ciò che non vediamo ancora è lo spazio che con la pratica cresce, lo spazio in cui *riusciamo* ad avere compassione per la vita, proprio perché è così com'è. La bellezza che Elizabeth sia Elizabeth. Non potrebbe essere diversamente, e in questo sta la sua perfezione, la mia, la vostra e la perfezione di tutti. Lo spazio cresce, ma resta il punto di stacco in cui non vediamo più la perfezione, il punto a cui siamo nella pratica. Anche se siete stati seduti per poco, siete stati seduti qui; perché avrebbe dovuto essere 'un'altra parte'? Nel corso della vita il punto di stacco si sposta, ma rimane sempre. C'è sempre ed ecco quel che stiamo facendo qui. Sediamo, lasciando semplicemente sorgere, permanere e svanire tutto ciò che emerge in noi stessi. Sorgere, permanere e svanire. Purtroppo, quando arriviamo al punto di stacco, dimentichiamo tutto questo. Quando arriviamo al punto, è così. La pratica non è facile.



Le sciocchezze della vita non mi disturbano, anzi *mi piacciono*. È divertente, mi godo i battibecchi con mia figlia. "Ma', tutti questi anni e non sai ancora allacciare la cintura di sicurezza?". "E no, non ho ancora imparato". È il bello di vivere con un'altra persona. Ma, e il punto di stacco? Lì interviene la pratica. Capirlo, lavorarci, sapere che in genere siamo poco disposti a lavorarci, anche questo è pratica. Non vogliamo diventare santi ma persone reali, con tutti i nostri problemi e la libertà concessa agli altri di avere i loro. Quando non ci riusciamo, sappiamo che è un segnale: è ora di praticare. La settimana scorsa arrivai a un punto di stacco. Non fu facile, eppure lo superai e ora me ne aspetta un altro. Sta per arrivare. E sarà la mia pratica.

Diventando più sensibili verso la vita e ciò che è davvero, non fuggiamo più. Possiamo provare, e alcuni si sforzano il più possibile di farlo. Ma non possiamo fuggire per sempre. Se siamo stati seduti per qualche anno, scappare diventa sempre più difficile. Vorrei che riconosceste il valore dello stare seduti, il valore della vostra vita e di quella degli altri. Si tratta di questo, niente di strano. Vorrei che foste consapevoli del vostro punto di stacco. C'è in tutti. Potete voltargli le spalle e rifiutarvi di vederlo ma, se fate così, non crescerete e non crescerà neppure la vita attorno a voi. Sono sicura che non potrete ignorarlo a lungo..

*D.* A volte, dalle letture sullo Zen, mi sembra che si debba essere solo spettatori.

*R.* No, no, nessuno spettatore. Lo Zen è azione.

*D.* È anche in relazione con il punto di stacco. Quando ci arrivi, l'azione che scegli di fare non sembra saggia come dovrebbe.

*R.* Ritorniamo all'esempio della barca. Se nostro figlio arriva e ci dà un calcio nello stinco, è una barca vuota, vero? Va

bene così. Sono convinta che il Buddha ha detto: "Tutti sono miei figli". Il problema è quello di spostare il punto di stacco: quando non permettiamo che tutti 'siano nostri figli', allora è il momento di praticare. Penso che questo sia il senso della tua domanda.

*D.* Diciamo così: se mio figlio, invece di darmi un calcio negli stinchi, dà fuoco alla casa?

*R.* Fermalo! Togli gli fiammiferi! Ma lui, in ogni caso, sta facendo quello che sta facendo, qualunque sia il motivo. Fai in modo che l'episodio gli insegni qualcosa.

*D.* Se lo fermi, non stai reagendo come di fronte a una specie di attacco personale?

*R.* Bene, ammettiamolo: spesso consideriamo davvero il comportamento dei nostri figli come un attacco personale. Ma bastano dieci secondi di riflessione per ricordarci che dobbiamo reagire in modo positivo per i bambini. Questo richiede che l'io non si senta minacciato, che senta il bambino come una barca vuota. Tutti i genitori hanno di queste reazioni. Vogliamo che i nostri figli siano perfetti, che siano bambini modello per evitare le critiche altrui. Ma i bambini sono bambini. Né noi né loro siamo perfetti.

*D.* Parlando del "Non arrabbiatevi" hai detto di lasciare che l'ira emerga, permanga e svanisca. Ma se hai sviluppato una risposta abituale di rabbia nei confronti di un certo oggetto ormai da molto tempo, come fai a lasciarla andare?

*R.* Sperimentando la rabbia a livello non verbale ma fisico. Non puoi costringerla ad andarsene, ma neppure devi gettarla sugli altri.

*D.* Vorrei ampliare l'immagine della barca. Se una barca ci viene addosso e dentro c'è qualcuno, è probabile che ci mettiamo a urlare: "Spostati, spostati!". Se invece la barca è vuota basta allontanarla con un remo perché non ci venga addosso.

R. Appunto, abbiamo fatto l'azione giusta.

D. Spesso ci mettiamo a urlare in ogni caso, anche se barca è vuota. Imprechiamo contro l'universo o contro qualunque altra cosa.

R. È un po' come la bacinella per lavare i piatti. Puoi metterti a urlare, ma c'è un'enorme differenza tra una risposta immediata e rimuginare per le prossime dieci miglia.

D. Anche se la colpa non è di nessuno, possiamo pensare che l'universo è contro di noi. Anche se la barca è vuota, ci mettiamo qualcuno alla guida.

R. Va bene, ma una barca vuota rimane comunque vuota. Il punto è sempre lo stesso: più pratichiamo e meno abbiamo reazioni del genere. Non è che la reazione non sorge perché decidiamo: "Non mi arrabbierò". È che reagiamo in maniera diversa, forse senza sapere neppure perché.

D. Se sento la rabbia montare, è il segnale che sono arrivato al punto di stacco?

R. Sì. Per questo ho dato a questo discorso il titolo: "Non arrabbiatevi". L'importante è capire come lavorare alla rabbia con la pratica. Se fosse una semplice proibizione, non funzionerebbe.

D. È evidente che devo praticare ancora molto. Che cosa fare davanti a una disgrazia a cui reagisco pensando: "Non lo merito", "Il mio amico non lo meritava", "Perché accadono queste cose?". Sono invaso da un senso di ingiustizia e me la prendo perché è ingiusto.

R. Sì, è molto difficile. Molto difficile. Ma è anche un'occasione per praticare.

D. Sentir parlare di illuminazione improvvisa mi sconcerta. Se è un processo, come può esserci uno 'stato illuminato'?

R. Tanto per cominciare, non ho detto che ci *sia*. Un'esperienza di illuminazione, cioè vedere improvvisamente la realtà così com'è, significa che per un momento soltanto le

nostre opinioni sulla vita se ne sono andate. Per una frazione di secondo vediamo la totalità. Il problema, per molti, è che ci si aggrappa all'esperienza illuminante, la si tesaurizza e in questo modo la si trasforma in un ostacolo. Il punto non è l'esperienza, che avviene assieme alla vita. Il suo significato, qualunque sia, è dentro noi stessi, non dobbiamo preoccuparci. Per noi quella barca non è mai vuota, è sempre piena di gente. Quindi... *qui* si situa il nostro punto di stacco, dobbiamo lavorare qui dove siamo. Ricordate le due poesie presentate al Quinto Patriarca: pulire instancabilmente lo specchio, e vedere che da sempre non esiste alcuno specchio da pulire. Poiché la seconda è quella più corretta, pensiamo che la prima sia inutile. Invece, paradossalmente, la nostra pratica consiste nel pulire lo specchio. Il punto di stacco è lì, dove stai pulendo lo specchio. È indispensabile. Solo facendo così potremo arrivare a vedere la perfezione di tutto, così com'è. Non la vedremo se non ci consegniamo a una pratica severa e rigorosa.

D. Quindi va bene provare rabbia.

R. Se ti serve a imparare. Non ho mai detto di buttarla sugli altri, è molto diverso. A volte lo facciamo, ma non è produttivo. L'esperienza della rabbia è molto tranquilla, per niente rumorosa.

D. C'è una certa confusione. Prima dici: 'Non arrabbiatevi', e poi: 'Sperimentate la rabbia'.

R. Bisogna fare attenzione. Se la rabbia è ciò che siete, sperimentatela. In fondo, è la realtà di quel momento. Se vogliamo che non ci sia e la reprimiamo sotto la proibizione 'Non arrabbiarti', allora non la conosceremo mai. L'altra faccia della rabbia, che scopriamo vedendone la vacuità e vivendola, è la compassione. Ma dobbiamo viverla davvero.

## *La falsa paura*

Siamo esseri umani e tendiamo a creare falsi problemi. I problemi nascono dall'impossibilità di vivere al di fuori del nostro abituale e peculiare modello di pensiero. Il nostro modello di pensiero è diverso da quello dei gatti, dei cavalli o dei delfini. Usando la mente in modo improprio confondiamo due tipi di paura. La prima è naturale: se minacciati fisicamente reagiamo scappando, lottando o chiamando la polizia. In ogni caso, reagiamo. È la paura normale, naturale. Ma l'ansia che avvelena la nostra vita si fonda su altre paure, che sono false.

La falsa paura è prodotta da un cattivo uso della mente. Pensando il nostro sé, o io, come un'entità separata, formuliamo proposizioni che hanno l'io come soggetto. Parliamo quindi di ciò che è successo o di ciò che potrebbe succedere a questo io, oppure di come analizzare o controllare gli avvenimenti. Questa incessante attività mentale comporta un costante giudizio ansioso su noi e gli altri.

La paura che nasce da questo presupposto irrealistico ci impedisce di agire con intelligenza e dà origine alle strategie di intervento e di manipolazione. Prima 'prendiamo le misure' di una persona o una situazione, poi agiamo di conseguenza. Ma l'azione poggia sempre su un errore, la falsa discriminazione tra un soggetto agente, l'io, e l'azione. Nascono pensieri come: "Non ci riuscirò", "Non farò bella figura", "Non otterrò niente", "Sono troppo importante per lavare i piatti". Sul pensiero soggettivo si innesta una speciale scala di valori. Diamo credito alle persone e alle situazioni che speriamo diano sicurezza a questo 'io'. Formuliamo giudizi su noi stessi e elaboriamo strategie per la difesa dell'io. Nella psicologia popolare californiana si dice: "Devo amare me stesso". Ma chi ama chi? Come potrebbe mai un 'io' amare un 'me stesso'? "Devo amare me stesso, devo essere dolce con me stesso, devo essere dolce

con te...". Dichiarazioni che nascondono una paura terribile, una paura che non conduce a niente. Vogliamo amare e proteggere un 'io' di pura fantasia, e passiamo la vita in questo gioco stupido. "Cosa mi accadrà? Come mi andrà? Cosa otterrò?"... Io, io, io... È il gioco inventato dalla mente, e ci siamo intrappolati.

Potremmo immaginare che il gioco, una volta capito, finisca. Non è così. Sarebbe come invitare un ubriaco a non essere ubriaco. Siamo sempre ubriachi, in continuazione. Minacciarci, intimidirci non serve. "Non sarò più così", non è la risposta. Qual è la risposta? Affrontiamo il problema da una diversa angolazione, entrando dalla porta di servizio. Prima di tutto, dobbiamo diventare consapevoli dell'illusione, dello stato di ubriachezza. Gli antichi testi dicono: illuminare la mente, farle luce, essere attenti. È diverso dal migliorarsi, dal mettere a posto la nostra vita. È *shikan*: solo sedere, solo sperimentare, solo conoscere le illusioni (i pensieri soggettivi) per quello che sono.

Non sono 'io' che sento il cinguettio degli uccelli, c'è soltanto il *sentire* gli uccelli. Siate soltanto il sentire, il vedere, il pensare. Questa è la pratica seduta. È questo falso 'io' che, pensando in termini soggettivi, impedisce la meraviglia. La meraviglia è sempre: gli uccelli cinguettano, le automobili passano, le sensazioni fisiche si formano, il cuore batte... la vita è un miracolo minuto per minuto, che perdiamo sognando i nostri sogni soggettivi. Sedete semplicemente con ciò che sembra una grande confusione. Sperimentatela, siatela, conoscetela. Così, sempre più spesso, vedremo oltre i falsi sogni che annebbiano la nostra vita. E, che cosa c'è?

### *Nessuna aspettativa*

Alcuni giorni fa ho ricevuto la notizia del suicidio di un

amico, che non vedevo da anni. Quando lo frequentavo parlava unicamente di suicidio, perciò la notizia non mi colse impreparata. Non penso alla morte come a una tragedia. Tutti moriamo, non è tragico. Forse niente è tragico, ma ritengo che vivere senza gratitudine per la vita sia un vero peccato.

La vita umana è un'occasione preziosa. È stato detto che la probabilità di nascere come esseri umani equivale a quella che venga scelto un granello di sabbia tra tutti i granelli di una spiaggia. È un'occasione rara eppure, come nel caso del mio amico, qualcosa non funziona. L'errore è presente in ciascuno di noi: non apprezzare pienamente il puro fatto di essere vivi.

Perciò, oggi parlerò del non avere alcuna aspettativa. Suona orribile, vero? Invece, non è per niente orribile. Una vita libera da aspettative è una vita di pace, di gioia e di compassione. Fin tanto che ci identifichiamo con questo corpo e mente (e tutti ci identifichiamo), ricerchiamo ciò che riteniamo positivo per il corpo e la mente. Desideriamo il successo, desideriamo la salute, desideriamo l'illuminazione, desideriamo una montagna di cose. E l'aspettativa, naturalmente, proviene dalla valutazione del passato che proiettiamo nel futuro.

Basta sedere per qualche tempo per renderci conto che passato e futuro esistono solo nella nostra mente. Ciò che c'è, sempre qui, sempre presente, è il sé. Non si nasconde. Corriamo come matti di qua e di là per trovare questa cosa chiamata sé, questo meraviglioso sé nascosto. Nascosto dove? Cerchiamo cose utili a questo piccolo sé perché non capiamo di essere già il sé. E niente di quanto ci circonda non è il sé. Cosa stiamo ancora cercando?

Di recente mi hanno prestato un libro di Dōgen Zenji, intitolato *Tenzo Kyōkun*, che espone doveri e modo di vita del tenzo, il capo cuoco.

Secondo Dōgen, il tenzo deve essere scelto tra gli studenti più maturi e meticolosi del monastero. Se la sua pratica è meno

che perfetta, l'intero monastero ne risente. È ovvio che Dōgen , descrivendo le qualità del tenzo e le direttive per svolgere l'incarico, non parla soltanto della sua figura ma si riferisce a ogni studente zen, a ogni bodhisattva. Ciò ne fa una lettura istruttiva e pertinente.

Cosa troviamo nella descrizione della vita di un tenzo illuminato? Visioni mistiche? Stati estatici? Niente affatto. Troviamo molti paragrafi su come mondare il riso dalla polvere e la polvere dal riso. Molto dettagliato. Dōgen non tralascia nulla della conduzione della cucina: dove appendere i mestoli, in che modo esatto, e così via.

Vorrei leggervi un passo: "In seguito, non dovrete buttar via con noncuranza l'acqua che rimane dopo la pulitura del riso. Nei tempi antichi si usava un sacco di tela per filtrare l'acqua prima di gettarla. Quando avete finito di lavare il riso, mettetelo nella pentola. State particolarmente attenti che non ci cada per caso un topo. Non permettete assolutamente a chiunque capiti in cucina di frugare o guardare nella pentola".<sup>9</sup>

Che cosa vuole dirci Dōgen ? Non si riferisce certo soltanto al tenzo. Che cosa possiamo imparare?

Nello stesso libro, è riportata una storia famosa. Se la capiamo, abbiamo capito davvero la pratica dello Zen. Nella sua giovinezza, Dōgen si recò in Cina per migliorare studio e pratica. In un torrido pomeriggio di giugno, in un monastero cinese, vide il tenzo, un monaco molto anziano di nome Lu, lavorare sodo all'esterno della cucina. Metteva i funghi a seccare su un letto di paglia.

Aveva un bastone di bambù ma era senza cappello. I raggi del sole picchiavano tanto che il

---

9 Dōgen e Kōshō Uchiyama, *Refining Your Life: From the Zen Kitchen to Enlightenment*, tradotto da Thomas Wright, Weatherhill, New York - Tokyo 1983; p. 5 (trad. it. Dōgen - Uchiyama Roshi, *Istruzioni a un cuoco zen*, Ubaldini, Roma 1986; p. 19).



lastricato bruciava i piedi. Lu lavorava sodo ed era coperto di sudore. Non potei fare a meno di pensare che il lavoro era troppo faticoso per lui. La sua schiena era come un arco teso, e le sopracciglia bianche come la gru.

Mi avvicinai e gli chiesi quanti anni avesse. Mi rispose che aveva sessantotto anni. Gli domandai quindi perché non si servisse mai di assistenti.

Rispose: "Gli altri non sono me".

"Hai ragione", dissi; "posso capire che il tuo lavoro è l'attività del *buddhadharma*, ma perché lavori tanto duramente con questo sole ardente?"

Rispose: "Se non lo faccio ora, quando mai lo potrò fare?". Non mi rimaneva altro da dire. Mentre proseguivo il cammino, cominciai a intuire il vero significato del ruolo di tenzo.<sup>10</sup>

L'anziano tenzo disse: "Gli altri non sono me". Esaminiamo questa affermazione. Ciò che il tenzo vuol dire è: la mia vita è assoluta. Nessuno può vivere al mio posto, nessuno può sperimentarla al mio posto, nessun altro può esaurirla in mia vece. Il mio lavoro, il mio dolore, la mia gioia sono assoluti. Nessuno di voi può sentire il dolore al mio alluce, e io non posso sentire il dolore al vostro. Assolutamente impossibile. Non potete deglutire al mio posto, non potete dormire al mio posto. Qui sta il paradosso: nell'assumermi totalmente il dolore, la gioia e la responsabilità della mia vita, se vedo chiaramente questo punto, io sono libero. Non ho aspettative, non ho bisogno d'altro.

Al contrario, *noi* viviamo sempre nella vana aspettativa di qualcosa o di qualcuno che renderà la *nostra* vita più facile, più bella. Passiamo il tempo nel tentativo di concretare questo

---

<sup>10</sup> *Ibid.* p. 9 sgg. (trad. it. *ibid.* p. 23).

ideale, mentre la gioia sta esclusivamente nell'agire in modo totale sopportando semplicemente quel che va sopportato, facendo semplicemente ciò che dev'essere fatto. Anzi, non si tratta di un *dovere*: si presenta un compito e perciò lo assolviamo.

Dōgen continua parlando del sé che si dispone naturalmente nel sé. Cosa vuol dire? Che soltanto voi potete sperimentare i vostri dolori e le vostre gioie. Se qualcosa che si presenta nella nostra vita non viene sperimentato, questa omissione è una piccola morte. Nessuno vive totalmente in questo modo, ma vediamo almeno di non perdere il novanta per cento di ciò che ci succede.

"Se non lo faccio ora, quando mai lo potrò fare?". Solo io posso occuparmi del sé dal mattino alla sera, solo io posso accogliere la vita. E di questo contatto, che avviene secondo per secondo, parla Dōgen descrivendo la giornata del tenzo. Occuparsi di questo, badare a quello. Non solo lavare il riso ma occuparcene chicco per chicco. Non gettare via distrattamente l'acqua. Ogni boccone che prendiamo. Ogni parola che pronunciamo. Ogni incontro, ogni momento. Ecco. Non cantare i sutra con la mente da un'altra parte, non lavare a metà i piatti, non fare niente a mezzo.

Ricordo quando passavo quattro o cinque ore di fila a sognare a occhi aperti. Ora purtroppo vedo tante persone che sciupano la vita sognando. Sogniamo il compagno o la compagna ideali: sogni e ancora sogni. Se viviamo nel sogno e nelle aspettative, ci sfugge ciò che vita ci *offre*: l'uomo o la donna seduta accanto a noi, ordinari e ben poco affascinanti; ci sfugge la meraviglia della vita perché siamo in attesa di qualche raro evento, di un ideale. Dōgen avverte che la vera pratica non ha nulla a che fare con tutto ciò.

Ripetiamo, una volta di più, che zazen, sedere, è l'illuminazione. Perché? Perché è lì, proprio mentre sediamo,

attimo dopo attimo. Il vecchio tenzo che mette a seccare i funghi: una vita intensa, dedicata a preparare cibo per gli altri. Tutti, in realtà, stiamo preparando cibo per gli altri. Tutto è 'cibo': battere a macchina, studiare matematica o fisica, occuparci dei bambini. Ma proviamo un profondo apprezzamento per il lavoro che svolgiamo? Siamo sempre in attesa di qualcosa: "Ci dev'essere qualcosa in più di *questo*". Sempre aspettative.

Non ci limitiamo a nutrire aspettative ma consegniamo la vita intera all'aspettativa, a questi pensieri vani, alle fantasie. E, se non sono 'produttivi', cadiamo in preda all'ansia, alla disperazione.

Uno studente mi ha raccontato una storia esemplare. Un uomo è seduto sul tetto della casa sepolta sotto l'acqua di un'inondazione. L'acqua lambiva il tetto quando arrivarono i soccorsi su una barca. Raggiunsero l'uomo a fatica e urlarono: "Buttati nella barca!". "No", rispose, "Dio mi salverà". L'acqua continuava a salire, costringendolo ad arrampicarsi sempre più alto. Nonostante l'impeto della corrente, arrivò un'altra barca. Di nuovo venne scongiurato di saltare dal tetto e di nuovo rispose: "No, Dio mi salverà, sto pregando e Dio mi salverà". L'acqua continuò a salire e si ritrovò immerso fino al collo. Arrivò un elicottero. Si fermò sopra di lui per issarlo a bordo. L'uomo rifiutò ancora: "Dio mi salverà". L'acqua continuò a salire e l'uomo annegò. Arrivato in paradiso si lamentò con Dio: "Perché non mi hai salvato?". "L'ho fatto", rispose Dio; "ti ho mandato due barche e un elicottero".

Aspettiamo l'arrivo di qualcosa che chiamiamo verità. Non esiste. La verità è ogni secondo, ogni azione della nostra vita. La vana attesa di un luogo rassicurante da qualche altra parte ci mantiene nell'ignoranza e nel disprezzo di ciò che è in questo preciso momento. Quindi cosa significa non nutrire aspettative in zazen, nelle sesshin?

Significa ovviamente fare davvero zazen, semplicemente sedere. Non c'è nulla di sbagliato nei sogni e nelle fantasie, ma non alimentateli: vedetene l'irrealtà e staccatevi. State con l'unica cosa reale: la percezione del corpo, del respiro e dell'ambiente.

Nessuno vuole abbandonare le proprie aspettative. E, a dire il vero, nessuno le abbandonerà di colpo. Ma possiamo sperimentare periodi, di pochi minuti o di qualche ora, in cui c'è soltanto ciò che è, questo flusso. Essere davvero in contatto con l'unica cosa che abbiamo e che avremo: la nostra vita.

Qual è la ricompensa della pratica? Che la pratica si prende tutto ciò che abbiamo. E cosa ne otteniamo? Naturalmente, niente. Perciò, non nutrite aspettative. Non otterremo niente. Otterremo la nostra vita, cioè quello che abbiamo già. Non fate come l'amico di cui ho parlato all'inizio, che non apprezzava né la vita né la pratica. La vita è il nirvana. Dove pensavate che fosse?

Ricordatevi del vecchio tenzo. Se pratichiamo con lo stesso spirito con cui metteva i funghi a seccare, saremo ricompensati con questo niente del tutto.

## L'amore

La parola 'amore' non compare spesso nei testi buddhisti. Si parla invece di una forma d'amore, la compassione, che non è un'emozione, o almeno non ciò che noi chiamiamo emozione. Sicuramente non è l'amore 'romantico', che con l'amore ha poco a che fare. Ma è buona cosa esaminare cosa sia l'amore e come si rapporti alla pratica, poiché i frutti della pratica sono saggezza e compassione.

Un grande studioso di Soto Zen, che più di altri illustrò chiaramente la pratica, fu Menzan Zenji (1683-1769). Spesso leggiamo questi antichi testi e ci facciamo un quadro della

pratica che non ha nulla a che spartire con l'uscire per andare a comprare il pane. Menzan usa parole semplici. "Quando, mediante la pratica, conoscete totalmente la realtà dello zazen, il gelido blocco del pensiero emotivo si scioglie naturalmente".

Ma aggiunge: "Se pensate di avere reciso il pensiero illusorio, *invece di comprendere come il pensiero emotivo si scioglie*, il pensiero emotivo si ripresenterà, come se aveste tagliato un filo d'erba o un tronco d'albero lasciando vive le radici".<sup>9</sup> Molti fraintendono la pratica vedendovi una recisione dei pensieri illusori. I pensieri sono illusori ma, come dice Menzan, se li recidete invece di "*comprendere come il pensiero emotivo si scioglie*", imparerete ben poco. Molti hanno piccole esperienze di illuminazione ma, non avendo rischiarato quel processo di scioglimento, continuano a mangiare i frutti amari dell'emozione. Menzan scrive: "Il pensiero emotivo è la radice dell'illusione, l'attaccamento ostinato a un punto di vista unilaterale formato dalle nostre percezioni condizionate".

Buona parte della pratica nel nostro Centro è diretta a rischiarare lo scioglimento del pensiero emotivo. Per prima cosa impariamo a conoscere i pensieri emotivi ed egocentrici che ci agitano incessantemente. La loro assenza, dice Menzan, è l'illuminazione, il satori. Tutti ne siamo schiavi, ma in grado diverso. C'è molta differenza tra una schiavitù al cinque o al novantacinque per cento.

Strettamente parlando, siamo in relazione con tutto: la tazza, il tappeto, le montagne, le persone. Ma per oggi parliamo soltanto delle relazioni umane, perché le più difficili. Se non siamo chiusi in una caverna da vent'anni, tutti abbiamo rapporti con qualcuno, rapporti che sono in parte amore vero e in parte amore falso. L'amore vero dipende dal nostro lavoro con l'amore falso, che nutre i pensieri emotivi delle aspettative, delle attese e dei condizionamenti. Se non vediamo l'irrealtà del pensiero emotivo, ci aspettiamo soddisfazione dal rapporto. Così, fin

tanto che il rapporto soddisfa la nostra idea di come dovrebbero andare le cose, pensiamo che sia eccezionale.

La convivenza con una persona mette presto fine a sogni del genere. Più il tempo passa e più il sogno è sepolto dalle circostanze: l'immagine ideale di noi stessi e del compagno s'infrange. Certo, *vorremmo* mantenere l'immagine ideale di noi stessi. Mi piace pensare di essere una madre perfetta: tollerante, comprensiva e saggia. (Se solo i miei figli me lo riconoscessero!). Così continuiamo a farci dominare dall'irrealtà del pensiero emotivo.

Il pensiero emotivo diventa incontrollabile soprattutto nell'amore romantico. Voglio che il mio compagno mi rimandi l'immagine idealistica che ho di me stessa. Quando non lo fa più, e accadrà molto presto, mi dico: "La luna di miele è finita. Cosa gli è successo? Fa tutte le cose che mi dispiacciono...". Mi chiedo la ragione della mia sfortuna.

Il mio compagno non mi va più bene, non riflette la mia immagine, non collabora al mio piacere e alla mia sicurezza. Sono richieste emotive che non hanno nulla a che fare con l'amore. Quando le fantasie finiscono, e la convivenza se ne incarica invariabilmente, l'amore' si trasforma in conflitto e ostilità.

Una convivenza comporta sempre problemi, perché nessun rapporto fa totalmente per noi. Nessuno ci darà sempre soddisfazione nel modo in cui vogliamo essere soddisfatti. Come lavorare con la delusione? La pratica consiste nell'avvicinarci sempre più all'esperienza della delusione, della frustrazione, dei sogni infranti e delle immagini spezzate. Il livello profondo di questa esperienza è non verbale. Dobbiamo osservare il contenuto mentale fino a che, diventato abbastanza neutro, possiamo fare esperienza diretta e non verbale della delusione e del dolore. Sperimentando il dolore direttamente la falsa emozione può cominciare a sciogliersi, e la vera

compassione ad affacciarsi.

Ottemperare ai voti è l'unica cosa che possiamo fare l'uno per l'altro. Più pratichiamo e più sviluppiamo, col tempo, una mente aperta e amorevole. Una volta che lo sviluppo è completo, quando cioè non esprimiamo alcun giudizio su nessuna cosa, ecco lo stato illuminato e compassionevole. Il prezzo è una pratica che dura tutta la vita, il lavoro con il nostro attaccamento per il pensiero emotivo, vera barriera all'amore e alla compassione.

## **4 I rapporti**

### *La ricerca*

Ogni attimo della vita è rapporto. Non c'è nient'altro che relazioni. In questo momento sono in rapporto con il tappeto, la stanza, il mio corpo e il suono della mia voce. Non c'è altro che una serie di rapporti in atto secondo per secondo. La pratica accresce due cose: primo, la comprensione che non esiste nient'altro salvo l'essere in rapporto con tutto ciò che accade attimo per attimo; secondo, il sempre più ampio interesse per questo essere in rapporto. Sembrerebbe semplice ma, cosa interferisce? Che cosa blocca l'impegno totale in un rapporto interpersonale, nello studio, nel lavoro, persino nel divertimento? Cosa ostruisce le relazioni?

Non comprendendo il significato dell'essere in rapporto con il momento presente, ci gettiamo nella ricerca. Spesso, rispondendo alle telefonate che arrivano al Centro, domando: "Hai già qualche idea?". Una risposta frequente è: "Sono una persona che sta cercando". Sono alla ricerca della vita spirituale. Arrivando, le persone dicono: "Sono qui perché sto cercando". Come inizio va bene; sentiamo che alla nostra vita manca qualcosa e ci mettiamo in cerca. In termini tradizionali diremmo di cercare Dio; in linguaggio moderno, di cercare il 'vero sé', la

'vera vita'. È essenziale capire che cosa significa cercare. Se vogliamo una vita sana, chiara e di pace, dobbiamo capire che cosa stiamo cercando.

Che cosa stiamo cercando? Sembrerebbe che ognuno cerchi una cosa diversa, condizionato dalla propria vita, dal proprio bagaglio culturale e dai propri condizionamenti. In realtà, cerchiamo tutti un modello di vita ideale: il compagno ideale, il lavoro ideale, il posto ideale. Anche se gli ideali degli altri possono sembrarci decisamente strani, siamo sicurissimi dei nostri. E ne andiamo in cerca.

Nella pratica cerchiamo qualcosa chiamato 'illuminazione'. Una ricerca più sottile, che esige di sapere dove guardare. Se scrutate il cielo di San Diego alla ricerca della Croce del Sud, non la troverete. Ma basta andare in Australia, ed eccola lì. Dobbiamo capire cosa significa 'guardare'. Dobbiamo invertire tutte le nostre idee sulla ricerca, perché la pratica è una sorta di conversione, un mutamento di direzione. Siamo convinti di dover cercare, ma l'illuminazione non è il risultato di una ricerca. Che fare?

Può darsi che, benché io sia al centro della mia vita, stare in questo centro non mi interessi. Mi sembra che qui manchi qualcosa, e mi metto alla ricerca di ciò che penso sia andato perso. Divago dal centro, come i raggi di una ruota. Mi sposto lì, poi mi sposto là. Provo questo e rifiuto quell'altro. Questo sembra promettente e quello no. Cerco, cerco e insisto a cercare. Forse cerco il compagno giusto: "Questo ha delle qualità, ma anche dei difetti". Più siamo a disagio e più cerchiamo, cerchiamo, cerchiamo... Il lavoro non ci sembra mai quello giusto, cambiamo e ci affanniamo. O tentiamo di migliorare il lavoro che abbiamo, oppure pensiamo: "Non lo dirò a nessuno, ma qui non ci rimango a lungo". In un certo senso è giusto, non è obbligatorio fare lo stesso lavoro per tutta la vita. L'errore non sta tanto nell'insofferenza, quanto nel pensare che la ricerca sia



valida di per sé.

Se smettiamo di cercare, cosa ci resta? Ci resta ciò che è sempre stato qui, al centro. Dietro la ricerca c'è l'angoscia, il disagio. Quando lo capiamo, vediamo che il punto non è la ricerca ma l'angoscia e il disagio che spingono a cercare. Capire che cercare all'esterno non è la via, è un momento magico. Sulle prime possiamo comprenderlo molto vagamente, ma col tempo, mentre continuiamo a soffrire, si fa sempre più chiaro. Ci rendiamo conto che, qualunque cosa cerchiamo, saremo sempre delusi. Non ci sono esseri umani perfetti, lavori perfetti né posti perfetti. Così la ricerca finisce... nella delusione. Un buon posto.

Basta avere un po' di cervello per capire che l'errore non sta nella ricerca stessa ma nella sua direzione, per vedere quante volte siamo ricaduti nella delusione, che sta sempre al centro. Cosa c'è sotto la ricerca? Paura, disagio, angoscia, insoddisfazione. Proviamo dolore e ci gettiamo nella ricerca per fuggire al dolore. Poi cominciamo a capire che stiamo male perché ci stiamo tormentando da soli. Già questa comprensione è sollievo, è pace. La pace che cercavamo con tanto accanimento inizia dal riconoscere il fatto che nessun altro ci tormenta: noi stessi ci tormentiamo.

Allora cominciamo a desistere dalla ricerca, e scopriamo che la pratica non è cercare. La pratica è stare con ciò che determina la ricerca: il disagio, l'angoscia. Ecco dove la pratica diventa un mutamento di direzione.

## 66 *I rapporti*

Non può verificarsi di colpo. L'impulso a inseguire le cose è molto forte e ci tiene in suo potere. A dispetto delle mie parole, cinque minuti dopo essere usciti di qui siamo di nuovo alla ricerca di qualcosa che ci salvi. I voti dicono: "I desideri sono inesauribili". Non li estinguerete cercando, li estinguerete sperimentando cosa li muove.

Ora cominciamo a capire la necessità della pratica. La

pratica non è un hobby, non è come prendere lezioni di nuoto. Molti mi dicono: "Joko, il prossimo semestre non avrò tempo di praticare, sarò troppo occupato. Appena sarò un po' più libero riprenderò la pratica". Parole che rivelano una profonda incomprensione, perché la pratica è essere occupati, è non avere tempo: fare esperienza di ciò che c'è.

Sicché ci sono due domande. La prima è: capisco la necessità della pratica? E con ciò non intendo soltanto la pratica seduta dello zazen. Capisco la necessità che la mia intera vita sia pratica? E la seconda è: so che cosa è la pratica? Lo so veramente? Ho conosciuto persone che per venti anni hanno fatto una cosa che loro chiamano pratica. In realtà avrebbero fatto meglio a dedicarsi al gioco del golf.

Esaminiamo la nostra vita: che cosa stiamo cercando? Se abbiamo smascherato la ricerca, abbiamo visto dove bisogna guardare, cosa possiamo fare? L'impegno a praticare nasce dalla certezza che non c'è altro da fare, una convinzione che può richiedere un quarto di secolo. Quindi, due domande da porsi: Ho capito la necessità di praticare? Ho capito in cosa consiste la pratica?

D. Per me la pratica è essere aperto attimo dopo attimo a tutti gli stimoli sensoriali, compresi i pensieri.

R. A livello empirico è giusto, anche se andrebbe ampliato ulteriormente. Come pratica, va benissimo.

D. Per me la pratica è essere consapevole del disagio e dell'angoscia sotterranei, e lavorarci nel contesto dei rapporti.

R. Cosa intendi con 'lavorarci'?

D. Se ad esempio c'è rabbia: essere la rabbia, sperimentarla fisicamente e vedere i pensieri che alimenta.

R. Sì. Ci sono però persone che dicono di farlo, mentre è evidente il contrario.

D. È perché non ci andiamo davvero dentro e non ci

permettiamo di sperimentare in profondità il momento di angoscia.

R. Sono d'accordo. Se però la metti in questi termini in una conferenza introduttiva, tutti penserebbero: "Che? Che diavolo sta dicendo?". Oppure: "Sì, sì, sono la mia rabbia ma non succede niente". È difficile capire attraverso le parole.

D. Per me la pratica è imparare a essere totalmente con il momento

*I rapporti* 67

presente, con qualunque cosa che è 'ora'. Imparare a essere qui e ora.

R. Il problema è che si tende a interpretare il 'momento' in qualche strano modo. 'Imparare a essere con il momento' sembra eccezionale. Se però qualcuno mi dicesse: "Joko, la tua introduzione è stata penosa", non vorrei essere con quel momento. Nessuno è disposto a sperimentare l'umiliazione.

D. Mi sembra che, se potessi essere davvero la mia rabbia, mi arrabbierei moltissimo e, in quell'esperienza diretta, potrei anche uccidere.

R. No, sperimentarla davvero non conduce a questo risultato. Se diamo retta ai *pensieri* di rabbia, possiamo scaricarli su altri; ma l'esperienza pura non ha una valenza verbale, quindi non produce nessuna azione. La pura rabbia è molto tranquilla, e non potete usarla per danneggiare gli altri.

Praticare non significa arrivare a un corpo a corpo con qualcuno per fermarvi improvvisamente e dire: "Bene, adesso ne farò esperienza". Più la nostra pratica matura, più sapremo lavorare naturalmente appena la rabbia si presenta. La maggior parte della gente, quando si arrabbia, agisce in conseguenza dei pensieri irosi; non potendo farlo nel momento stesso in cui nasce la sensazione della minaccia, deve ritornarci sopra più tardi e scendere nell'esperienza in un secondo tempo.

D. La mia pratica ha molto a che fare con l'attenzione.

Quando investo una cosa di tutta la mia attenzione, ad esempio una situazione con mio figlio, accade qualcosa di dinamico, che non viene dalla mia personalità o da buone intenzioni.

R. Sì, perché non c'è dualismo. Nell'esperienza totale non c'è un io che fa un'esperienza, ma il puro sperimentare. In assenza di separazione c'è forza e intuizione dell'azione giusta. Nelle tue parole, 'accade qualcosa di dinamico'. Purtroppo non è così frequente, conosciamo tutto il frasario ma raramente ci spingiamo al di là, perché è doloroso.

D. La mia pratica per ora consiste nel rendermi disponibile a stare nelle situazioni spiacevoli o con le sensazioni dolorose, per sviluppare maggiore intimità con i punti bui che oscurano il momento.

R. Ottimo, se non è solo un'idea.

D. Quasi sempre è solo un'idea.

R. Sì, come per quasi tutti. Dopo un po' di tempo parliamo a ruota libera, ed è per questo che gli studenti cosiddetti 'avanzati' sono i più problematici. Pensano di sapere e non sanno. Sono solo parole.

D. Le parole che mi vengono in mente riguardo alla pratica sono 'vulnerabilità' e 'vivere con'. Il mio è un tentativo di annullare i meccanismi di autodifesa o, almeno, di esserne consapevole.

R. Giusto. L'autodifesa è istintiva, è di lì che nasce la rabbia. Come si potrebbe descrivere in un altro modo la vulnerabilità?

68 *I rapporti*

D. Non chiudere la porta alle sensazioni.

R. Vulnerabilità significa non chiudere la porta anche se ne sarò ferito. Voglio lasciare la porta aperta per avere una via di fuga dalla sofferenza. Il punto è che, anche se provo dolore, non scappo. Ho notato che molti, alzandosi da tavola, non rimettono a posto la sedia. Non hanno interesse per la sedia. "La sedia non è importante. Devo correre nello zendo per sentire la *verità*". Ma

la verità è la sedia. È lì dove siamo. Quando dimentichiamo la porta aperta, è quella parte di noi che non vuole entrare in rapporto con nulla, e così scappiamo fuori. Invece di essere il disagio e l'angoscia che siamo in questo preciso momento, scappiamo in cerca della verità.

### *La pratica nei rapporti*

La mente del passato è inafferrabile,  
La mente del futuro è inafferrabile,  
La mente del presente è inafferrabile.

SUTRA DEL DIAMANTE

Che cos'è il tempo? Esiste? Cosa si può dire della vita quotidiana in relazione al tempo, al non tempo, al non sé? Cosa possiamo imparare sui rapporti in relazione al non tempo, al non sé?

Siamo soliti pensare a un discorso di Dharma, un concerto o un evento qualsiasi come dotati di un inizio, una metà e una fine. Ma se ora mi interrompo, dove sono andate le parole che ho pronunciato? Non esistono più. Se mi interrompo un po' più avanti, dove saranno andate le parole pronunciate fino a quel punto? Non esistono più. Quando il discorso è concluso, dov'è andato? Non esiste più. Esistono solo dei ricordi nel nostro cervello. I ricordi, inoltre, sono frammentari e incompleti, e di ogni esperienza tratteniamo soltanto alcune parti. Lo stesso vale per un concerto, per una giornata e per la vita intera. In questo momento, dov'è il nostro passato? Non esiste più.

Come si colloca tutto questo nei rapporti, nella relazione con il cuscino da meditazione, la colazione, gli altri, il lavoro e i figli?

Generalmente affrontiamo un rapporto in questo modo: "Il

rapporto è là, là *fuori*, e *mi* deve dare piacere. Almeno, non darmi dispiacere". In altre parole, trasformiamo il rapporto in una coppa di gelato. Quella coppa di gelato è là per darmi piacere e soddisfazione. Pochissimi vedono il rapporto in termini che non siano: "Ecco, ti ho scelto e tu sai che cosa devi fare". Parlando dei nostri rapporti, difficilmente ne mettiamo in luce i lati buoni. Anche se i lati buoni sono predominanti, ci interessano gli aspetti *spiacevoli*: "Non dovrebbe essere così". Sotto 'spiacevole' includo tutto, dal piccolo fastidio in avanti.

Come si colloca tutto ciò rispetto al non tempo, al non sé?

Prendiamo un diverbio a colazione. All'ora di pranzo siamo ancora scottati. Non basta, ne parliamo in giro per ricevere conforto, simpatia e complicità, e siamo già lontani, assorti nella nostra mente. "Stasera dobbiamo parlarne seriamente, dobbiamo risolvere la faccenda". Ecco che c'è il diverbio a colazione, il turbamento a pranzo e il futuro: i progetti per risolvere il turbamento.

Dov'è precisamente *qui*? Cos'è esattamente *adesso*? A pranzo, dov'è il litigio della colazione? Dove? "La mente del passato è inafferrabile". Dov'è? E dov'è la cena in cui, con nostra grande soddisfazione, metteremo a posto la faccenda? "La mente del futuro è inafferrabile". Non esiste.

Che cosa *esiste*? Che cos'è reale? C'è l'amarezza a pranzo, ma la narrazione di quanto è successo a colazione non è ciò che è stato: è il *racconto* di ciò che è stato. È reale il cerchio alla testa, il nodo allo stomaco. Le parole che pronuncio sono una semplice manifestazione di questa energia fisica. All'infuori del fatto fisico niente è reale. E, in fondo, non so neppure se questo è reale, ma è l'unico modo per definirlo.

È venuta da me una giovane donna, non una studentessa zen, per raccontarmi quello che il marito le aveva fatto ben tre settimane prima. Era sconvolta, così sconvolta che a stento riusciva a parlare. "Dov'è in questo momento tuo marito?", le

domandai. "Al lavoro". "E il vostro litigio, dov'è?". "Te ne sto parlando". "Sì, ma dov'è? Fammelo vedere". "Non posso fartelo vedere, ma posso parlatene. È andata così...". "E quando fu?". "Tre settimane fa". "Adesso, dov'è?". "Oh...". Era sempre più sconcertata, finché riuscì a capire che la sua agitazione non aveva nessuna realtà. Poi disse: "Ma, se è così, come posso far la pace con mio marito?".

Costruiamo modelli elaborati, emozioni e drammoni sulla nostra fede nel tempo: passato, presente e futuro. Tutti lo facciamo e, credetemi, non è una cosa da nulla. Me compresa, ci siamo messi in una situazione in cui riusciamo a malapena a vivere: non riusciamo a far fronte agli impegni e ci ammaliamo, nel corpo e nella mente.

Allora: non dobbiamo fare niente quando siamo sconvolti? No, facciamo ciò che facciamo. Certo, facciamo ciò che facciamo, sempre al meglio di noi stessi.

L'azione fondata sulla confusione e l'ignoranza crea automaticamente più confusione, più agitazione, più ignoranza. Non si tratta di giudicare in termini di buono o cattivo, è ciò che facciamo tutti. A causa dell'ignoranza, a causa della fede in un tempo lineare ("Questo è accaduto ieri" e "Questo non finirà più") viviamo in una dimensione di lamentele, come vittime o come aggressori, in quello che sembra un mondo ostile.

L'ostilità del mondo è prodotta da un'unica cosa: dai nostri pensieri, idee, fantasie. Creano un mondo di tempo, spazio e sofferenza. Eppure, se cerchiamo di trovare il passato e il futuro a cui il pensiero gira intorno, ci accorgiamo che è impossibile: passato e futuro sono inafferrabili.

Uno studente mi ha detto che, da quando mi ha sentito parlare del tempo, si è trovato di fronte a un muro perché è alla ricerca del suo passato. Ha commentato: "Se non c'è né passato né futuro, e se non posso afferrare il presente, voglio dire che appena ci provo è già sparito, allora chi sono?". Una buona

domanda, che tutti dovremmo farci. "Chi sono?".

Vediamo un pensiero tipico, comune a tutti: "Bill mi disgusta". Ci siamo io, Bill e una sensazione di disgusto. Io, Bill e il disgusto: tutti separati. Ho creato me stesso, ho creato Bill e, in qualche modo al di fuori di questi due, il disgusto.

Proviamo invece a dire: "Io-Bill-disgusto". O tutto insieme: "Iobill-disgusto". La sola esperienza, così com'è, in questo momento. Ogni volta scopriremo che, se siamo la pura esperienza, l'esperienza contiene la soluzione. Non esattamente: l'esperienza e la soluzione non sono due cose separate. Invece, nell'attimo in cui diciamo: "Lei mi disgusta", "Lui mi indispetta", "Noi abbiamo fatto questo", "Voi avete fatto quello", "Questa cosa mi fa schifo, mi stizzisce, ferisce i miei sentimenti", ci siete voi, l'altra persona e tutto ciò che ci ricamate sopra. Tutto il contrario di: non c'è niente, salvo questo momento inafferrabile di stizza. Essendo ciò che è, la soluzione è ovvia.

Se invece inneschiamo la girandola dei pensieri ("Bill mi disgusta"), ecco i problemi. Noterete che la frase ha un inizio, una metà e una fine, e che crea un mondo ostile, disgustoso e separato.

Non c'è niente di sbagliato nel costruire frasi: viviamo in un mondo relativo, costruito sul modello di: colazione, pranzo e cena. E non c'è nulla di sbagliato nel mondo relativo e concettuale. Lo 'sbagliato' è non vederlo per quello che è. Non riconoscendolo per quello che è, trattiamo amici e amanti come programmi televisivi.

Conosciamo una ragazza: "Mmm, mi ricorda il Canale 4. Il Canale 4 mi piace e mi mette sempre a mio agio. So benissimo cosa aspettarmi dal Canale 4: un po' di questo e di quello, qualche notizia... Credo che mi troverò bene con una ragazza Canale 4". Ci mettiamo insieme e per un po' tutto fila liscio. Piacere e accordo reciproco. Tutto lascia pensare a un ottimo



rapporto.

Quand'ecco... che cosa succede? Il mio Canale 4 si è trasformato nel Canale 63, irritante e sgradevole. Altre volte mi ritrovo un Canale 49, tutto sogni e fantasticherie. E io che faccio? Ecco, io facevo finta di essere un perfetto Canale 4, e mi ritrovo a passare molto tempo con i cartoni animati del Canale 33, per la maggior parte sulla principessa dei miei sogni. Casco anche su altri canali, ad esempio il 19: tetraggine, depressione, chiusura. Per di più, mentre io sono tetro, depresso e chiuso, lei è vivace e radiosa: così non va bene. Oppure, i programmi sono sintonizzati tutti insieme nello stesso tempo. C'è confusione, fracasso; litighiamo, ce ne andiamo, uno o tutti e due.

Che fare? Siamo di nuovo nel solito pasticcio, nel solito copione da rimettere a posto. Una volta andava così bene, *quindi* basta risintonizzarci sul Canale 4. Così le diciamo: "Devi essere così, devi fare così: quella è la persona di cui ero innamorato". Si fa il tentativo, ma il Canale 4 trasmette una pace artificiosa, e molta noia. È lo scenario di molti matrimoni passato un certo tempo. Qualcuno ha detto che è facile riconoscere in un ristorante le coppie sposate: sono quelle che non si parlano.

È interessante che, quando la trasmissione diventa disturbata, nessuno si chieda: "*Chi* ha scelto questo canale? *Chi* è il motore di tutta questa attività?". Anche nei programmi non c'è niente di sbagliato, ma nessuno si chiede chi ha acceso il televisore. Chi ha acceso il nostro comportamento? Qual è il motore? È la domanda chiave.

Se non ce la poniamo, e le cose si mettono male, tronchiamo il rapporto e ci mettiamo alla ricerca di un nuovo Canale 4, perché tendiamo a orientare sempre lì le nostre preferenze. Il copione è valido, oltre che nei rapporti intimi, sul lavoro, in vacanza e dovunque. Ecco come ci comportiamo.

Dopo una certa ripetizione di incidenti del genere, siamo in

grado di gettare uno sguardo panoramico sulla nostra vita. Ogni tanto un raro individuo molto fortunato riesamina l'intero quadro della propria vita e si pone la domanda fondamentale: "Chi sono io? Da dove vengo? Dove vado?".

Possiamo renderci conto, con tristezza, che non abbiamo mai incontrato davvero, non abbiamo mai conosciuto la persona con cui siamo vissuti per tanto tempo. Io ho fatto lo stesso, per quindici anni. Molti passano insieme la vita senza incontrarsi mai. Forse, ogni tanto, i canali si sovrappongono, ma *loro* non si incontrano mai.

Possiamo avere un colpo di fortuna e incontrare un grande insegnamento. Nella tradizione buddhista, dell'insegnamento del Buddha è detto che "purifica completamente il dolore. Questa è verità, non menzogna". Forse non abbiamo alcuna idea di ciò che significa ma, se siamo tra i fortunati, possiamo intraprendere una pratica intelligente nello sforzo di capire l'insegnamento.

Fare zazen con intelligenza significa fare costantemente un sottile spostamento: dai primi livelli grossolani a livelli sempre più sottili, vedendo sempre meglio in ciò che chiamiamo la nostra personalità, cioè i comportamenti che abbiamo appena descritto. Incominciamo a osservare seriamente la mente, il corpo, i pensieri, le percezioni sensoriali e tutto ciò che pensavamo fosse noi stessi.

All'inizio la pratica equivale a trovarci in una via rumorosa e trafficata; non riusciamo a trovare un angolino tranquillo, il traffico invade tutto lo spazio. La reazione è di confusione e stordimento, che è poi il modo comune di percepire la vita. Siamo così occupati a schivare ciò che ci viene addosso che non abbiamo modo di considerare il fatto di essere intrappolati nel traffico. Poi, guardando meglio, vediamo che nella folle corsa si aprono qua e là dei varchi. Raggiungiamo il marciapiede e ci mettiamo in condizione di dare uno sguardo più obiettivo. Indipendentemente dalla frenesia del traffico, scorgiamo sempre

nuovi spazi vuoti.

Il prossimo passo è entrare in un grattacielo e sporgerci dal terzo piano, osservando il traffico da quell'altezza. Ci appare già diverso, perché riusciamo a coglierne la direzione, il senso di marcia. Notiamo che, in certo modo, non ha nulla a che fare con noi: si limita a scorrere.

Salendo sempre più in alto, noteremo che il traffico segue degli schemi: hanno una certa bellezza, e non spaventano più. È ciò che è, e incominciamo a vederlo come uno straordinario panorama. Gli ingorghi diventano elementi del quadro complessivo, né buoni né cattivi, ma parte della vita. Dopo anni di pratica possiamo raggiungere un luogo da cui goderci quello che vediamo; ci godiamo noi stessi, ci godiamo ogni cosa esattamente così com'è. Vedendone l'impermanenza e il fluire ne possiamo godere senza farci prendere in trappola.

Saliamo ancora, fino allo stadio in cui diventiamo i testimoni della nostra stessa vita. Tutto trascorre e tutto è bello, perché niente ci imprigiona. Poi, giunti allo stadio finale, scendiamo di nuovo in strada, entriamo nel mercato, dritto nel mezzo della confusione. Vedendo la confusione per quello che è, ne siamo liberi. Possiamo amarla, goderla, servirla e la nostra vita diventa quello che è sempre stata: libera e svincolata.

Il momento iniziale di intrappolamento nel traffico è lo stadio in cui ci accostiamo alla pratica. È il punto in cui i rapporti ci appaiono confusione, groviglio e amarezza, perché ci aspettiamo che il rapporto sia il *solo* luogo che ci dia scampo dal traffico.

Se ci impegniamo a praticare con i rapporti, scopriamo che rappresentano l'occasione migliore di crescita. Mente, corpo, sensi e pensieri vi si riflettono per quello che sono. Perché i rapporti sono una pratica ottima? Perché ci danno una mano a innescare quella che potremo chiamare la lenta morte dell'io? Perché, a parte la seduta formale, i rapporti sono il modo

migliore per vedere il punto in cui siamo bloccati e le cose a cui stiamo aggrappati. Finché il nostro programma è acceso, abbiamo una splendida opportunità di imparare e crescere. Ogni rapporto è un dono prezioso; non perché ci rende felici, anzi spesso non lo fa, ma perché gli affetti, considerati come pratica, sono lo specchio che ci riflette meglio.

Potremmo dire che i rapporti sono la porta spalancata sul nostro vero sé, o non sé. Incalzati dalla paura continuiamo a picchiare a un bel portone istoriato, inventato dai nostri sogni, aspettative e ambizioni, e ignoriamo la sofferenza della porta senza porta, il varco spalancato sull'essere con ciò che è, qualunque cosa sia, qui e adesso.

Mi è sempre parso interessante che non si veda il legame tra la nostra infelicità e le recriminazioni, il sentirci vittime, il pensare che tutti *ci* stiano facendo qualcosa. Davvero curioso. Quante volte questo legame è stato messo in luce nei discorsi di Dharma? Quante? Eppure, impediti dalla paura, non vogliamo vedere.

Solo con intelligenza, energia e pazienza potremo trovare il punto immobile attorno a cui gira l'universo. La cosa triste è che, per chi non può o non vuole affrontare direttamente il momento presente, la vita porta spesso dolori e castighi; non è né buona né amorevole. Ma la verità è che noi stessi, e non la vita, creiamo la nostra sofferenza. Se ci rifiutiamo di vedere cosa stiamo facendo, e mi addolora che tanto pochi vogliano vedere, la vita ci castigherà. E continueremo a chiederci perché è così impietosa. In chi invece nutre con pazienza la pratica, sedendo, sedendo e continuando a sedere; in chi impara a riportare la pratica nella vita quotidiana, crescerà un senso sempre più grande di gioia nei rapporti dove il non sé incontra il non sé. In altre parole, l'apertura incontra l'apertura. È un raro evento, ma può succedere. Allora, mi chiedo se si possa ancora usare la parola 'rapporto': chi è in rapporto con chi? Come si può

dire che il non sé entri in relazione con il non sé? Le parole non valgono più. In questo amore, in questa compassione senza tempo c'è, come si esprime il Terzo Patriarca, "nessun ieri, nessun domani, nessun oggi".

### *Esperienza e comportamento*

Con 'esperienza' intendo il momento precedente alla produzione del pensiero. Per esempio, nel momento precedente al pensiero "Oh, una camicetta rossa", c'è il puro vedere. Nello stesso modo c'è un puro udire, puro toccare, puro gustare, puro pensare. È l'assoluto; chiamatelo Dio, Natura di buddha o come preferite. L'esperienza, filtrata attraverso i miei meccanismi umani, crea il mio mondo. Tutto è esperienza, tanto nel mondo interno che in quello esterno. Perché la vita sia una vita umana, l'esperienza deve tradursi in comportamento. Con 'comportamento' intendo il modo con cui una qualunque cosa attua se stessa. Noi attuiamo noi stessi come esseri umani: sediamo, ci muoviamo, mangiamo, parliamo. Il tappeto attua se stesso stando steso sul pavimento: questo è il suo comportamento. (Se però lo osserviamo al microscopio, vedremo che non è assolutamente inerte: è un flusso di energia in moto rapidissimo).

Possiamo quindi distinguere tra il 'primo momento' (Dio, Natura di buddha, assoluto, ciò che è) e il mondo che ne viene istantaneamente creato, che è l'altro lato della faccenda. In realtà, i due lati sono uno solo: il primo momento e il mondo che ne deriva non sono diversi. Comprendendolo, tutti i problemi finiscono perché diventa ovvio che non c'è né passato né futuro, e la nostra montagna di preoccupazioni si rivela un assurdo.

In genere abbiamo una fievole consapevolezza

dell'esperienza, ma altrettanto vagamente sappiamo che comportamento ed esperienza sono interconnessi. Se agiamo con irritazione mentre abbiamo mal di testa, ci accorgiamo che c'è una relazione tra il disagio fisico e il comportamento. Quindi, anche se non siamo totalmente consapevoli dell'esperienza, non ci sentiamo radicalmente divisi da essa. Ma se sono gli altri a essere irritabili, ci è facile dissociare i loro atti dalla loro esperienza. Non potendo dividerne l'esperienza, giudichiamo il comportamento. "Non deve essere così arrogante" è un giudizio sul comportamento, perché ignoriamo il vero stato (esperienza, sensazioni fisiche di paura) dell'altro. Scivoliamo nella nostra interpretazione personale dell'arroganza altrui.

Ciò che vediamo è il comportamento, non possiamo vedere l'esperienza. L'osservazione di un comportamento è già il passato, mentre l'esperienza non è mai passato. Ecco perché nei sutra si afferma l'impossibilità di toccarla, vederla, udirla o pensarla: il tentativo, nell'attimo stesso, crea il tempo e la separazione, e con ciò il mondo fenomenico. Il braccio che osservo sollevarsi non è me" i pensieri che osservo non sono me. Il pensiero "Questo è me" è un tentativo di difendere questo 'me'. Qualunque cosa io osservi di me stessa, anche un fenomeno molto interessante a cui mi sento vicina, non è me. Si è trasformata nel mio comportamento, nel mondo fenomenico. Ciò che io sono è la pura esperienza, sempre inconoscibile. Appena la nomino, è scomparsa.

Non c'è però una frattura ontologica tra comportamento ed esperienza. Se vi esperisco (vi vedo, vi sento, vi tocco), voi siete il mio sperimentare, ciò che è. Ma l'uomo non si ferma qui; invece di tenervi come puro oggetto di esperienza, aggiungo le mie opinioni personali sul vostro comportamento, e mi separo da voi. Un mondo di separazione mi sembra prestarsi ottimamente all'analisi, all'esame e al giudizio. Ma proprio da

questa modalità, sostitutiva della pura esperienza diretta, nascono i problemi. Siamo costretti ad avere ricordi, siamo costretti a nutrire concetti; bene, ma se non ne conosciamo la natura, se li usiamo in modo improprio, scateniamo il pandemonio.

Come noi, anche gli altri vivono semplicemente esperienze che ci appaiono un comportamento. Vediamo solo il loro comportamento perché non ne percepiamo l'esperienza. In realtà l'esperienza è universale, è ciò che siamo. Vedendo l'insipienza del mantenerci schiavi dei pensieri e delle opinioni personali, e aumentando l'attenzione all'esperienza, diventiamo più capaci di percepire la vera vita, cioè la pura esperienza, dell'altro. Se viviamo senza farci tiranneggiare dalle opinioni personali, se viviamo una vita di pura esperienza, ci prenderemo agevolmente cura di tutti, di noi stessi e degli altri. Non vediamo più gli altri come oggetti, scimmie comportamentali non diverse dai loro comportamenti.

La pratica consiste nel restituirci alla pura esperienza. Da questa modalità nasceranno il pensiero e l'azione giusti. Ma non ne siamo capaci, e agiamo secondo i dettami dei pensieri e delle opinioni che ci frullano in testa, e che guardano sempre indietro.

Consideriamo gli altri come modelli comportamentali, e non ci curiamo del fatto che il loro comportamento non è scindibile dalla loro esperienza. Nel nostro caso ne siamo un po' consapevoli, ma non del tutto. Lo zazen ci consente di vedere che conosciamo di noi stessi solo una parte e che, crescendo la capacità di tornare alla pura esperienza, anche il nostro comportamento si trasforma adeguandosi alla vita così com'è, in questo momento preciso, sconnettendosi dai condizionamenti e dai ricordi.

Questa è la vera compassione. Vivendo sempre di più nell'esperienza vediamo che, pur avendo un corpo e una mente che seguono un' certo comportamento, c'è qualcosa (una non

cosa) in cui il corpo e la mente sono contenuti. Intuiamo che tutti siamo contenuti in questo qualcosa. Anche di fronte a un comportamento irresponsabile, a cui dobbiamo opporci con fermezza, noi, lui o lei siamo intrinsecamente identici. Solo vivendo la vita come esperienza possiamo comprendere la vita degli altri. La compassione non è un'idea né un ideale: è lo spazio privo di forma, ma estremamente potente, che cresce in zazen.

Questo spazio è presente sempre, non dobbiamo inseguirlo o afferrarlo. È sempre ciò che siamo, poiché è la nostra esperienza. Non possiamo essere altro da esso, anche se possiamo soffocarlo sotto l'ignoranza. Non c'è niente da 'trovare'; ecco perché il Buddha ha dichiarato che, dopo quarant'anni, non aveva ottenuto niente. Cosa si dovrebbe ottenere? È sempre qui.

### *I rapporti non funzionano*

Sono stata di recente in Australia. Mi auguravo di trovare un clima decente; infatti i primi due giorni piovve a dirotto, il che era bene. Poi, per gli altri cinque giorni di sesshin a Brisbane, soffiò un vento gelido, talmente forte che non si riusciva a stare in piedi. All'aperto bisognava lottare per mantenere l'equilibrio. Il vento era come un camion che passasse sul tetto senza interruzione. Fu comunque una buona sesshin e imparai (come imparo ogni volta) che, in qualunque luogo, gli esseri umani sono esseri umani: meravigliosi e problematici, come dappertutto. I guai degli australiani sono gli stessi nostri, hanno le nostre stesse difficoltà nei rapporti. Vorrei quindi parlare brevemente dell'illusione che i rapporti funzionino. Non funzionano, non vanno. Mai esistito un rapporto che funzionasse. Potreste chiedere: "Se è così, cosa stiamo a



praticare tanto?". Lavoriamo al fatto che proprio il desiderio di farli funzionare rende i nostri rapporti desolanti.

La vita *può* funzionare bene, a patto di abbandonare l'idea di poter fare qualcosa per farla funzionare. In tutti i rapporti con gli altri c'è un'aspettativa, più o meno larvata. "Risolverò questo rapporto, farò in modo che funzioni, e così otterrò ciò che voglio". Vogliamo sempre qualcosa dagli altri, nessuno ha legami gratuiti con gli altri. Anche evitare i rapporti è un altro modo di volere qualcosa. In ogni caso, i rapporti non funzionano.

Che cosa funziona? L'unica cosa (se la nostra pratica è vera) è l'abbandono dei desideri personali e la volontà di aiutare tutte le manifestazioni della vita, compresi i rapporti. "Splendido!", potreste dire; "farò così". In realtà, nessuno vuole farlo. Non vogliamo aiutare gli altri. Aiutare davvero significa dare tutto senza aspettarsi niente. Dare tempo, lavoro, denaro, tutto. "Se ti serve, eccolo". L'amore non chiede niente in cambio. Invece, i nostri giochetti sono: "Se dialoghiamo, il nostro rapporto migliorerà", il che significa: "Dialogherò con te perché tu capisca che cosa voglio". L'aspettativa che occultiamo in questi giochi fa sì che il rapporto non possa funzionare. Capirlo immette nel passo successivo: un diverso modo di rapportarsi. Un primo barlume può farvi decidere: "Sì, lo farò per te. Ti aiuterò senza aspettarmi niente in cambio. Niente".

So di un uomo, sposato, che durante la guerra si trasferì in Giappone. Viveva con una giapponese, che amava molto e dalla quale ebbe due figli. Tornato a casa non disse niente alla moglie, e le rivelò tutto solo sul letto di morte. Sulle prime la moglie ne fu sconvolta, poi qualcosa si mosse dentro di lei, lavorò con il suo tormento e, prima che il marito morisse, poté dirgli: "Mi prenderò cura di loro". Andò in Giappone, cercò la donna e i bambini, e li portò con sé negli Stati Uniti. Andarono a vivere assieme, e la vedova si prodigò per insegnarle l'inglese, trovarle

un lavoro e aiutarla a crescere i figli. Questo è amore.

La pratica meditativa non è un 'acchiappanuovole', ma un modo per entrare in contatto con la vita. Più pratichiamo e più si apre l'intuizione di un altro modo di vivere. Abbandoniamo a poco a poco la direzione egocentrica, non per una direzione 'eterocentrica', perché noi siamo sempre inclusi, ma per una direzione di apertura totale. Se la pratica non ci porta in questa direzione, non è vera pratica. Ogni volta che vogliamo qualcosa *per noi*, sappiamo di dover tornare alla pratica. E, poiché nessuno può affermare di se stesso il contrario, tutti dobbiamo tornare alla pratica. Pratico da molto tempo, eppure, durante questo viaggio in Australia (un viaggio lungo per una persona della mia età, anche se la sesshin è stata buona, con un forte impatto su molti partecipanti), mi accorsi di pensare: "Esige molto da me, non so se l'anno prossimo continuerò. Forse ho bisogno di riposo". La mente umana è così. Come tutti, voglio prendermela comoda, voglio sentirmi bene, senza stancarmi. Potreste obiettare: "Che c'è di male in qualche piccola comodità?". Niente, a meno che non contrasti con ciò che è più importante, con la direzione primaria della vita. Se questa direzione primaria non emerge, la mia pratica non è pratica. Ma, se emerge, influirà su ogni aspetto della vita: dai rapporti, al lavoro, a ogni cosa. Se la pratica non porta niente di diverso dal solito ciò che voglio *io*, ciò che *mi* dà più comodità, non è vera pratica.

Ma guardiamoci da un eccesso di semplificazione. Sedendo, sviluppiamo due, tre, quattro aspetti della pratica. Sedere in profonda concentrazione va molto bene ma, se non stiamo attenti, potremmo usare la concentrazione come una fuga dalla vita. Il potere che si acquisisce può venire utilizzato in modi molto gretti. La concentrazione è solo un aspetto della pratica, su cui non ci soffermeremo ma che bisogna sviluppare. Un altro aspetto è la Vipassana (la mia preferita) in cui osservate,

osservate e osservate. È utilissima, e la ritengo la pratica migliore e fondamentale. Il rischio è che diventiamo troppo impersonali, come per un certo periodo accadde anche a me. Non rispondevo più a niente, mi ero trasformata in una specie di macchina per osservare. È un rischio della Vipassana. Esistono molte pratiche, ognuna con la sua validità e i suoi rischi. Lo stesso vale per certe psicoterapie. La crescita di un essere umano verso quella che definirei una persona equilibrata, saggia e compassionevole non è così semplice.

Per tornare ai rapporti, ogni volta che nasce il disagio, quando cioè il rapporto non ci va più, dovremmo porci un bel punto interrogativo e chiederci cosa ci succede: come praticare con il disagio? Non sto dicendo che un rapporto debba durare per sempre, perché il valore di un rapporto non è se stesso ma ciò che esprime: la forza vitale che passa attraverso il canale del rapporto. Un rapporto buono dà più energia alla vita. Due persone fortemente unite costituiscono, per la vita, un canale più ampio di due individui separati. È come se i due formassero un terzo canale, più grande. Questo importa alla vita. Alla vita non interessa che nel rapporto voi siate 'felici', le importa l'apertura di un canale, e di un canale molto capace. Se non lo è, la vita presto lo abbandona. La vita non si cura del vostro rapporto specifico, vuole canali aperti dove riversare la propria energia. Voi siete il mezzo dell'espressione vitale; i melodrammi personali non contano. La vita cerca un canale aperto e, per provarlo, soffia sui rapporti come un vento impetuoso. Un rapporto che non regga alla prova, o diventa più forte oppure è meglio che si dissolva, perché dalle rovine possa sorgere qualcosa di nuovo. La sua rottura è insignificante rispetto a ciò che se ne può imparare. Molti si sposano anche vivendo un rapporto sterile. Con questo non voglio spingervi a divorziare per forza, intendo sottolineare che spesso non vediamo il senso del matrimonio. Se un rapporto non funziona, significa che i due

membri della coppia sono troppo centrati sull'io: "Ciò che voglio è...", o "Questo non va bene per me". Minore l'egoismo, migliore il rapporto, che funziona. Questo interessa alla vita. In quanto individualità separate, con desideri personali, voi non interessate alla vita. Un rapporto traballante segnala sempre il prevalere di motivi egoistici.

Sono problemi fondamentali, e potreste non essere d'accordo con ciò che sostengo. Ma lo Zen è l'abbandono dell'io, la realizzazione del non sé. Non equivale a non esistere, implica al contrario una grande forza. Essere forti è diverso da essere rigidi. C'è un sistema per costruire case sui litorali esposti al pericolo di inondazioni: si indebolisce un punto centrale della casa così che l'acqua, invece di spazzare via tutta la costruzione, defluisce nel punto che ha ceduto. Un buon rapporto è in qualche modo simile. Ha una struttura flessibile che assorbe i colpi e le tensioni, in modo da reggere e stare in piedi. Al contrario, una struttura fondata sull'io voglio' è rigida. La rigidità non convoglia l'energia vitale e non serve la vita. La vita ha bisogno di esseri umani flessibili, per usarli ai propri fini.

Comprendendo lo zazen e la pratica nel suo insieme, comprenderemo sempre meglio noi stessi e come le emozioni devastano la nostra vita. Praticando, a poco a poco, col tempo, cresce la forza. Può essere un processo spaventoso; chi ve lo descrive diversamente non dice il vero. La meditazione non è in nessun caso un processo morbido e beato. Ma, se ci applichiamo davvero, col tempo cominceremo a capire che cosa cerchiamo e chi siamo. Cercate di capire la vostra pratica e seguitemela sinceramente. La pratica non è un soprammobile, è le fondamenta della vostra vita. Se manca, tutto il resto manca. Esaminiamo quindi lo stato della nostra pratica in questo momento. E, chissà, qualcuno potrebbe scoprirsi in un rapporto che funziona, costruito su fondamenta molto, molto diverse. Sta a noi gettarle. Fatelo.

## *Il rapporto non è a due*

Ci sediamo in una sesshin per scoprire chi siamo. Abbiamo una mente e un corpo, che non bastano a spiegare la vita. Shakespeare fa dire a Polonio: "Sii sincero con te stesso, e ne seguirà come la notte al giorno che non potrai esser falso verso nessuno". Vogliamo scoprire noi stessi, il nostro *vero sé*. Possiamo farci un'idea di qualcosa che immaginiamo come il nostro 'vero sé', un'entità reale che fluttua da qualche parte. Partecipiamo alla sesshin per scoprire, per *essere* il nostro vero sé. Ma cosa diavolo sarà?

Se doveste definirlo, che parole usereste? Riflettete un attimo. Dove voglio arrivare? A una definizione come: il funzionamento di una persona svuotata di motivazioni egoistiche. Non è difficile capire come una persona del genere non sarebbe umana nell'accezione comune. Da un diverso punto di vista sarebbe totalmente umana, non però nel modo in cui usiamo pensare a noi stessi e agli altri. Questa persona sarebbe nessuno.

Nella lotta per la vita, vedendo i difetti nei rapporti con gli altri, con il lavoro o le nostre attività, uno degli errori più fuorvianti è l'idea: "Io sono in rapporto con questa persona, con questa situazione". Se sono sposata interpreto la cosa come: "Io sono sposata con lui". Finché dico: "Sono sposata *con* lui", siamo in due, mentre il vero sé non è mai due. Il vero sé non conosce separazione. Anche se *sembra* che io sia sposata con lui, il vero sé, chiamiamolo l'infinito potenziale energetico, non ammette separazioni. Il vero sé si manifesta in forme diverse ma rimane essenzialmente unico, un solo potenziale energetico. Nel linguaggio convenzionale io sono sposata con te, io possiedo un Toyota, io ho quattro figli, ed è vero. Ma dobbiamo capire che

non è la realtà.

In realtà, *non* sono sposata con una persona, *non* possiedo una cosa: *sono* quella persona, *sono* quella cosa. Il vero sé non conosce separazione.

Bellissimo ma, in pratica, come fare con le reali difficoltà della vita? Tutti conosciamo la sfida rappresentata dal lavoro, dai figli, dai genitori e dai rapporti. Immaginiamo che sia sposata con un uomo molto difficile; non solo un po', ma molto problematico. Immaginiamo che i nostri figli ne soffrano. Più volte ho detto che, quando soffriamo, dobbiamo diventare la sofferenza. È così che cresciamo. Ma come applicarlo in una situazione così difficile che tutti ne vengono colpiti? Che fare? Le variazioni sono infinite. Immaginiamo che il mio compagno sia uno studioso le cui ricerche richiedano tre o quattro anni in Africa, mentre il mio lavoro mi tiene qui. Cosa faccio? Oppure ho un lavoro di responsabilità che esige che mi trasferisca anche se i miei anziani genitori hanno bisogno di assistenza. Cosa faccio? Sono i problemi della vita. Non tutti i problemi sono così, ma anche difficoltà più piccole sono fonte di ansia e preoccupazione.

In ogni situazione la nostra dedizione non deve andare alla persona *in quanto* lui o lei, ma al vero sé. L'altro incarna il vero sé, ma c'è una diversificazione. In un gruppo, il nostro rapporto non è con il gruppo, ma con il vero sé del gruppo. Con 'vero sé' non intendo una qualche entità mistica che fluttua nell'etere; il vero sé non è niente, eppure è l'unica cosa che deve dirigere la nostra vita, il solo Maestro. Facciamo zazen, partecipiamo a una sesshin all'unico scopo di conoscere il nostro vero sé. Senza questa comprensione, i problemi ci manterranno nella perplessità e non sapremo mai come agire. L'unica cosa da servire non è il maestro, un centro, il lavoro, il compagno o i figli, ma il vero sé. Come imparare a farlo? Non è facile, richiede tempo e perseveranza.

La pratica rivela il nostro scarso interesse per il vero sé e lo smisurato interesse per il *piccolo* sé. Ci appassioniamo per ciò che *noi* vogliamo, che *noi* pensiamo, che *noi* desideriamo, il nostro vantaggio, la nostra salute, il nostro benessere. Qui incanaliamo tutta l'energia. Una pratica intelligente illumina a poco a poco questa realtà. Non è né buona né cattiva: è così come siamo. Ma successive illuminazioni del nostro sforzo egoistico rivelano il dolore e l'estrema sofferenza che esso implica, così che forse possiamo mutare comportamento. E forse può aprirsi uno spiraglio su un diverso modo di vivere: il non sé.

In una situazione concreta, come serviamo il vero sé? Non esistono criteri stabiliti; a volte può essere un modo ruvido, assai poco gentile, e a volte il contrario. Può darsi che rinunci alla carriera a New York e mi dedichi ai vecchi genitori; o forse no. Nessuno, solo il mio vero sé può dirmi cosa fare. Se la pratica è maturata e ci ha condotto al punto di non ingannare più noi stessi, in quanto siamo in contatto con la reale esperienza, conosciamo l'azione compassionevole che va intrapresa. Se non siamo nessuno, se siamo il non sé (anche se non lo saremo mai completamente), la giusta azione diventa ovvia.

Tutti i rapporti hanno qualcosa da insegnarci; alcuni, anche se è triste, ci insegnano che devono finire. Può venire il momento in cui il modo migliore per servire il vero sé è andarsene. Nessuno può dirmi che cosa è meglio, nessuno lo sa salvo il mio vero sé. Non importa il parere della mamma o della zia, e nemmeno il *mio* parere. Un maestro ha detto: "La vostra vita non è affar vostro". Affar nostro è la pratica, e la pratica è imparare a servire ciò che non possiamo vedere, toccare, gustare o odorare. In essenza il vero sé è un niente, eppure è il Maestro. Non intendo 'niente' in senso convenzionale; questo Maestro è un niente che è l'unica cosa. Se siamo sposati, non siamo sposati a un'altra persona ma al vero sé. Se insegniamo ai bambini, non

stiamo insegnando ai bambini: stiamo esprimendo il vero sé in modo adatto alla loro età.

Tutto ciò può sembrare idealistico e remoto, eppure non passano cinque minuti che ci offre occasione di pratica: il contatto con una persona irritante, il piccolo scontro che amareggia, la sensazione che dovrebbero avere tanto 'buon senso' da non fare questo o quello, l'irritazione per mia figlia che ha promesso di telefonare e non l'ha fatto. Cos'è il vero sé in questi piccoli episodi? Noi non vediamo il vero sé, ma ci accorgiamo dei momenti in cui lo perdiamo. Possiamo essere consapevoli dell'irritazione, della stizza, dell'impazienza. Possiamo etichettare queste emozioni. Con pazienza, possiamo sperimentare la tensione che generano i pensieri. In altre parole, sperimentare ciò che fraponiamo *fra* noi e il vero sé. Se questa attenzione diventa la direzione primaria della nostra vita, serviamo il Maestro e accresciamo la comprensione di ciò che va fatto.

C'è un unico Maestro. Non sono io, né un altro, né Sabba Tizio o Guru Sempronio; nessun individuo è il Maestro. I vari Centri non sono che strumenti del Maestro; e così il matrimonio, i rapporti e ogni cosa. Per capirlo dobbiamo illuminare il nostro modo di essere non una, ma diecimila volte, dobbiamo puntare un riflettore sui nostri pensieri giudicanti nei confronti degli altri e delle situazioni. Dobbiamo diventare consapevoli delle nostre sensazioni, dei desideri, delle aspettative, del giudizio impietoso per un altro o per noi stessi: questa nuvola che oscura tutto. Siamo come seppie che secernono una nube di inchiostro per nascondere i guai che combiniamo. Al mattino, appena svegli, iniziamo a schizzare inchiostro. Che cos'è l'inchiostro? Le preoccupazioni egoistiche, che intorbidano l'acqua in cui viviamo. Una vita egoistica è una vita di problemi. Possiamo affermare che non ci piacciono le storie che vanno a finire male, ma in realtà le adoriamo. Qualcosa in noi è incantato dal nostro



melodramma, e così ci attacchiamo a esso e ce ne lasciamo disorientare.

Una pratica corretta ci trasporta sempre più in quello spazio pulito e privo di teatralità in cui le cose sono appunto così come sono, semplici processi in atto. Un agire che non può provenire dall'egoismo. Sedere in una sesshin aumenta le nostre possibilità di passare periodi sempre più lunghi in quello spazio pulito. Abbiamo bisogno di pazienza, perseveranza e della postura. Dobbiamo essere imparziali e *stare seduti*. Il vero sé non è niente, è l'assenza di qualcos'altro. Assenza di cosa?

## 5 La sofferenza

### *Vera e falsa sofferenza*

Ieri parlavo con un'amica ricoverata in ospedale in seguito a una difficile operazione. Le chiesi di suggerirmi un buon tema per un discorso di Dharma, rise e disse: "Pazienza e Dolore". Aveva trovato molto interessante il fatto che, nei giorni immediatamente successivi all'intervento, il dolore fosse puro, nitido, preciso, e che non costituisse un problema. Poi, man mano che si rimetteva in forze, la mente aveva ripreso a lavorare ed era cominciata la sofferenza. Ricominciavano i pensieri *su* quanto le era accaduto.

Nella pratica, da un lato ci sediamo senza scopo ma dall'altro desideriamo essere liberi dalla sofferenza. Non solo, ma desideriamo che tutti siano liberi dalla sofferenza. Un punto chiave della pratica diventa quindi la comprensione della sofferenza. Capirla equivale a capire come praticare, non solo durante la seduta ma in tutta la vita. Comprenderemo la nostra

vita quotidiana e vedremo che non è affatto un problema. Qualche settimana fa mi hanno portato un interessante articolo sulla sofferenza, che iniziava esaminando l'etimologia della parola 'sofferenza'. L'etimologia è interessante, è un insegnamento.

L'autore dell'articolo segnalava che il termine 'sofferenza' viene usato in una molteplicità di significati. La voce è un composto latino da *ferre*, 'portare' e *sub*, 'sotto'. C'è quindi il senso di 'essere sotto', 'sopportare'.

Al contrario, i termini 'afflizione', 'depressione', 'gravezza' [inglese *grief*] comunicano un senso di 'peso', di qualcosa che ci 'schiaccia'. La parola inglese *grief* molto usata per 'dolore', viene dal latino *gravare*, col senso di 'opprimere', 'schiacciare'.

Ci sono quindi due tipi di sofferenza. Uno è la sensazione di essere oppressi, come se la sofferenza provenisse dall'esterno, come se ricevessimo qualcosa che ci fa soffrire. Il secondo tipo di sofferenza è semplicemente un essere sotto, un sopportare, in definitiva un *essere*. Questa differenza è una delle chiavi per comprendere la pratica.

In altre occasioni ho usato in modo diverso i termini 'sofferenza' e 'dolore'; oggi vorrei limitarmi al primo e distinguere tra *falsa* e *vera* sofferenza. È una distinzione molto importante. Il fondamento della nostra pratica, e la prima Nobile Verità, è l'affermazione del Buddha per cui "la vita è sofferenza". Non dice che presenta momenti di sofferenza; afferma che la vita è sofferenza. Sono queste due modalità che voglio distinguere.

Si dice spesso: "Certo, quando tutto va male, quando non c'è niente di buono, vedo che la vita è sofferenza; ma è diverso se le cose si mettono a posto e mi sento bene". La sofferenza ha categorie diverse. Non ottenere ciò che vogliamo, ad esempio, è sofferenza. Anche ottenerlo è sofferenza, perché sappiamo che possiamo perderlo. In definitiva non importa se lo otteniamo o

non lo otteniamo, se succede o non succede. Soffriamo a causa dell'incessante cambiamento della vita. Sappiamo che non possiamo salvaguardare le cose piacevoli e che le cose spiacevoli, anche se scomparse, ritorneranno.

La parola 'sofferenza' non implica necessariamente un'esperienza drammatica: anche il giorno più bello non è libero da sofferenza. Ci sono giorni in cui la colazione è perfetta, incontriamo la persona che volevamo incontrare e sul lavoro tutto fila liscio. Non sono molti ma, quando accadono, sappiamo che il giorno seguente può essere l'esatto contrario. La vita non ci dà garanzie, e il saperlo ci porta disagio e ansia. Esaminando dal punto di vista comune la nostra condizione, la vita è sofferenza, una quotidiana afflizione.

Ma l'amica in ospedale ha notato che, in presenza del puro dolore fisico, non nascevano problemi. Poi, non appena incominciò a pensare al dolore, precipitò nella sofferenza e nell'infelicità. Mi ha ricordato un passo di Huang Po: "Questa Mente non è la mente del pensiero concettuale ed è completamente distaccata dalla forma. Perciò i Buddha e gli esseri senzienti non sono affatto diversi. Se soltanto vi potete liberare dal pensiero concettuale, avrete realizzato ogni cosa. Ma se voi studiosi della Via non vi liberate in un lampo dal pensiero concettuale, anche se vi sforzaste per un eone dopo l'altro, non lo realizzerete mai"<sup>11</sup>.

Il problema sono i giochi della mente, del pensiero concettuale che elabora l'esperienza. Di per sé, non c'è niente di sbagliato nel pensiero concettuale; se però assegniamo realtà alle opinioni che costruiamo su ogni cosa e non vediamo che sono solo opinioni, nasce la sofferenza. Questa è la falsa sofferenza. "Un millimetro di differenza, e cielo e terra sono

---

<sup>11</sup>*The Zen Teaching of Huang Po, cit.;* p. 33 (trad. it. *La dottrina zen di Huang Po sulla trasmissione della mente, cit.;* p. 26).

separati".

Un punto importante è che non fa alcuna differenza ciò che accade: anche ingiusto, anche crudele. A tutti sono accadute cose ingiuste, brutte e forse spietate. La reazione abituale è: "Tremendo!". Resistiamo, ci opponiamo all'evento. Tentiamo, per usare le parole di Shakespeare, di "prender armi contro un mare di guai, e contrastandoli por fine ad essi".

Sarebbe bello sconfiggere "le frombole e i dardi dell'oltraggiosa Fortuna". Giorno dopo giorno incappiamo in situazioni ingiuste, e pensiamo che l'unico modo per affrontarle sia fare resistenza. Le armi del combattimento sono mentali: ci armiamo con la rabbia, le opinioni e con l'ipocrisia, che indossiamo come un giubbotto antiproiettile. Lo riteniamo il giusto modo di vivere. Ma tutto ciò che otteniamo è di allargare la separazione, di alimentare la rabbia e di rendere infelici noi stessi e gli altri. Se questo tipo di reazione non funziona, come affrontare la sofferenza della vita? A questo proposito c'è una storia sufi.

Viveva un ragazzo il cui padre era uno dei maestri più noti e rispettati del tempo. Cresciuto sentendolo pronunciare profonde parole di saggezza, il ragazzo pensava che il padre sapesse tutto quello che c'era da sapere. Ma il padre disse: "Non posso insegnarti ciò che devi conoscere. Ti manderò da un maestro che fa il contadino, e non sa neppure leggere". Il ragazzo, benché deluso, si incamminò di malavoglia per raggiungere a piedi il villaggio dove viveva il contadino. Il caso volle che costui si stesse recando a cavallo a una sua fattoria, e che vedesse il ragazzo venirgli incontro.

Quando gli fu vicino, il ragazzo s'inclinò. Il maestro lo guardò e disse: "Non basta".

Il ragazzo lo salutò di nuovo, questa volta inchinandosi all'altezza delle sue ginocchia. "Non basta", disse il maestro. Il ragazzo si inclinò all'altezza delle ginocchia del cavallo. "Non

basta". Il ragazzo si prostrò al suolo, toccando gli zoccoli del cavallo. "Puoi tornare da dove sei venuto", disse il maestro; "ora hai imparato tutto". Nient'altro.

Perciò (ricordiamo l'etimologia di 'soffrire'), finché non ci inchiniamo e sopportiamo la sofferenza, senza fare opposizione ma *vivendola, essendola*, non potremo conoscere la vita. Ciò non significa passività o inazione, ma l'azione che sgorga dalla totale accettazione. Anche usare la parola 'accettazione' non va troppo bene; meglio dire semplicemente che sgorga *dall'essere* la sofferenza. Non si tratta di accettare una cosa diversa da sé, né di difendersi da qualcosa. L'apertura totale, la totale vulnerabilità alla vita è (sorpresa!) l'unico modo soddisfacente di vivere.

Certo, se assomigliate a me, cercherete di scansarlo il più possibile; parlarne va bene, ma farlo è complicato. Eppure, facendolo, conosciamo intimamente, visceralmente, chi siamo e chi sono gli altri, e la barriera tra noi stessi e gli altri cade.

Questa è la pratica, che dura tutta la vita: in certi momenti prendiamo posizione, assumiamo un rigido punto di vista riguardo alla vita che ammette alcune cose e ne esclude altre. Possiamo aderirvi per un lungo periodo ma, se la nostra pratica è sincera, la pratica stessa scuoterà quel punto di vista, che non potremo mantenere più a lungo. Metterlo in discussione richiede difficoltà e forse lotta, mentre veniamo a patti con la nuova intuizione. Possiamo addirittura negarla e contrastarla per un certo tempo. Fa parte della pratica. Alla fine ci scopriremo disposti a sperimentare la sofferenza, invece di combatterla. Allora la nostra visione della vita cambia bruscamente. La nuova visione può durare per un certo tempo, poi, invariabilmente, il problema si ripresenta.

Di nuovo il disagio, e di nuovo il lavoro con il disagio. Ogni volta che pratichiamo, ogni volta che entriamo nella sofferenza e la lasciamo essere, la visione della vita si allarga. È come

scalare una montagna: più saliamo e più l'orizzonte si espande, accogliendo tutto ciò che c'è in basso. Ogni passo più in alto, ogni momento di pratica, amplia la visione. Più vediamo, più l'orizzonte è ampio, e più sappiamo cosa fare, quale azione intraprendere.

Dai miei colloqui con un gran numero di persone mi accorgo che nessuno capisce la sofferenza. Nemmeno io, perché cerco costantemente di evitarla. È comunque assai utile, specie nelle sesshin, averne almeno una comprensione teorica e sapere come lavorarci. Ci farà capire meglio la sesshin e la vera pratica.

Durante la sesshin la mente che crea falsa sofferenza è continuamente al lavoro. Nessuno è esentato. La notte scorsa sentivo la mia mente lamentarsi: "Un'altra sesshin? Ne hai appena fatta una la settimana scorsa!". La mente funziona così. Vedendo che si tratta di una bazzecola, rammentiamoci: "Che cosa voglio davvero per me stesso e per gli altri?", e la mente si tranquillizza.

In zazen rifiutiamo pazientemente la tirannia dei pensieri e delle opinioni riguardo a noi stessi, agli altri e alle situazioni, per tornare assiduamente all'unica, vera realtà: il momento presente. Così la concentrazione e il samadhi si rafforzano. In zazen, la rinuncia del bodhisattva diventa questa pratica, questo distoglierci dalle fantasie e dai sogni per ritornare alla realtà del presente. Ogni attimo di pratica ci dà ciò che non potremmo ottenere in altri modi: la conoscenza diretta di noi stessi. Siamo direttamente in contatto con il momento, direttamente in contatto con la sofferenza. E quando, finalmente, ci scopriamo disponibili a calarci dentro, a essere la sofferenza, scopriamo, senza bisogno che altri ce lo dicano, che cosa siamo, e che cos'è tutto quanto.

Molti dicono: "Troppo difficile". In realtà, è molto più difficile non praticare. Se non pratichiamo continueremo a ingannarci. Cercate di capire che questa è l'azione giusta per

mettere fine alla sofferenza e che, praticando con coraggio, possiamo trasmettere agli altri la non paura, la non sofferenza. Lo facciamo con una pratica il più possibile intelligente, paziente e perseverante; *mai* con la nostra rabbia, l'amarezza o la protesta. Non dico di reprimere questi stati: se ci sono, notateli. Poi, *subito dopo*, ritornate al respiro, al corpo, alla postura seduta. E nessuno, alla fine della sesshin, mancherà di ricevere il compenso che dona la pratica seduta. Sedete in questa pratica.

## ***La rinuncia***

Suzuki Roshi ha detto che: "La rinuncia non consiste nel lasciare le cose di questo mondo, ma nell'accettare che se ne vadano". <sup>n</sup> Tutto è impermanente, prima o poi se ne va. La rinuncia è la condizione di non attaccamento, l'accettazione del fatto che le cose se ne vanno. L'impermanenza è, di fatto, un altro nome per 'perfezione'. Le foglie cadono, si accumulano i prodotti della decomposizione, da questi rinascono i fiori e le foglie: cose che sentiamo come piacevoli. La distruzione è necessaria. Un incendio nel bosco può essere necessario, e a volte il nostro intervento può rivelarsi controproducente. Senza distruzione non può prodursi la nuova vita, non può manifestarsi la sua meraviglia: il continuo mutamento. Dobbiamo vivere e morire. Questo processo è perfezione.

Il cambiamento non è precisamente quello che ci saremmo aspettati. Non apprezziamo la perfezione dell'universo perché il nostro impulso ci spinge a cercare un modo per durare per sempre nel nostro eterno fulgore. Benché ridicola, la nostra speranza è questa. La resistenza al cambiamento stride con la perfezione della vita, cioè la sua impermanenza. Se la vita non fosse impermanente, dove sarebbe la sua meraviglia? Ma

l'ultima cosa che vogliamo è la nostra impermanenza. Chi non ha avuto un sussulto al primo capello bianco? Nell'esistenza umana infuria un conflitto. Rifiutiamo di vedere la verità, rifiutiamo di vedere la vita. La nostra attenzione è altrove: sul campo di battaglia delle nostre paure, tanto su di noi che sulla nostra vita. Per vedere la vita dobbiamo prestarle attenzione. Ma ci interessa poco, siamo impegnati nella lotta per conservarci in eterno. Battaglia futile e angosciosa, che ovviamente non vinceremo. Vince sempre la morte, il 'braccio destro' dell'impermanenza.

Pretendiamo dalla vita che gli altri riflettano la nostra gloria. Pretendiamo che il nostro compagno ci dia sicurezza, ci faccia sentire meravigliosi, ci procuri ciò che vogliamo, ci protegga dall'ansia. Ci circondiamo di amici per smussare la paura, la paura di non esserci più. Ma non vogliamo vedere tutto ciò. La cosa buffa è che i nostri amici non si lasciano ingannare, vedono molto bene che cosa facciamo, per il semplice fatto che fanno la stessa cosa anche loro. Il nostro sforzo di essere al centro dell'universo è anche il loro. E la battaglia procede sempre più furiosa. Siamo freneticamente occupati. Poi, constatata l'impossibilità di vincere la battaglia, cerchiamo la pace in false forme religiose. È una carota che si fa pagare. Cerchiamo disperatamente qualcuno che ci assicuri: "Tutto benissimo, tutto ti andrà nel modo migliore". Anche nello Zen cerchiamo di scantonare la pratica genuina, per ottenere quella famosa vittoria personale.

Molti mi dicono: "Joko, perché rendi la pratica tanto dura? Perché non dai qualche zuccherino?". Dal punto di vista del piccolo sé, la pratica è comunque dura. Il piccolo sé non è per nulla contento di una pratica che lo annulla. Non gli si può chiedere di salutare con gioia la sua fine. Per il piccolo sé non c'è alcun zuccherino, a meno che non vogliamo mentire a noi stessi.



Eppure, mentre il piccolo sé muore (il sé che prova rabbia, che pretende, che si lamenta, che traffica e manipola) appare un vero zuccherino: la gioia e la fiducia. Incominciamo a conoscere il gusto di occuparci degli altri senza esigere nulla in cambio. Ecco la vera compassione. Il suo sviluppo dipende dal grado di morte del piccolo sé. Quando muore, si verificano qua e là momenti in cui vediamo la vita nella sua realtà. Ci accade di agire spontaneamente al servizio degli altri. A questa crescita si accompagna il pentimento. Quando capiamo che non abbiamo fatto altro che ferire noi stessi e gli altri, ci pentiamo, e questo pentimento è grande gioia.

Rendiamoci conto che partecipiamo a una sesshin con l'idea di migliorarci: vogliamo diventare illuminati, pacificati e saggi. Poi, sedendo nel momento presente: "Che noia! Le macchine che passano, le ginocchia mi fanno male, la pancia che brontola...". Non ci interessa l'infinita perfezione dell'universo, che può esprimersi nella persona seduta vicino a noi che respira rumorosamente o che è coperta di sudore. L'infinita perfezione del nostro fastidio: "Non va come vorrei". In ogni istante c'è appunto ciò che c'è. Ma non ci interessa, ci annoia, l'attenzione se la squaglia: "A chi importa della realtà? Sono qui per diventare illuminato!".

Lo Zen è molto sottile: per quanto lo contrastiamo, resistiamo e lo distorciamo, i concetti che vi sovrapponiamo si autodistruggono. A poco a poco, quasi nostro malgrado, si fa sempre più forte l'interesse per la realtà della pratica in contrapposizione alle nostre idee su quello che dovrebbe essere. La pratica si rivela il luogo in cui i miei desideri di immortalità privata, di lustro personale e di controllo sull'universo si scontrano con ciò che è. Capita spesso: ogni momento di irritabilità, invidia o agitazione segnala lo scontro tra come vorrei che fosse e come è in realtà. "Come faccio a essere consapevole di *ciò che è* mentre quest'altro respira così

rumorosamente?". "Come posso praticare se il ragazzino dei vicini ascolta rock and roll a tutto volume?". Ogni momento elargisce una profusione di occasioni. Anche la giornata più piatta, in cui non succede nulla, è uno scrigno di occasioni per vedere il dissidio tra ciò che vorrei e ciò che è.

Una buona pratica ci rende consapevoli dei nostri sogni, e non lascia inavvertito nulla di quanto accade nella sfera fisica e mentale. Non solo dobbiamo essere consapevoli della rabbia, ma delle nostre reazioni alla rabbia. Se la reazione resta a livello inconscio, non possiamo vederla né abbandonarla. Ogni reazione di difesa (e ne abbiamo una ogni cinque minuti) è un invito alla pratica. Lavorando con i pensieri e le sensazioni fisiche che si accompagnano alla reazione ci apriamo alla completezza o, se volete chiamarla così, alla santità. In una pratica corretta si abbandona l'atteggiamento egocentrico (L'intrappolamento nelle reazioni personali) per diventare sempre più il canale dell'energia universale, l'energia che muta l'universo milioni di volte al secondo. Nella nostra esperienza la chiamiamo 'impermanenza', ma ha un altro aspetto a cui non daremo alcun nome. La pratica ci trasforma in canali sempre più aperti al passaggio dell'energia universale, e la morte perde il suo pungiglione.

Il primo e più forte ostacolo è dato dalla mancanza di consapevolezza delle resistenze che opponiamo alla pratica, resistenze che tendono a permanere fino alla morte definitiva dell'io personale. Solo un Buddha è privo di resistenze, e non credo che tra gli uomini ci siano dei Buddha. Fino alla morte abbiamo resistenze che dobbiamo portare alla coscienza.

Il secondo ostacolo è dato dalla mancanza di sincerità sul nostro stato d'animo momento per momento. È difficile ammettere: "Sto facendo il vendicativo", "Sto facendo il punitivo", "Sto facendo l'ipocrita". È una sincerità scomoda. Non è necessario comunicare agli altri sempre e comunque le

nostre osservazioni su noi stessi, ma dobbiamo essere consapevoli di tutto ciò che succede dentro di noi. Dobbiamo accorgerci che stiamo inseguendo ideali di perfezione invece di vedere le imperfezioni.

Il terzo ostacolo è dato dal sopravvalutare e dal farci sviare da piccole aperture. Sono un frutto, privo di importanza finché non lo trasferiamo nella vita quotidiana.

Il quarto ostacolo è non comprendere la vastità del compito in cui ci siamo imbarcati. Non è un compito impossibile né inabbordabile, ma è infinito.

Il quinto ostacolo, comune tra chi passa molto tempo in un centro zen, è imparare a sostituire alle parole e alla lettura la pratica. Meno si parla della pratica, meglio è. Al di fuori del rapporto diretto insegnante-studente, la pratica è l'ultima cosa di cui voglio parlare. Non parlo neppure del dharma. Perché parlarne? Il mio compito è di sapere quando e come non lo seguo. Conoscete il detto: "Chi sa non parla, e chi parla non sa". Se sostituiamo alla pratica le parole sulla pratica, le parole diventano un'altra forma di resistenza, una barriera, un mascheramento. Come quegli studiosi che salvano il mondo ogni sera, seduti a tavola. Parlano, parlano, parlano... ma cosa concludono? Al polo opposto si collocano figure come Madre Teresa, che è troppo occupata a *fare* per avere il tempo di parlare.

Una pratica intelligente lavora in fondo con un'unica cosa: la paura fondamentale dell'esistenza, la paura di *non essere*. È ovvio che io non sono, ma è l'ultima cosa che voglio sapere. Io sono l'impermanenza espressa in una forma umana in rapido cambiamento, che però appare come stabile. Ho il terrore di conoscermi come un campo di energia in veloce trasformazione. Non voglio essere questo. Ecco perché la pratica lavora con la paura, che si esprime nell'incessante attività di pensare, speculare, analizzare e fantasticare. Con questa attività vogliamo

stendere uno spesso manto protettivo che ci dà una salvezza immaginaria. La vera pratica è tutt'altro che *protettiva*. Ma non è questo che vogliamo, e continuiamo a martellarci nel tentativo febbrile di realizzare il nostro sogno personale; comportamento ossessivo che crea un'altra barriera tra noi e la realtà. Il trucco sta nell'usare un riflettore impersonale e vedere che le cose sono così come sono. Quando la barriera personale cade, perché andare in cerca di altre definizioni? Semplicemente viviamo e, morendo, semplicemente moriamo. Nessun problema.

## *È perfetto*

L'illuminazione è il nucleo di tutte le religioni, ma spesso ne abbiamo un'idea falsata. Paragoniamo l'illuminazione a uno stato di perfezione, di grande tranquillità e accettazione. Non è così.

Vorrei sottoporvi una serie di domande che riguardano situazioni spiacevoli. Non dico di non tentare di prevenirle o di cambiarle, né dico che non dobbiate avere forti reazioni o forti preferenze nei loro riguardi. Ma questi esempi ci forniranno qualche barlume, che a sua volta ci consentirà di capire meglio che cosa sia la pratica. Ecco le domande:

Se mi dicessero: "Joko, domani è il tuo ultimo giorno di vita", sarebbe perfetto? E se lo dicessero a voi, sarebbe perfetto?

Se avessi un incidente e mi dovessero amputare braccia e gambe, sarebbe perfetto? E per voi?

Se nessuno mi dovesse dire mai più una parola gentile o di incoraggiamento, sarebbe perfetto?

Se, per qualunque motivo, fossi costretta a letto per il resto della mia vita, sarebbe perfetto?

Se mi prendessero per pazza, irrecuperabile, sarebbe perfetto?

Se la persona che sognate non dovesse arrivare mai, sarebbe perfetto?

Se, per un motivo qualunque, dovessi vivere come una mendicante, senza riparo né quasi cibo, esposta al freddo, sarebbe perfetto? E per voi?

Se perdessi la cosa o la persona che mi è più cara, sarebbe perfetto?

Io non sono in grado di rispondere sì a nessuna domanda e, se siete sinceri, nemmeno voi. Invece, rispondere: "Sì, è perfetto", equivale allo stato illuminato. Ma capiamoci bene. 'È perfetto' non significa che non grido, non protesto, non piango o non provo odio per la situazione. Cantare e danzare sono la voce del dharma, e anche il grido e il lamento. 'È perfetto' non significa avere trovato la cosa che cercavo perché mi facesse contento. E allora? Cos'è lo stato illuminato? È la non separazione tra me e la mia vita, qualunque essa sia.

Le ipotesi precedenti sono tutte spiacevoli. Potrei domandare: "Se vi offrissero un miliardo di dollari, sarebbe perfetto?"; e voi rispondereste: "Oh, sì!". Eppure, avere un miliardo di dollari causa problemi tanto quanto essere un mendicante. Il punto è essere d'accordo con tutte le situazioni che la vita presenta. Non è cieca accettazione; non significa che, se siete malati, non vi curate. Ma, davanti a una cosa inevitabile, c'è ben poco da fare. Allora, è perfetto?

Potreste obiettare che, chi sente tutto perfetto, non è umano. Da un certo punto di vista avete ragione: non è soltanto umano, è totalmente umano. Possiamo esprimerlo in entrambi i modi. Resta il fatto che una persona che non fa resistenza a nessuna situazione non segue il comportamento dell'uomo comune. Pochi, ma qualcuno vicino a questo modo di essere l'ho conosciuto. Questo è lo stato illuminato: abbracciare qualunque situazione, bella o brutta che sia. Non parlo di diventare santi,

parlo dello stato (preceduto spesso da lotte terribili) in cui tutto è perfetto. Facciamo l'esempio della morte. A volte ci chiediamo come moriremo, ma non importa morire coraggiosamente quanto *non avere bisogno* di morire coraggiosamente. Questo ci riesce per piccole cose, ma in genere vorremmo essere diversi da come siamo. Atteggiamento davvero notevole: non imparare a 'tollerare' le situazioni ma imparare a *non aver bisogno* di nessun atteggiamento specifico al loro riguardo.

La maggior parte delle psicoterapie mira ad adattare i miei desideri e bisogni ai vostri desideri e bisogni, per favorire la pace reciproca. Ma se io non avessi nessuna obiezione verso i miei desideri, né naturalmente verso i vostri, se tutto fosse perfetto così com'è, cosa resta da rappacificare? Potreste obiettare che una persona che dicesse sì a tutto sarebbe un mago. Io non credo, una persona del genere non avrebbe niente di strano, e diffonderebbe molta pace attorno a sé. Una persona che pensa poco a se stessa, disposta a essere com'è e a lasciare che anche il resto sia come sia, è davvero una persona che ama. Potrà aiutarvi o non aiutarvi, come richiedono le circostanze. Saprebbe discernere, saprebbe cosa fare, perché sarebbe uno con voi.

Vorrei che consideraste da quale base si può rispondere a ogni situazione: "È perfetto. Non ho lagnanze da fare". Non significa non essere mai turbati, ma che c'è una base su cui la vita poggia e che vi fa dire "È perfetto" a tutto. La pratica (che lo sappiate o no, che lo vogliate sapere o no) è scoprire questa base, che vi farà dire in ogni circostanza: "È perfetto". O, nella preghiera del Signore: "Sia fatta la tua volontà".

Un modo per valutare la pratica è vedere se la vita diventa più perfetta per noi. Anche se non lo possiamo dire, va bene perché questa è la nostra pratica. Una cosa è perfetta quando accettiamo di starci assieme: accettiamo la nostra protesta, la lotta, la confusione, il fatto che le cose non vanno come

vorremmo. Significa disponibilità perché tutto ciò continui: dolore, lotta e confusione. In un certo senso, è ciò che facciamo nelle sesshin. Sedendo, si forma lentamente la comprensione: "C'è questa cosa che non mi piace, vorrei scappare via eppure, in qualche modo, è perfetto così". La comprensione si estende. Immaginate di avere trovato il compagno ideale, che improvvisamente vi lascia: il dolore e l'esperienza del dolore sono perfetti così. Sedendo in zazen ci apriamo la via in questo koan, in questo paradosso che sostiene la nostra vita. Comprendiamo sempre meglio che qualunque cosa accada, per quanto la odiamo, per quanto lottiamo con essa, in un certo modo è perfetta. Sto dipingendo la pratica come se fosse troppo difficile? La pratica è difficile. Abbastanza stranamente, chi pratica ama profondamente la vita, come Zorba il Greco. Non aspettandoci niente dalla vita, ne possiamo godere. Davanti a situazioni che per altri sono irrimediabili, lottiamo e ci affanniamo, ma le godiamo perché sono la vita. È perfetto così.

A meno che non fraintendiamo clamorosamente la pratica, apprezziamo sempre meglio la lotta, la fatica e il dolore, anche se continuano a non piacerci. E non dimenticate i momenti belli della sesshin, quando la gioia e la comprensione ci fanno sussultare. Nella pratica, un residuo crea ciò che è *comprensione*. Non sono tanto interessata alle esperienze di illuminazione quanto alla pratica che crea questa comprensione perché, crescendo la comprensione, la nostra vita muta radicalmente. Attenzione: può anche cambiare non nella direzione che vorremmo. Si sviluppano la comprensione e l'apprezzamento della perfezione di ogni momento: del dolore alle ginocchia o alla schiena, del prurito al naso, del sudore. Cresce la capacità di dire: "Sì, è perfetto". Il miracolo del sedere in zazen è il miracolo dell'apprezzamento.

Se nessuno mi dovesse dire mai più una parola gentile o di incoraggiamento, sarebbe perfetto? No, ma come devo

praticare? Se mi rapissero in qualche paese selvaggio e mi chiudessero in una cella, come dovrei praticare? Sono esperienze limite che difficilmente ci capiteranno, ma su scala minore non mancano le contrarietà che spazzano via il quadro ideale di quella che dovrebbe essere la nostra vita. Ci si presenta una scelta: affrontare il disastro a viso aperto trasformandolo nella pratica o fuggire un'altra volta, senza imparare niente e aggiungendo problemi ai problemi? Di cosa abbiamo bisogno per vivere una vita pacificata e fattiva? Abbiamo bisogno della capacità (che impariamo lentamente e di mala voglia) di essere la nostra vita così com'è. In genere non sono disposta a farlo, e immagino che neppure voi lo siate. Ma siamo qui per imparare proprio questo.

Sorprendentemente, impariamo davvero. Quasi tutti, dopo una sesshin, sono contenti. Forse perché è finita, ma non solo per questo. Dopo una sesshin, camminare semplicemente per la strada è una cosa magnifica. Prima non lo era, ma dopo lo è. È una disposizione d'animo che non dura a lungo. Tre giorni dopo siamo già in caccia della prossima soluzione, eppure *abbiamo* imparato qualcosa sull'inutilità di questa ricerca. Più abbiamo sperimentato la perfezione della vita in tutti i suoi aspetti, meno siamo invogliati a sostituirla con una ricerca illusoria della perfezione.

## ***La tragedia***

Il vocabolario definisce la tragedia come un'"opera teatrale o letteraria che vede il protagonista impegnato in un dramma etico che si conclude nel disastro o nella disperazione". Dal normale punto di vista la vita è una tragedia, ciò nonostante ci gettiamo nel disperato tentativo di evitarla. Ciascuno di noi è il piccolo protagonista di una piccola rappresentazione. Ciascuno



di noi si sente impegnato in un dramma etico.

E, benché non lo ammettiamo, la tragedia finirà in un disastro. A parte le varie disgrazie, la vita si conclude sempre con un 'incidente' irrimediabile: ci fanno fuori. Dal momento del concepimento la vita scorre verso la sua fine. Dal punto di vista personale è una tragedia, a cui cerchiamo di scampare combattendo una battaglia perduta. Ma la vera tragedia è questa assurda battaglia.

Immaginiamo di vivere in riva all'oceano, il clima è buono e possiamo nuotare tutto l'anno. Le acque sono infestate da squali, ma noi conosciamo bene il mare e giriamo alla larga dalla zona che preferiscono. Ma gli squali sono squali e, prima o poi, ne potrebbe capitare uno dove siamo soliti nuotare. Non abbiamo certezza. Se non ci acchiappa uno squalo, può farlo un mulinello. Possiamo nuotare tutta la vita senza vedere l'ombra di uno squalo, ma l'ansia ci avvelena il divertimento.

Tutti abbiamo tentato di individuare, nell'ambito della nostra vita, gli squali, e ci preoccupiamo di tenerli alla larga. Premunirci contro gli incidenti fisici è sensato: stipuliamo un'assicurazione, vacciniamo i bambini e abbassiamo il colesterolo. Ma c'è un errore strisciante. Quale?

Dov'è la differenza tra prendere precauzioni sensate e vivere nell'ansia e in continua apprensione? C'è una famosa parabola buddhista<sup>12</sup>. Un uomo è inseguito da una tigre. Disperato, si lancia dall'alto di una parete rocciosa e riesce ad afferrarsi a una liana. Mentre la tigre sopra di lui tenta di ghermirlo con la zampa, guarda in basso e, alla base della parete, vede una seconda tigre in attesa. Come se non bastasse, due topi incominciano a rosicchiare la liana. Quando, improvvisamente... scorge una fragolina che cresceva sulla roccia, la prende, la

---

12 In: *Zen Fksh, Zen Bones: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings*, scelti da Paul Reps, Anchor Books, New York s.d.; p. 22 sgg. Cfr. L. Tolstoj, "Le mie confessioni", in: *The Complete Works of Count Tolstoj*, voll. 13, a cura di e tradotti da Leo Weiner, Dana Estes, Colonial Press, Boston 1904; p. 21 sgg.

mette in bocca e... squisita! Come andò a finire? Lo sappiamo benissimo. Ma stava vivendo una tragedia?

Notate che l'uomo non si getta a terra implorando: "Oh, splendida creatura! Noi siamo uno, ti prego di mangiarmi". La storia non invita alla stupidità anche se, a un certo livello, uomo e tigre *sono* uno. L'uomo fa di tutto per salvarsi, com'è normale. Ma, trovandoci appesi a una liana, abbiamo la scelta se sprecare l'ultimo momento o apprezzarlo. Ogni momento, non è forse l'ultimo momento? Non c'è altro momento che questo.

Prenderci cura del corpo e della mente è sensato; il problema nasce dalla *restrittiva* identificazione con essi. Pochi, nella storia dell'umanità, hanno provato per altre forme di vita la stessa identificazione che si prova per se stessi. Per costoro non esiste tragedia, perché non c'è alcun antagonista. Se siamo uno con la vita (indipendentemente da chi o da che cosa sia e da cosa faccia) non c'è un protagonista e un antagonista, e quindi non c'è tragedia. Così possiamo gustare la fragolina.

Una pratica risoluta, intensa e continuativa ci fa percepire l'errore di identificarci in modo esclusivo con la mente e il corpo (ovviamente ce ne accorgiamo in gradi diversi o forse non lo comprendiamo affatto). Non è una comprensione intellettuale. La fisica moderna dimostra la nostra 'unità', rappresentandoci come manifestazioni differenziate di un'unica energia; cosa che l'intelletto capisce abbastanza bene. Ma, come esseri umani dotati di una mente, un corpo e di emozioni, quanto lo sappiamo in ogni singola cellula?

Allentando l'identificazione con il corpo-mente, e riconoscendola per quello che è, ci apriamo all'interesse per gli altri, anche quando siamo in disaccordo, persino quando dobbiamo contristarli. Riusciamo a includere l'altro lato della medaglia, il punto di vista altrui. Allora non vi è più un protagonista opposto a un antagonista.

La pratica consente di vedere sempre meglio questa

identificazione restrittiva, la disfunzione concettuale che determina le nostre azioni. Lo zazen è una preziosa occasione per stare a faccia a faccia con noi stessi, per vedere la natura del pensiero erroneo che crea l'illusione di un io separato.

L'astuzia della mente umana è grande e, in mancanza di critica, la fa da padrone; ma, sotto l'assalto della sesshin, del sedere immobili per ore e ore, l'inganno e le fughe della mente diventano trasparenti. Incominciamo a percepire la tensione creata dai suoi raggiri. La comprensione che nulla di esterno ci minaccia può coglierci di sorpresa. Siamo assaliti dai *nostri* pensieri, dai *nostri* desideri, dai *nostri* attaccamenti, nati dall'identificazione con il falso pensiero che, a sua volta, origina una vita manchevole, separata, ristretta. Una comprensione forse eludibile nella seduta quotidiana ma ineludibile sedendo otto ore al giorno; e più sono i giorni, meno possiamo sfuggirle.

Con la pratica paziente (consapevolezza del respiro, consapevolezza dei pensieri) nasce questa comprensione, non solo a livello intellettuale ma sentita in ogni singola cellula. Il falso pensiero svapora come nebbia al sole e, nel mezzo della nostra sofferenza, scopriamo un'apertura, una spaziosità e una gioia mai conosciute.

Una persona controbatteva: "Non risolve il problema della morte. Non ci evita di morire". No. Ma se, nell'attimo che precede la morte, riusciamo a esclamare: "Che squisita fragolina!", il problema è risolto. Se lo squalo ci inghiotte, vuol dire che si è procurato un lauto pranzo. Può anche darsi che lo squalo finisca preda di un pescatore, il che per lo squalo è una tragedia ma per la vita no.

Non vi sto proponendo un nuovo ideale da inseguire. L'uomo che fugge dalla tigre, tremante di paura, è il dharma. Qualunque cosa siate, è il dharma. Perciò, sedendo, lottando, sentendovi infelici o confusi, siatelo. Se siete in estasi, siatelo, ma senza afferrarvi. Ogni momento è appunto quel momento.

Praticando con pazienza in questo modo vedremo l'errore dell'identificazione restrittiva con il corpo-mente, e incominciamo a capire.

Una tragedia presuppone un protagonista intento in una lotta. Non abbiamo bisogno di essere protagonisti, intenti in una lotta senza fine contro forze esterne. La lotta è la nostra rappresentazione del fatto, e anche il disastro finale è tale perché lo consideriamo tale. Come dice il Sutra del Cuore: "Nessuna vecchiaia e morte, e nessuna fine di vecchiaia e morte... Nessuna sofferenza, e nessuna fine della sofferenza". Alla fin fine, l'uomo è divorato dalla tigre. D'accordo. Nessun problema.

### *Il sé osservante*

Chiede Dio: "Chi è?".

"Sono io".

Dice Dio: "Vattene".

(Più tardi)

Chiede Dio: "Chi è?".

"Sei tu".

Dice Dio: "Entra"<sup>13</sup>.

Il sé che concepiamo abitualmente ha diversi aspetti: il sé pensante, il sé emotivo e il sé agente. I tre formano il sé che è possibile descrivere. Possiamo descrivere un'azione fisica: faccio una passeggiata, torno a casa e mi siedo. Possiamo descrivere un'emozione: che cosa provo, se sono eccitato o depresso; e possiamo descrivere l'emozione come un processo dotato di una nascita, un tetto e una linea discendente. Possiamo descrivere i pensieri. Questi aspetti del sé descrivibile

---

<sup>13</sup> Arthur J. Deikman, *The Observing Self: Mysticism and Psychotherapy*, Beacon Press, Boston 1982; pp. 88, 91-118 e *passim*.

costituiscono i fattori vitali primari: il sé pensante, il sé emotivo e il sé agente.

In zazen approdiamo a un altro aspetto di noi: il *sé osservante*. In molte psicoterapie occidentali riveste un ruolo importante e, se ben usato, determina il successo della cura. Ma tali psicoterapie non comprendono sempre la radicale differenza tra il sé osservante e gli altri aspetti dell'essere umano, e non ne conoscono la natura. Le parti descrivibili di noi stessi sono limitate e lineari, in quanto procedono entro uno sviluppo temporale. Al contrario, il sé osservante non rientra in questa categoria, anche se cerchiamo di farcelo stare. L'osservatore non è reperibile e quindi non è descrivibile. Se lo cerchiamo, non troviamo niente. Poiché non possiamo conoscerlo, potremmo dire che è un'altra dimensione.

Nella pratica osserviamo, o portiamo alla coscienza, tutto il possibile materiale dei vari sé descrivibili. È il lavoro di molte psicoterapie, ma anni di zazen coltivano molto più profondamente il sé osservante. Praticando, osserviamo come lavoriamo, come facciamo l'amore, come ci comportiamo alle feste, come reagiamo in una situazione nuova con gente sconosciuta. Possiamo esaminare tutto. Non si tratta di sospendere l'azione; il processo di osservazione prosegue anche quando siamo totalmente assorbiti nella vita quotidiana. Ogni parte di noi che *non* viene osservata rimane vaga, confusa, misteriosa. Sembra indipendente da noi, come se accadesse da sé. Ci trascina via e ci ritroviamo nella confusione.

Tutti siamo trascinati via da momenti di rabbia (e con 'rabbia' intendo anche irritazione, gelosia, fastidio e persino depressione). Sedere nel corso degli anni ci consente di scoprire l'anatomia della rabbia e degli altri pensieri emotivi. In un momento di rabbia dobbiamo conoscere tutti i pensieri collegati a essa. Questi pensieri non sono reali, benché connessi a sensazioni fisiche, di solito tensioni. Dobbiamo osservare le

zone di tensione muscolare. Alcuni si arrabbiano nel volto, altri nella schiena, altri in tutto il corpo. Più conosciamo, più l'osservazione è accurata, più le emozioni perdono il loro mistero, e meno ci lasciamo intrappolare.

I modi di praticare sono molti. Uno stimola la concentrazione pura, molto comune nei centri zen, con cui mantenere un koan impegnandosi a fondo per aprirci un varco. Questo approccio mette a tacere il falso pensiero e le emozioni. Non essendo reali, sembra corretto tenerli fuori. È vero che, se perseveriamo e insistiamo sul koan, possiamo aprirci un varco nella meraviglia della vita libera dall'io. Un altro modo, ed è la nostra pratica, consiste nell'aprirci lentamente alla meraviglia della vita attraverso un'accurata attenzione alla struttura del momento presente. Pian piano diventiamo più raffinati e perspicaci, fino a percepire, ad esempio, che la reazione a una persona che non ci piace è una smorfietta all'angolo sinistro della bocca. In questo approccio tutto, situazioni belle e brutte, eccitazioni e depressioni, delusioni e irritazioni, è acqua al nostro mulino. Badate che non andiamo a caccia di lotte e di problemi; uno studente maturo li accoglie quando si presentano, perché sa per esperienza che, più la struttura diventa trasparente, più si accrescono la libertà e la compassione.

Un terzo modo, che io ritengo limitato, è la sostituzione di un pensiero negativo con un pensiero positivo. Sostituiamo alla rabbia un pensiero amorevole. La manipolazione del condizionamento può farci sentire meglio, ma non resiste bene alle pressioni della vita. E, sostituendo un condizionamento con un altro, manchiamo il bersaglio della pratica. Il punto non è che un'emozione positiva è migliore di un'emozione negativa, ma che *tutti* i pensieri e *tutte* le emozioni sono mutevoli, impermanenti o, nella terminologia buddhista, vuoti. Non hanno alcuna realtà. La liberazione viene dal capire, con anni di osservazione e di pratica, che i pensieri e le emozioni egoistici,

così come le azioni che esprimono, sono vuoti. Sono dannosi solo fin tanto che non ne vediamo la natura vuota. Vistane la natura vuota, è facile abbandonarli. Allora, spontaneamente, entriamo nella dimensione spaziosa della meraviglia.

La spaziosità della meraviglia, l'entrata in paradiso, si apre quando non siamo più circoscritti in noi stessi, quando 'Sono io' diventa 'Sei tu'. Se non erigo barriere, sono tutte le cose. Questa è la vita della compassione, che nessuno è in grado di vivere sempre. Nella pratica di guardarsi negli occhi, in cui meditiamo di fronte a un'altra persona, se riusciamo a metter da parte pensieri ed emozioni personali e davvero guardiamo l'altro negli occhi, vediamo la spaziosità del non sé. Vediamo la meraviglia, vediamo che l'altro è me. È una pratica salutare, specie per le coppie in crisi. Per un istante vediamo ciò che l'altro è: non sé, come noi siamo non sé, ed entrambi siamo la meraviglia.

Anni fa praticai l'esercizio del guardarsi negli occhi con una giovane donna che mi aveva raccontato come la morte del padre avesse distrutto la sua vita. Niente riusciva a colmare la perdita. Ci guardammo negli occhi per un'ora. Grazie alla pratica di zazen mi era facile mantenere lo sguardo fermo senza distoglierlo e riportarla alla pratica quando esitava. Si mise a piangere. Mi chiedevo cosa fosse andato storto, ma lei disse: "Mio padre non se n'è andato! Non l'ho perduto. Adesso sono in pace". Vide chi era, e chi era suo padre. Suo padre non era semplicemente un corpo che si era dissolto. Nella meraviglia fu riconciliata.

Possiamo praticare osservando come la rabbia cresce: il nascere dei pensieri, i cambiamenti fisici, il calore, la tensione. Generalmente non ci accorgiamo di ciò che accade perché ci identifichiamo col desiderio di avere 'ragione'. A dire il vero, se siamo arrabbiati la pratica non ci interessa per nulla. Essere arrabbiati è inebriante, e lavorare con una forte rabbia è difficile. Un metodo efficace è lavorare con i piccoli scatti d'ira che

conosciamo quotidianamente. Lavorandoci impariamo qualcosa e, quando arrivano le grandi sfuriate che normalmente ci spazzano via, non ci facciamo smuovere tanto facilmente. Col tempo, ci lasciamo trascinare sempre meno dalla rabbia.

C'è un antico koan che riguarda un monaco che si reca dal maestro. "Sono una persona irosa, aiutami". "Mostrami la tua ira", dice il maestro. "Ora non sono arrabbiato", dice il monaco; "non posso mostrartela". Il maestro commenta: "Allora non è te, poiché a volte non c'è neppure". Abbiamo molte facce, ma queste facce non sono noi.

Una volta mi chiesero: "L'osservare, non è una pratica dualistica? Quando osserviamo, qualcosa sta osservando qualcos'altro". In realtà non è dualistica, perché l'osservatore è vuoto. Invece di un osservatore, potremmo parlare con più precisione di un semplice *osservare*. Non c'è nessuno che ode, c'è soltanto l'udire. Non c'è nessuno che vede, c'è soltanto il vedere. Ma non lo capiamo. Una pratica intensa insegna che, non solo l'osservatore è vuoto, ma è vuota anche la cosa osservata. A questo punto l'osservatore, o il testimone, scompare. È lo stadio terminale della pratica, non preoccupiamocene troppo presto. Perché l'osservatore alla fine scompare? Quando niente vede niente, cosa resta? La meraviglia della vita. Nessuno è separato da nulla. C'è soltanto la vita che vive: udire, toccare, vedere, odorare, pensare. È lo stato dell'amore, o compassione. Non 'Sono io' ma 'Sei tu'.

Perciò, la pratica che ho trovato più efficace è la crescita dell'osservatore. Ogni volta che ci adiriamo l'abbiamo perso, perché l'osservatore non può adirarsi. Il 'niente' non può adirarsi. Se siamo l'osservatore, possiamo osservare qualunque spettacolo con interesse e con affetto, senza alcun turbamento. Non conosco nessuno che si sia assorbito totalmente nell'osservare, ma c'è una rimarchevole differenza tra chi sa osservare per la maggior parte del tempo e chi lo fa



sporadicamente. Scopo della pratica è allargare questo spazio impersonale. Anche se sembra freddo, e nella viva pratica è freddo, non produce persone fredde. Tutto il contrario. Quando arriviamo allo stadio in cui il testimone scompare, incominciamo a conoscere la vita. Non immaginate qualcosa di spettrale; significa solo che, guardando un altro, lo *guardo* realmente, senza aggiungere diecimila congetture a ciò che vedo. Questa è la spaziosità della compassione. Non dobbiamo affannarci a cercarla: è lo stato naturale in assenza dell'io.

Siamo diventati esseri assai poco naturali. Ma, nonostante tutti i problemi, abbiamo una possibilità che gli animali non hanno. Un gatto è meraviglia ma non lo sa, la vive semplicemente. Come esseri umani, abbiamo la possibilità di saperlo. Per quanto ne so, siamo le uniche creature sulla faccia della terra in grado di farlo. Essendoci data questa possibilità (essere fatti a immagine di Dio), dovremmo provare una gratitudine infinita di poter capire cos'è la vita e chi siamo noi.

Occorre pazienza, non solo nelle sesshin ma giorno per giorno, per affrontare questa sfida: osservare scrupolosamente tutti gli aspetti della nostra vita e vederne la natura, finché l'osservatore non vede nient'altro che la vita così com'è, in tutta la sua meraviglia. Tutti abbiamo conosciuto tali momenti di grazia. Alla fine di una sesshin guardiamo un fiore e, per un attimo, non ci sono barriere. La pratica consiste nel-l'aprire la nostra vita sempre di più. Siamo qui sulla terra per questo. Tutte le religioni, alla fin fine, dicono la stessa cosa: io e il Padre siamo uno. Cos'è il Padre? Non qualcosa di estraneo a me ma la vita stessa: persone, cose, situazioni, candele, erba, cemento... io sono uno col Padre. Con la pratica, questa comprensione cresce.

Una sesshin è una palestra per allenarsi. Cosa farete quando, tra due settimane, scoppierà la prossima crisi? Saprete come praticare? Osservare i pensieri, sperimentare il vostro corpo invece di essere trascinati via dalla paura, sentire che la

contrazione allo stomaco non è altro che tensione muscolare, ponendovi nel mezzo della crisi... Ciò che rende la vita spaventosa è il lasciarci trascinare nella spazzatura del turbiniio mentale. Non lasciamoci spazzare via. Sediamo correttamente.

## 6 Ideali

### *Correre sul posto*

Parlo con molta gente e ogni volta mi rattrista vedere che non capiamo la vita né la pratica. Non abbiamo chiarezza su quello che è il nucleo della pratica e siamo portati fuori strada da opinioni diverse ed errate. Il grado di deviazione o di confusione corrisponde al grado di sofferenza che proviamo.

Si può descrivere la pratica in termini molto semplici: passare da un modo di vita in cui danneggio me stesso e gli altri, a una vita in cui non danneggio né me stesso né gli altri. È semplice, ma le difficoltà nascono quando sostituiamo alla pratica reale l'idea che noi dovremmo essere diversi o migliori di quello che siamo, o che la nostra vita dovrebbe essere diversa da quella che è. Sostituendo, alla vita così com'è, idee di come *dovrebbe essere* (concetti come "Non devo essere arrabbiato, confuso, restio"), sbagliamo la partenza e la pratica diventa sterile.

Immaginiamo di voler conoscere cosa prova un maratoneta. Se corriamo per un paio di isolati, per tre o dieci chilometri, sapremo cosa vuol dire correre per queste distanze, ma non sapremo ancora com'è correre un'intera maratona. Possiamo elencare varie teorie, tracciare grafici delle reazioni fisiologiche di un maratoneta, accumulare una serie di nozioni, ma tutto ciò non costituisce l'esperienza diretta. Per sapere cos'è una

maratona bisogna correrla. Per capire la vita bisogna sperimentarla direttamente, invece di sognare come sarebbe se solò potessimo fare questo, se solo avessimo quell'altro. Potremmo chiamarlo 'correre sul posto', essere presenti a ciò che siamo, qui e adesso.

La pratica parte dal capire che non stiamo correndo sul posto, ma che pensiamo continuamente a come potrebbe essere la nostra vita o a come è stata. Cosa ci impedisce di partecipare pienamente alla nostra vita in questo preciso momento? Qualunque cosa sia ripetitiva, monotona, deprimente, dolorosa: non vogliamo viverla pienamente, non ci pensiamo neppure! Il primo stadio della pratica è la comprensione di quanto raramente siamo presenti. Non sperimentiamo la vita: la pensiamo, la immaginiamo, la subissiamo di opinioni. Corriere sul posto fa paura. La pratica ci fa capire il dominio che questa paura, questo recalcitrare esercitano su di noi.

Praticando con pazienza e perseveranza, raggiungiamo il secondo stadio. Prendiamo consapevolezza delle barriere che l'io erige contro la vita: pensieri, emozioni, fughe e manipolazioni che ora sono viste e oggettivate con più facilità. Questa oggettivazione è dolorosa ma rivelatrice; insistendo, le nuvole che velano il paesaggio si alzano.

Il passo successivo è il cruciale, risanante terzo stadio: l'esperienza diretta del correre sul posto nel paesaggio che la vita spalanca attimo dopo attimo. Semplice? Sì. Facile? No.

Ricordo che un sabato mattina ritardammo l'inizio della seduta per andare a vedere, pochi isolati più in là, i corridori in testa alla maratona di San Diego. Spuntarono cinque minuti dopo le nove. Mi sbalordì la scioltezza di movimenti del concorrente in testa: era ormai nelle cinque miglia finali ma sembrava scivolare senza sforzo. Non era difficile apprezzarne la corsa ma, *noi*, dove dobbiamo correre? Nel luogo e nel momento in cui siamo. Vedere un artista della corsa è ispirante,

ma voler essere come lui è inutile. Dobbiamo correre qui dove siamo, imparare dal qui e ora, da come siamo qui e ora.

Fantasticare di un meraviglioso futuro o ricordare le gesta passate non ci fa crescere. Cresciamo restando dove siamo e sperimentando la vita in questo preciso momento. Dobbiamo sperimentare la paura, la pena, l'insuccesso, l'apprensione. Se non li separiamo da noi, diventano i nostri maestri. Al contrario, correndo via da ciò che è dato, non impariamo e non cresciamo. Non è difficile capirlo, difficile è metterlo in pratica. Perseverando, cresceremo in comprensione e compassione. Quanto tempo richiede la pratica? Tutta la vita.

### *Motivazioni e aspettative*

La motivazione è il fondamento della pratica. L'intera pratica dello Zen nasce dalla nostra motivazione, senza la quale non si può procedere. Nello stesso tempo, ci viene detto che non dobbiamo nutrire aspettative. Se lo sentiamo contraddittorio, è perché confondiamo le motivazioni con le aspettative.

La motivazione, nel contesto della pratica, non è altro che la nostra vera natura che aspira a realizzarsi e a manifestarsi. In essenza siamo tutti Buddha, ma la nostra Natura-di-buddha è nascosta. Senza motivazione, la Natura-di-buddha è come una splendida automobile senza nessuno che sieda al volante e accenda il motore. All'inizio possiamo muovere da una motivazione debole, che viene rafforzata dalla pratica. Dopo sei mesi conosciamo una motivazione diversa da quella degli inizi e, trascorsi dieci anni, ancora diversa. Nelle modalità esterne cambia, ma in essenza rimane la stessa. E, finché viviamo, continuerà sempre a crescere.

Un buon modo per vedere se siamo guidati dalla motivazione o dalle aspettative è questo: la motivazione è

sempre appagante, anche se non sempre piacevole, mentre le aspettative sono sempre frustranti, perché nascono dalla piccola mente, dall'io. Sin dall'infanzia cerchiamo soddisfazione all'esterno, nel tentativo di nascondere la paura che ci manchi qualcosa. Corriamo da una cosa all'altra per riempire il buco.

Cerchiamo di nascondere l'insoddisfazione esistenziale in molti modi, ad esempio lottando in vista di un qualche ottenimento. Di per sé, l'ottenimento appartiene all'ordine naturale ed è importante imparare a dare una direzione alla nostra vita. Ma, finché cerchiamo ricompense future all'esterno, rischiamo che le nostre aspettative vengano deluse. La vita se ne fa carico abilmente, sa deluderci con efficienza e puntualità.

In genere consideriamo ogni cosa da una duplice angolazione: "Ne otterrò qualcosa o mi danneggerà?". Anche in persone che paiono serene, sotto lo strato di tranquillità ribollono questi due interrogativi. Così ci accostiamo a una pratica spirituale come lo Zen con il solito intento di trovare la pace e l'appagamento che finora ci sono sfuggiti; conserviamo lo stesso atteggiamento di fondo e facciamo rientrare la pratica nell'identico schema di sempre. Stabiliamo una serie di mete, alimentando la vecchia abitudine di inseguire le cose: "Chissà quanti koan supererò in questa sesshin", o "Io pratico da più tempo di lei, ma lei sembra progredire più in fretta", o "Lo zazen di ieri è stato splendido, vorrei ripeterlo anche oggi". In un modo o nell'altro il nostro approccio alla pratica si basa sulla solita ricerca di qualcosa: essere riconosciuti dai nostri pari, contare qualcosa nell'ambiente dello Zen, trovare un posticino confortevole in cui nasconderci. Ripetiamo il comportamento di sempre: ci aspettiamo che qualcosa, in questo caso la pratica, ci dia soddisfazione e sicurezza.

Dōgen Zenji ha detto: "Cercare il Buddhadharmā fuori di voi è come mettervi un demone sulla testa". E il Maestro Rinzai: "Non mettete un'altra testa sopra la vostra". Ovvero: cercare

pace e sicurezza al di fuori di noi è futile.

È fondamentale esaminarci di continuo per vedere cosa stiamo cercando e dove. Che cosa cercate al di fuori di voi? Che cosa immaginat che ve lo darà? Posizione? Rapporti? Superare un koan? Tutti i maestri zen mettono in guardia dal mettervi un'altra testa su quella che già avete, dal voler aggiungere sempre qualcosa alla vita.

Ogni momento, così com'è, è pieno e completo in se stesso. Qualunque cosa accada, lasciamola accadere. Proprio ora, qual è il vostro momento? Felicità? Ansia? Piacere? Scoraggiamento? È un continuo su e giù, ma ogni momento è precisamente quel momento. La pratica, la motivazione sta nell'essere il momento, lasciandolo essere quello che è. Se avete paura, siate la paura: ed eccovi liberi dalla paura.

C'è una storia. Tre uomini guardano un quarto in cima a una collina. Dopo un po', il primo dice: "Dev'essere un pastore che cerca una pecora che si è persa". Il secondo: "No, non sta cercando. Penso che stia aspettando qualcuno". E il terzo: "Deve trattarsi di un monaco, scommetto che sta meditando". Cominciano a litigare e, per vedere chi ha ragione, salgono sulla collina e chiedono: "Stai cercando una pecora?". "No, nessuna pecora". "Stai aspettando qualcuno?". "No, nessuno". "Allora stai meditando...". "No, non sto facendo niente. Me ne sto semplicemente qui".

Dal punto di vista della nostra frenesia di andare sempre da qualche parte per fare qualche cosa, è difficile concepire qualcuno che se ne sta lì senza fare niente di particolare. Anche se è impossibile fuggire dal momento presente, è quello che cerchiamo di fare. È lo stesso atteggiamento che trasferiamo nella pratica: "La Natura di buddha dev'essere là, da qualche parte. Se guardo bene e siedo abbastanza, la troverò!". Vedere la natura di Buddha richiede invece di buttare a mare tutto ciò per essere totalmente il momento presente di modo che, qualunque

sia l'azione in corso (cercare una pecora, aspettare un amico o meditare), stiamo semplicemente qui, ora, senza fare nulla.

Se cerchiamo di utilizzare la pratica per diventare calmi, saggi e meravigliosamente illuminati, non capiremo mai. Ogni momento, così com'è, è l'improvvisa manifestazione della realtà assoluta. Se la pratica muove dalla motivazione di essere il momento presente, la nostra vita si trasformerà e crescerà meravigliosamente. Potranno prodursi improvvise intuizioni, ma la cosa principale è semplicemente praticare momento per momento, con profonda motivazione.

Se siamo disponibili a essere semplicemente qui, proprio così come siamo, la vita si rivela sempre perfetta. Sentirsi bene è perfetto, sentirsi male è perfetto, se tutto procede bene è perfetto così, se tutto va male è perfetto così. Il nostro turbamento emotivo è un problema solo perché non vogliamo che le cose siano così come sono. Tutti nutriamo aspettative ma, con lo sviluppo della pratica, le aspettative inaridiscono e cadono come foglie secche. Restiamo sempre più solo con ciò che c'è, qui e adesso. Può angosciare, perché la mente vuole che la vita sia in un certo modo: vogliamo sentirci bene, non vogliamo essere confusi, non vogliamo lasciarci turbare... ognuno ha la sua lista.

Ma, quando torno stanca dal lavoro, sono un Buddha stanco; quando le gambe dolgono in zazen, sono un Buddha dolente; quando sono delusa da un aspetto di me, sono un Buddha deluso. Ecco!

La motivazione ci fa vedere le cose in modo diverso dall'aspettativa. Ci dà il coraggio di restare nel momento perché, in definitiva, non avremo mai altro che questo momento. Quando la mente divaga nelle aspettative, la motivazione ci riconduce gentilmente al momento presente. Anche se la mente divaga senza requie, ritornate ogni volta al momento presente senza aggiungere scoraggiamento o altra agitazione. Il samadhi, la concentrazione, la pienezza si producono spontaneamente e

inevitabilmente da questa pratica, e nello stesso tempo la motivazione si approfondisce e chiarisce.

### *Vedere al di là delle sovrastrutture*

Possiamo paragonare la vita a una casa; noi viviamo lì e la vita trascorre a modo suo. Conosciamo giornate buie e giorni sereni, e ogni tanto la casa ha bisogno di una mano di vernice. Gli abitanti della casa sono gli attori dello spettacolo che vi viene rappresentato. Ora stiamo bene ora siamo malati, ora siamo contenti e ora scontenti. Come tutti. Viviamo semplicemente la nostra vita in una casa e le cose accadono così come vogliono. Ma, e qui diventa importante la pratica, abbiamo una casa ma è come se fosse incapsulata in un'altra, o come se intingessimo una fragola nella cioccolata per ottenere un ricoperto. Viviamo in una bellissima casetta incapsulata dentro un'altra casa.

La nostra vita (la casa) così come la viviamo è perfetta. Anche se non ci pare, non c'è niente di sbagliato. C'è quello che c'è. Purtroppo, attorno alla casa che già abbiamo, ne costruiamo un'altra. Se non abbiamo fatto attenzione alle aggiunte, lo strato esterno può risultare spesso e opaco. La pesantezza della costruzione esterna può far apparire la casetta scura e soffocata; lo strato esterno sembra impenetrabile, terrorizzante, deprimente. L'errore più grande, tanto nella vita quanto nella pratica, è pensare che la casetta (la nostra vita così com'è, con i suoi problemi e i suoi alti e bassi) abbia qualcosa che non va. Così ci affanniamo per tutta la vita a costruire una struttura aggiuntiva.

La pratica dello Zen ci fa vedere in primo luogo cosa abbiamo fatto, poi ci conduce a esaminare la sovrastruttura: come funziona, di che materiali è composta, cosa farne o cosa



non farne. La reazione normale è: "Che bruttura! La devo buttare giù". Non credo che questa sia la via, perché la sovrastruttura è una costruzione priva di realtà, prodotta da un uso scorretto della mente. Non si tratta di abbatterla, ma di vederne la natura irreali. Vederne la natura ne annulla lo spessore e l'opacità, diviene trasparente e vediamo al di là. La pratica illumina, cioè porta più luce. Senza dover abbattere la sovrastruttura ne vediamo la natura di sogno, indebolendo il suo influsso sulla nostra vita. Allo stesso tempo, possiamo vedere meglio gli eventi della vita. È come tornare al punto di partenza. La nostra vita è sempre stata perfetta, non c'è mai stato nulla che non andasse. Anche se piena di problemi terribili, è la nostra vita. Non accettandola, volendo solo il piacevole, scegliamo le parti che ci paiono migliori. In altre parole, non abbiamo nessuna intenzione di accettare una vita che non ci piace.

Tutti voi, seduti qui, avete una lista di cose che preferireste non fossero successe. "Non doveva andare così!". Se da ragazzina non avevo un amichetto per il sabato sera, non lo sopportavo. Sull'orribile realtà costruivo una montagna di cose: "C'è qualcosa di me che non va, devo cambiare pettinatura, voglio uno smalto per le unghie diverso, ho bisogno di... dovrei...". Lo so, è un esempio stupido. Ma anche in situazioni più serie ci comportiamo nello stesso modo. Non accettando che la vita sia così com'è, ci costruiamo sopra. Tutti voi, tutti quanti. Finché vivremo, probabilmente manterremo anche solo un sottile strato di copertura sulla nuda struttura della vita. Il punto è: quanto sottile.

La pratica dello Zen non cerca un luogo speciale né una speciale pace, né niente che non sia lo stare con la vita così com'è. È la cosa più difficile, ma le mie stesse difficoltà *sono*, in questo preciso momento, la perfezione. "La perfezione? Ma io voglio praticare per liberarmene!". No, non per liberarcene ma per vederne la vera natura. Così la sovrastruttura diventa (o

sembra diventare) più sottile, meno spessa, e a volte possiamo aprire uno spiraglio. A volte. Vorrei che ognuno di voi vedesse ciò che, in questo preciso momento, rifiuta della propria vita. Forse problemi di coppia, mancanza di un lavoro, delusione di una meta che non si è raggiunta. Anche se si tratta di qualcosa di doloroso, di angosciato, va benissimo. Riuscirci è arduo. Anche solo per intaccare superficialmente la nostra visione abituale della vita, ci vuole una lunga pratica. È duro riconoscere che non c'è motivo di volerci liberare da una disgrazia. La disgrazia è perfetta. Non è necessario amarla, ma è perfetta.

Primo passo nella pratica è vedere la sovrastruttura che abbiamo costruito. In zazen, specie se applichiamo il metodo di etichettare i pensieri, capiamo che non viviamo praticamente mai la vita così com'è. La vita viene dispersa nel pensiero egoistico, nelle maglie della sovrastruttura. (Partiamo dall'ipotesi di *voler* davvero vedere al di là della sovrastruttura. Molti non vogliono, ed è perfetto anche così. Nessuno è costretto a praticare lo Zen, che è esigente e smascherante. All'inizio può sembrare persino minaccioso, ma il rovescio è la pienezza di vita che la pratica porta. Le due facce vanno assieme). Ricapitolando: in primo luogo, diventare consapevoli, anche se debolmente, della sovrastruttura che abbiamo eretto; in secondo luogo, praticare. La liberazione è vedere al di là dello schermo irreale che abbiamo alzato attorno a noi. Senza schermi, la vita fluisce libera. Vi dice qualcosa, o sembra pura follia?

Le sovrastrutture sono i nostri ideali. Se dipendiamo dall'idea di come dovremmo essere, o di come gli altri dovrebbero essere, abbiamo scarsa conoscenza della realtà della vita. La pratica deve frantumare le costruzioni idealistiche. È un'affermazione inaccettabile per molti. Ora, in questo momento, guardate e vedete se siete disposti a farlo. Di solito la risposta è: "No, per niente". Ma anche questo fa parte della

pratica.

Vedere la sovrastruttura è un processo esigente e sottile. Il segreto è che amiamo la sovrastruttura immaginaria più della vita reale. Giungiamo al punto di ucciderci, piuttosto che abbandonare le sovrastrutture; si rinuncia alla vita per incapacità di rinunciare ai sogni. Non è infrequente. Anche senza giungere all'estremo del suicidio, restare attaccati ai sogni senza sottoporli a critica equivale a ucciderci, perché non viviamo la vera vita. Ci isoliamo negli ideali che impongono a noi stessi e agli altri di essere diversi da come siamo. È un disastro. Ma non capiamo che è un disastro, perché il sogno può essere molto comodo, molto allettante. Un disastro non è solo il naufragio del *Titanic*, è naufragare negli ideali e nelle fantasie, per piacevoli che siano. Moriamo.

Un ultimo punto. Discutevo con mia figlia di una persona sorpresa a compiere atti immorali, e brontolai: "Dovrebbe essere più cosciente di quello che fa". Mia figlia rise: "Mamma, se sei incosciente, qual è la natura dell'essere incosciente? Essere semplicemente incosciente". Aveva ragione: incoscienza significa *non* vedere ciò che si fa. Perciò uno dei problemi della pratica è che siamo tutti incoscienti, a un grado maggiore o minore, e non troppo desiderosi di prendere coscienza. Come fare? In parte spetta a me, ma sta soprattutto a voi. Ricordo un vecchio studente che aveva tenuto un bellissimo discorso sulla generosità e la compassione. Il giorno seguente, quando fu dato il segnale di mettersi in fila per il colloquio con l'insegnante, si aprì letteralmente la strada fino al primo posto della fila, assolutamente incosciente del proprio comportamento egoistico. Finché non vediamo quello che facciamo, continueremo a farlo. Uno dei compiti della pratica è aumentare la capacità di vedere. Situazione scabrosa, perché non si può dire che siamo smaniosi di vedere!

Alcuni intendono la disciplina come un atto di forza verso

se stessi. Disciplina significa invece convogliare nella pratica tutta la luce che riusciamo a chiamare a raccolta, per vedere sempre un po' meglio. C'è la disciplina formale, nello zendo, e la disciplina informale, nella vita quotidiana. Studenti 'disciplinati' sono quelli che, nel corso di ogni attività quotidiana, si sforzano costantemente di risvegliarsi.

La domanda è sempre una: in questo preciso momento, cosa vedo e cosa *non* vedo? Praticando correttamente, un giorno vedremo ciò che prima non vedevamo, e potremo lavorare con ciò che si è rivelato. La pratica sta nel mantenere questa costante sollecitazione dall'alba al tramonto. Così la sovrastruttura acquisterà trasparenza e vedremo con più chiarezza la nostra vita così com'è.

In questo discorso ho presentato la pratica nelle sue linee generali. È inevitabile che alcune parti vengano trattate più diffusamente di altre. Se avete delle domande per chiarire alcuni punti...

*D.* Sì. Ci sono come due metà di me, e di fronte a discorsi come il tuo cresce la mia confusione. Una metà di me vive di ideali...

*R.* È appunto ciò che vogliamo demolire.

*D.* Sì, ma vuoi dire che non devo impegnarmi nel servizio sociale?

*R.* Naturalmente non voglio dire questo.

*D.* Ma non è un ideale?

*R.* No, no, no... Non è un ideale, è ciò che stai facendo. Ma renditi conto delle aspettative idealistiche che sovrapponi a quello che fai. Se nel cortile di fronte qualcuno muore di fame, non stiamo a chiederci cosa dobbiamo fare. Gli portiamo da mangiare. A questo punto notiamo come il nostro grazioso gesto ci faccia sentire buoni. Ecco la sovrastruttura, ecco quello che aggiungiamo. C'è l'azione e, attorno, la sovrastruttura. In ogni

caso, *fai*. Il modo migliore per dissolvere la sovrastruttura è continuare a fare le cose insensate che facciamo sempre, ma con la massima consapevolezza. Allora incominceremo a vedere.

D. D'accordo, questo per la mia prima metà. L'altra metà è disoccupata, depressa e quasi ridotta alla fame, e altre persone dipendono da me. Devo apprezzare la mia fame e la mia disoccupazione, senza sperare di trovare lavoro?

R. Oh no, assolutamente no! Se sei senza lavoro, datti da fare per trovarlo. Se sei malato, fai di tutto per curarti. La sovrastruttura è tutto ciò che aggiungi a queste azioni necessarie. Un esempio di sovrastruttura è: "Sono un disgraziato, nessuno mi darà mai un lavoro...". Essere disoccupati significa esaminare le offerte sul mercato del lavoro, o seguire un corso per specializzarti. Ma che cosa aggiungiamo sempre alla situazione nuda e cruda?

D. Ho esaminato la vita dei miei genitori e il mio rapporto con loro. Per certe cose mi sono sembrati deboli, e credo che questo abbia lasciato un segno su di me. La psicologia afferma che i primi cinque anni condizionano tutta la vita futura. Cosa ne pensi?

R. C'è una verità relativa e una verità assoluta. Dal punto di vista relativo tutti abbiamo una storia. Sono accadute determinate cose e siamo come siamo anche in dipendenza della nostra storia personale. Ma, dal punto di vista assoluto, non abbiamo *nessuna* storia personale. La pratica zen consiste nel comprendere che preferiamo tenerci aggrappati alla nostra storia e ai motivi (pensati) del *perché* siamo così come siamo, invece di lavorare con la realtà di *ciò* che siamo. Ci sono molte psicoterapie ma, se comportano l'addossare ad altri la responsabilità del vostro malessere, sono difettose, perché tutti noi abbiamo subito molte influenze. Interamente nostra è la responsabilità di conoscere la realtà della vita, com'è qui e ora. Se continuiamo a incolpare gli altri, restiamo invischiati in

questo atteggiamento.

D. Come lo sai?

R. Come so, cosa?

D. Come fai a sapere tutto questo?

R. Non direi di 'saperlo': penso che diventi evidente dopo anni di pratica. Non ti chiedo di credermi, nessuno qui deve credere a quello che dico. Vi chiedo di lavorare con la vostra esperienza, e di vedere da voi cos'è vero. Ma hai una domanda precisa sul mio discorso?

D. Forse mi domando se sono disposto a crederci.

R. Ma io non voglio che tu mi creda! Voglio che tu pratichi! Siamo come scienziati, all'esame della nostra vita. L'osservazione ci dirà se l'esperimento funziona e se il risultato è l'alleggerimento della sovrastruttura. Ci sono religioni che si limitano a incoraggiare alla fede, ma la fede non c'entra con la nostra pratica. Nessuno deve credermi. Ma praticare non vi farà male, niente di quanto vi dico di fare vi può danneggiare.

D. La mia domanda riprende la precedente. Mi sembra che, per seguire questa pratica, debbo avere una grande fede in me stesso.

R. Se vuoi, chiamala pure fede. Non credo che sareste qui se non pensaste che la pratica è utile. Sì, in un certo senso è fede.

D. Io ritengo importante conoscere la mia infanzia...

R. Non ho mai detto che sia inutile. Ma l'esperienza del momento presente abbraccia tutta la nostra vita, compreso il passato, e dipende dall'aver imparato a sperimentarlo davvero. Si dice spesso di essere l'esperienza. Ma non è facile, e lo facciamo raramente. Parlarne è facile ma metterlo in pratica è difficile, perciò tendiamo a sottrarcene. Con una pratica corretta la nostra vita, passata e presente, si risolverà da sola. A poco a poco.

D. Che posto hanno nello Zen la preghiera e l'assertività?

R. Pregare e fare zazen sono la stessa cosa, non c'è nessuna

differenza. Per quanto riguarda l'assertività ci andrei cauta, perché affermazioni del tipo 'Io sono una persona perfettamente sana', se producono una temporanea sensazione di benessere, possono mancare la realtà, nel caso che io sia malata.

D. Cosa pensi delle forze maligne che ci circondano e sembrano diventare sempre più potenti?

R. Non credo alla presenza di forze maligne. Ritengo che vi siano azioni malvagie, ma c'è una grande differenza. Se qualcuno picchia un bambino interveniamo per fermarlo, ma condannare quella persona come 'maligna' è sbagliato. Dobbiamo opporci alle azioni negative, non alle persone. Altrimenti continuiamo a giudicare e a condannare a destra e a sinistra, noi compresi.

D. Allora non possiamo definire nessuno 'buono'.

R. Certo. In termini zen, siamo essenzialmente un 'niente' che sta facendo quello che sta facendo. Vedere l'irrealtà della sovrastruttura però ci spinge naturalmente verso l'azione positiva. Se non c'è separazione tra noi e gli altri, fare il bene è l'azione spontanea. Fare il bene è la nostra natura fondamentale.

D. Cioè, il nostro modo di agire...

R. Sì, agiamo naturalmente. Quando i pensieri egoistici di avidità, avversione e ignoranza non ci separano più dagli altri, facciamo il bene. Non occorre costringerci a forza. È il nostro stato naturale.

### ***Prigionieri della paura***

Conosciamo bene la figura del manager impegnatissimo che lavora fino alle dieci di sera, addentando un panino tra una telefonata e l'altra. È vittima di un imbroglio. È convinto che quei ritmi frenetici servano a 'migliorare la vita' e non vede che tutta la sua vita, come la nostra, è al servizio del desiderio.

Assoggettati al desiderio, non abbiamo che una scarsa consapevolezza della realtà dell'esistenza.

Chi non pratica è in genere una persona egoista, invischiata nei propri desideri: potere, proprietà, ricchezza, fama. L'egoismo riguarda più o meno tutti. Con la pratica, incominciamo a sospettare che la vita non è come la presenta la pubblicità televisiva. La pubblicità insinua che, comprando l'ultimo grido di lacca per capelli e il radiocomando per aprire il garage, la qualità della vostra vita farà un balzo in avanti. Molti scoprono che non è così. Quando ce ne rendiamo conto, incominciamo a sentire che questo modo di vita non va. L'avidità egoistica non funziona.

Poi facciamo il salto successivo: "Bene, se l'egoismo non funziona, diventerò altruista". La maggior parte delle religioni (e, mi spiace dirlo, alcune correnti zen) incoraggiano questo atteggiamento. Vista la nostra malvagità, la nostra grettezza, costruiamo un desiderio nuovo: diventare buoni, amorevoli, tolleranti. A questo desiderio si accompagna inevitabilmente un senso di colpa, come una sorellina minore: quando non riusciamo a mantenerci all'altezza della nuova idea che ci siamo fatti di noi, ci sentiamo in colpa. Stiamo ancora cercando di essere qualcosa che non siamo, di immaginare come potremmo essere diversi. E, se non possiamo realizzare i nostri ideali, aggiungiamo senso di colpa e depressione. Anche nella pratica oscilliamo tra i due stadi. Ci scopriamo avidi, meschini, violenti, egoisti e ambiziosi, ed elaboriamo un'altra ambizione: diventare altruisti. "Pratico zazen da tanto tempo che non dovrei più avere tali orribili pensieri; perché sono ancora tanto avido e meschino? Ormai dovrei essere migliorato parecchio...". È esperienza comune. Molte pratiche religiose mirano erroneamente a produrre persone buone che non fanno e non pensano il male. Alcuni centri zen ci sono cascati. Il risultato è una sorta di presunzione e di ipocrisia perché noi siamo nel *giusto* mentre



tutti gli altri non conoscono la verità e *sbagliano*. C'è gente che viene a chiedermi: "Nel nostro centro le sesshin iniziano alle tre del mattino, e nel vostro? Alle quattro e un quarto? Ah, oh...". Ecco come questo secondo stadio può finire nella presunzione. Anche il senso di colpa è presunzione. Non dico che essere presuntuosi sia 'sbagliato'; è ciò che siamo se non ce ne accorgiamo.

Facciamo sforzi tremendi per diventare buoni. Ho sentito raccontare: "Tornavo dalla sesshin e, in autostrada, uno mi taglia la strada. Come ho reagito? Mi sono imbestialito. Che pessimo studente!". Considerazioni comuni a tutti. Tutti i desideri, soprattutto il desiderio di diventare in un certo modo, sono centrati sull'io e sulla paura. "Se fossi perfetto, se mi realizzassi, se diventassi un illuminato, allora sì che potrei affrontare la paura". Vedete come agisce il desiderio? C'è la velleità di negare ciò che sono per perdermi in un ideale. Poi ci sono quelli che non si interessano all'illuminazione, ma si propongono: "Non devo urlare in faccia a mia moglie". È ovvio che non dovete urlare in faccia a vostra moglie, ma lo sforzo di essere diversi non fa che aumentare la tensione.

Sostituire l'avidità e l'egoismo con i loro opposti è come togliere i brutti, vecchi quadri dalla parete per riampiarli con quadri nuovi, più belli. Se la parete è quella di una cella, va bene, avrete migliorato l'arredo, ma la libertà che vi proponevate continua a mancare. Siete ancora chiusi in una cella. Trasformare l'avidità, l'avversione e l'ignoranza negli opposti ideali (il nuovo me stesso che non deve essere avido, iroso o ignorante) migliora l'arredamento ma non ci rende liberi.

Mi vien in mente la storia di un re che voleva nominare primo ministro il più saggio dei suoi sudditi. La scelta finale si restrinse a tre sole persone, che il re sottopose a una prova: li chiuse in una stanza che aveva alla porta un'ingegnosa serratura. Il primo a uscire sarebbe diventato ministro. I primi due si

misero a elaborare complesse formule matematiche per trovare la combinazione della serratura. Il terzo rimase seduto per un certo tempo su una sedia poi, senza prendere né carta né penna, si alzò, andò alla porta, girò la maniglia e... la porta si aprì. Non era mai stata chiusa. Qual è la morale della storia? La cella in cui viviamo, e le cui pareti siamo tanto ansiosi di abbellire, non è una cella. La porta non è mai stata chiusa, anzi non c'è nessuna serratura. Non occorre che rimaniamo in cella a dannarci su come cambiarci per recuperare la libertà, perché siamo già liberi.

Dirlo, ovviamente, non risolve il problema. Come capire che siamo già liberi? Abbiamo visto come tanto l'egoismo che il desiderio di diventare altruisti sono fondati sulla paura. Anche lo stimolo alla perfezione, alla saggezza, nasce dalla paura. Non inseguiremmo desideri del genere se vedessimo che siamo già liberi. Per questo la pratica ci riconduce sempre allo stesso punto: vedere meglio per non entrare in vicoli ciechi, tra cui il tentativo di fare di noi degli altruisti. Invece di passare dall'egoismo inconsapevole all'altruismo consapevole, dobbiamo vedere l'inutilità del secondo stadio; o almeno, se il gioco ci piace, essere consapevoli di ciò che stiamo facendo. Dobbiamo, in realtà, passare al terzo stadio, lo stadio del...

Iniziamo separando i due stadi, diventando il testimone. Invece di balzare al giudizio: "Non devo essere impaziente", osserviamo la nostra impazienza. Facciamo un passo indietro e guardiamo. Osserviamo l'impazienza com'è in realtà. La realtà non è un'immagine mentale di noi stessi placidi e pazienti; la rabbia, l'irritazione viene seppellita ma prima o poi riesploderà. Qual è la verità di ogni momento di impazienza, di irritazione o di scoraggiamento? Praticare in questo modo, che equivale a osservare la mente nella sua realtà, ci fa vedere come nascano di continuo fantasie su come dovremmo o non dovremmo essere, come gli altri dovrebbero o non dovrebbero essere, come ci

siamo comportati in passato e come ci comporteremo in futuro, su come manipolare le cose per ottenere quel che desideriamo.

Facendo un passo indietro, assumendo la posizione del testimone paziente e perseverante, capiamo come nessuno dei due stadi sia di vantaggio né a noi né agli altri. Solo a questo punto, spontaneamente, passiamo al terzo stadio: la nuda esperienza della realtà del momento di impazienza, la nuda sensazione dell'impazienza. Ci siamo liberati dal dualismo che divide tra come sono e come dovrei essere, e torniamo a noi stessi così come siamo. Sperimentandoci nella realtà di come siamo, poiché ciò che alimenta l'impazienza sono i pensieri che costruiamo su di essa, l'impazienza comincia a dissolversi.

La pratica illumina di consapevolezza la paura, invece di correre qua e là entro le pareti della sua cella nel tentativo di abbellirla per sentirci meglio. Tutti gli sforzi sono atteggiamenti di fuga: fuga dalla sofferenza, dal dolore di ciò che siamo. Anche il senso di colpa è una fuga dalla realtà, che è essere così come siamo in questo preciso momento. Sperimentare la sgarberia quando siamo sgarbati. Ma non ci aggrada, ci piace immaginarci persone dolci e gentili. Spesso però non lo siamo.

Sperimentandoci così come siamo, dalla morte dell'io, dal suo appassire, sboccia un fiore. "Dall'albero secco sboccia un fiore", dice un bellissimo verso dello *Shōyō Rōku*. Il fiore non si apre su un albero già adorno, ma sboccia dal legno secco. Abbandonando gli ideali e osservandoli come testimoni, recuperiamo ciò che siamo; e questa è la saggezza della vita.

Come si connette tutto questo processo con l'illuminazione? Quando, diventandone testimoni, prendiamo le distanze dalla non realtà, la riconosciamo per quello che è e ci ritroviamo nella realtà. Forse iniziamo a toccare la realtà per una frazione di secondo, ma in seguito i momenti si allungano. Quando restiamo, per il novanta per cento del tempo, in contatto con la vita così com'è, incominciamo a capire *cos'è* la vita. *Siamo* la

vita. Essere una cosa significa conoscerla. Siamo come quel pesce appassionato che passò la vita guizzando da un maestro all'altro, perché voleva sapere cosa fosse l'oceano. Incontrò maestri che gli dissero: "Devi metterti d'impegno per diventare davvero un buon pesce. È un campo di ricerca immenso. Devi meditare per ore e ore, fare penitenza e cercare di essere un pesce molto buono". L'ultimo maestro a cui il pesce andò a chiedere: "Cos'è il grande oceano? Cos'è il grande oceano?", cosa fece? Rise.

### ***Grandi aspettative***

Di recente mi sono venuti in mente due libri: *Grandi aspettative*, di Charles Dickens e *Il paradiso perduto* di John Milton. C'è uno stretto rapporto tra i due titoli. Quale?

Tutti siamo alla ricerca del paradiso, dell'illuminazione, o comunque vogliamo chiamarlo. È come se sentissimo di avere perso il paradiso, manca alla *nostra* vita, come direbbero molti. Paradiso, illuminazione...ne abbiamo un bisogno disperato. Siamo qui per trovarlo. Ma dov'è? Cos'è?

114 *Ideali*

Veniamo a una sessina colmi di grandi aspettative. Lottiamo, cerchiamo, speriamo. E alcuni pretendono addirittura dei risultati. Il gioco continua. Anche senza grandi aspettative, nutriamo qualche speranza che prima o poi il paradiso arriverà.

Non sappiamo cosa sia il paradiso, ma sappiamo bene cosa non è. Il paradiso non è infelicità, non è fallimento, non è subire critiche, umiliazioni o punizioni. Non è dolore fisico, non è fare errori, non è perdere il compagno, l'amico, un figlio. Il paradiso non può assolutamente essere confusione o depressione. Non è solitudine, non è dover lavorare se siamo stanchi o malati. Abbiamo liste molto precise di cosa il paradiso *non* è. Ma allora, cos'è?

Forse avere più soldi, più sicurezza? È forse potere, fama, ascendente e la stima altrui? Essere circondati da persone che ci appoggiano e ci amano? Più pace, più tranquillità, più tempo per riflettere sul senso della vita?

Qualcuno di voi include il 'farcela' nella seconda lista. Avete assaggiato un po' di queste cose, un po' di 'dolce vita'. Poi, qualunque cosa, una volta avuta... "Ah, è questo? No, non è questo". Allora, dov'è? Com'è che non ci arriviamo mai? È come inseguire un miraggio: avvicinandoci, scompare.

È molto indicativo come alcuni, avvicinandosi il momento della morte, vedono e capiscono ciò che non hanno mai visto né capito. Muoiono in pace, addirittura con gioia: finalmente in paradiso. Cos'hanno visto? Cos'hanno scoperto?

Ricordate la storia dell'uomo inseguito dalla tigre? Con la morte davanti e dietro, coglie una fragola. 'Squisita!' Sa che è la sua ultima azione.

Ritorniamo alla prima lista, ciò che il paradiso non è, e vediamola in modo nuovo. "Che tristezza, davvero squisita!", "Che fallimento, davvero squisito!", "Che umiliazione, davvero squisita!", "Come sono solo, che squisitezza!". Se arriviamo a capirlo, ogni situazione è il paradiso.

Ora consideriamo queste parole di Dōgen Zenji: "Lasciate andare e dimenticate il corpo e la mente; gettate la vostra vita nella dimora del Buddha, vivendo mossi e guidati dal Buddha. Se lo fate senza contare sul vostro potere fisico o mentale, sarete liberi dalla vita e morte e diverrete un Buddha. Tutto ciò è la Verità. Non cercate la Verità altrove <sup>14</sup>.

'Lasciate andare e dimenticate il corpo e la mente". Cosa significa? "Gettate la vostra vita nella dimora del Buddha". Cos'è la dimora del Buddha? La prima frase indica il grande

---

14 Vedi il paragrafo finale dello "Shōji", in: *A Complete English Translation of Dōgen Zenji's Shōbōgenzō*, tradotto da Kōsen Nishiyama e John Stevens, Kawata Press, Tokyo 1975; p. 22 (anche in Dōgen - Uchiyama, *Istruzioni a un cuoco zen*, cit.; p. 104).

errore umano: "Lasciate andare e dimenticate il corpo e la mente". Invece di ricondurre tutto all'agio, al piacere e alla sicurezza del corpo e della mente, come facciamo, ci invita a 'gettare la vita nella dimora del Buddha'. Dov'è la dimora del Buddha? Dove dobbiamo 'gettare la vita'?

Poiché il Buddha non è altro che il momento preciso che viviamo (che non è né il passato, né il presente e né il futuro), Dōgen vuole dire che questo preciso istante è la dimora del Buddha, l'illuminazione, il paradiso. Non è nient'altro che la vita, in questo preciso qui e ora. Tristi o felici, vincitori o sconfitti, niente di quanto facciamo esperienza è diverso dalla dimora del Buddha. "Gettate la vostra vita nella dimora del Buddha, vivendo mossi e guidati dal Buddha". Che cosa significa?

Non possiamo vivere altrimenti che in questo preciso momento, perché è questa la nostra vita. Farsene 'guidare' significa vederlo, sentirlo, gustarlo, toccarlo, sperimentarlo e ascoltare cosa ci dice di fare. Dōgen afferma che, se non ci affidiamo al nostro potere fisico e mentale, senza cioè nutrire opinioni personali su come le cose dovrebbero essere, siamo liberi da vita e morte, diventiamo Buddha. Perché diventiamo Buddha? Perché *siamo* Buddha. *Siamo* questo preciso momento, non potremmo essere nient'altro.

Mentre sediamo, mentre ci dedichiamo ai doveri quotidiani, siamo nella dimora del Buddha. Dove altrimenti potremmo essere? Ogni momento di zazen, doloroso, gioioso, noioso... che cos'è? Il paradiso, il nirvana, la dimora del Buddha. E noi veniamo alla sesshin pieni di grandi aspettative: questa volta la troveremo. Dove? Quando ve ne sarete andati, dove sarà? La dimora del Buddha è l'esperienza diretta del vostro corpo e mente. Non qualcos'altro, non altrove. Dice Dōgen : "Tutto ciò è la Verità. Non cercate la Verità altrove". Dove altrimenti potremmo cercarla?

Il paradiso non è perduto e non dev'essere riconquistato, perché non possiamo perdere il momento presente. Anche se non ne siamo consapevoli, è sempre qui. Non possiamo evitare il paradiso, possiamo solo evitare di vederlo.

Che elemento scompare in una persona prossima alla morte? La speranza che la vita si adegui alle aspettative. E allora si può gustare la bontà della fragola, perché è tutto ciò che rimane: il momento presente.

La saggezza è vedere che non c'è nulla da cercare. Vivere con una persona problematica è la perfezione, il nirvana. Così come essere tristi. Non sto dicendo di assumere un atteggiamento passivo, di non intraprendere alcuna azione: ciò equivale a tentare di afferrare il nirvana come se fosse stabile. Non è stabile, scorre in continuazione. Non implica il non 'fare nulla' ma significa che le azioni nate da questa comprensione sono libere da avversione e giudizio. Nessuna aspettativa: pura azione compassionevole.

Le sesshin sono spesso una lotta contro il fatto che non vogliamo assolutamente sperimentare ciò che sperimentiamo. Non vediamo nella pura esperienza lo stato illuminato. Ma sedere pazientemente e abbandonare i concetti ('... difficile, meraviglioso, noioso, non devono accadermi cose di questo genere') ci farà comprendere infine la Verità della nostra vita. Il primo giorno della sesshin è interamente dedicato alla prima lista; la mente ripercorre tutti i problemi, i desideri, le frustrazioni della normale vita quotidiana; il tutto mescolato con le difficoltà del primo giorno e spesso con il disagio fisico. Tutte le nostre idee predilette vengono minacciate nel corso della sesshin.

E sempre siamo alla ricerca di un modo per aggirare i problemi e approdare in qualche inafferrabile paradiso. Le parole di Dōgen Zenji: "Lasciate andare e dimenticate il corpo e la mente" ci rammentano di mantenere semplicemente la chiara

consapevolezza di tutti i fenomeni fisici e mentali, notando l'eterna spinta a cercare il piacere e a rifuggire dal dolore. Entrambi, però, formano questo preciso momento. Perciò dice: "Gettate la vostra vita nella dimora del Buddha". Gettatevi la vostra vita; siate questo preciso momento; smettete di giudicarlo, analizzarlo o fuggirlo; siate quello che è. "Tutto ciò è la Verità. Non cercate la Verità altrove". Perché? Perché non dobbiamo cercare in qualche altro luogo? Non ci sono altri luoghi in cui cercare perché tutto quello che accade, accade dove? *Qui e adesso*. Questa è la nostra vera natura, questa è l'illuminazione. Vogliamo risvegliarci e guardare?

## 7 Confini

### *Il filo del rasoio*

Tutti gli uomini pensano che vi sia qualcosa da portare a termine, qualcosa da capire, un luogo da raggiungere. Proprio questa illusione, prodotta dal fatto di possedere una mente umana, è il problema. In realtà la vita è semplice. Attimo dopo attimo noi udiamo, vediamo, odoriamo, tocchiamo e pensiamo. C'è un flusso di impulsi sensoriali, li interpretiamo, e tutto appare.

Se fossimo immersi nella vita ci sarebbero semplicemente il vedere, l'udire, l'odorare, il toccare e il pensare (escluso il pensiero egoistico). Allora non vi sarebbe, né potrebbe esserci, nessun problema. *Siamo* appunto la vita. C'è la vita in cui siamo immersi, senza più separazione. Siamo la vita perché esprimiamo ciò che la vita è: udire, pensare, vedere, odorare e così via. Immersi nella vita non c'è alcun problema, la vita scorre. Né resta nulla da capire: se siamo la vita, non abbiamo



domande al suo riguardo. Ma, poiché non viviamo così, siamo pieni di domande.

Se non siamo incastrati nei nostri guai personali, la vita diventa un'unica totalità in cui siamo talmente infusi che non possono esserci problemi. Ma talvolta non riusciamo a percepire l'unione perché, anche se la vita è *semplicemente* la vita, quando sembra minacciare le nostre idee personali, ci turbiamo e ce ne allontaniamo. Succede qualcosa che non ci piace, ci fanno qualcosa che non vogliamo, il nostro compagno non è come desideriamo. Le cose capaci di turbare l'essere umano sono milioni. Nascono da una frattura per cui la vita smette di essere semplicemente la vita (vedere, udire, toccare, odorare, pensare); ci dissociamo dal tutto indiviso perché ci sentiamo minacciati. La vita si sposta *laggiù* mentre io sono *qua* e ci penso sopra. Non costituisco più un tutt'uno con la vita; *laggiù* si è prodotto un evento spiacevole e io, *qua*, ci penso per trovare una via di fuga dalla mia sofferenza.

Abbiamo creato una separazione: la vita di là e io di qua. Equivale alla cacciata biblica dal paradiso terrestre, che simboleggia l'unità naturale della vita. Ma, di tanto in tanto, lo incontriamo di nuovo. Può succedere che, dopo una sesshin, l'unità della vita sia ovvia, e per qualche giorno percepiamo la sua non problematicità.

Per la maggior parte del tempo, invece, culliamo l'illusione che ci sia, dall'altra parte, la vita che sottopone un problema a noi, da quest'altra parte. L'unità indivisibile è spezzata (o almeno, così sembra). Siamo divorati dalle domande: "Chi sono io? Cos'è la vita? Come sistemare le cose per stare meglio?". Sembriamo circondati da persone e situazioni che dobbiamo controllare e rimettere a posto poiché ce ne sentiamo separati. Analizzare la vita, rifletterci, interrogarci e preoccuparci su di essa, tentare di essere uno con essa, sono soluzioni artificiali. In realtà, da sempre, non c'è nulla che debba essere risolto. Non

vediamo la perfezione dell'unità perché il senso di separazione la nasconde. Perfetta, la nostra vita? Chi mai lo crederebbe!

Siamo immersi nella vita (poiché non siamo altro che il pensare, vedere, udire, odorare, toccare) ma vi aggiungiamo considerazioni egoistiche sugli aspetti che 'non mi vanno'. Ecco che non siamo più consapevoli dell'unità con la vita. Abbiamo aggiunto qualcosa, la reazione personale, col risultato di costruire ansia e tensione. Non passa minuto che non sovrapponiamo alla vita la nostra reazione. Non precisamente un bel quadro...

Perché il titolo: "Il filo del rasoio"? Per riunire le due parti illusoriamente separate dobbiamo camminare sul filo del rasoio. Cosa vuol dire?

La pratica vuol dire comprendere il filo del rasoio e lavorarci su. Viviamo nell'illusione della separazione, che noi stessi abbiamo creato. Se ci sentiamo minacciati, se un aspetto della vita non ci piace, si avvia la preoccupazione e l'esame delle possibili soluzioni per cavarcela. È la reazione comune. Non abbiamo intenzione di essere con la vita così com'è perché può esserci sofferenza, che è inaccettabile. Da una malattia grave alla più insignificante contrarietà, non siamo disposti ad accettare. Non vogliamo sopportare, non vogliamo essere la sofferenza, se ci si offre anche una minima via di scampo. Vogliamo risolvere il problema, superarlo, eliminarlo. È qui che dobbiamo comprendere la pratica di camminare sul filo del rasoio, ogni volta che iniziamo a sentirci irritati, arrabbiati, risentiti o scontenti.

Per prima cosa, dobbiamo *sapere* di essere irritati. Molti non lo sanno neppure. Quindi, passo numero uno: consapevolezza dell'irritazione nascente. In *zazen*, quando cominciamo a conoscere la nostra mente e le nostre reazioni, acquistiamo la consapevolezza: "Sì, sono irritato".

Ma il primo passo non ci porta ancora sul filo del rasoio.

Siamo ancora divisi, ma almeno lo sappiamo. Come rimettere insieme le due parti? Camminare sul filo del rasoio significa appunto essere di nuovo ciò che intrinsecamente siamo: vedere, toccare, udire, odorare. Significa sperimentare qualunque espressione della vita, in questo preciso momento. Siamo irritati, e facciamo esperienza dell'irritazione. Abbiamo paura, e facciamo esperienza della paura. Siamo competitivi, e facciamo esperienza della competitività. Nella pratica, l'esperienza è fisica; non si occupa delle costruzioni mentali sovrapposte all'esperienza.

Fare esperienza non verbale, cioè essere il momento presente: ecco il filo del rasoio. Lì, sul filo, si riuniscono le due strazianti metà. La riunificazione forse non è la felicità, ma ci dà gioia. Capire il filo del rasoio, anzi, camminarci, è la pratica dello Zen. La sua difficoltà nasce dal fatto che non siamo disposti a farlo. Al contrario, siamo dispostissimi a scappare.

Se mi sento offesa, voglio aderire ai pensieri che alimento sull'offesa; voglio aumentare la mia separazione; mi compiaccio di cuocermi in focose idee di lesa maestà. Ma le idee, i pensieri sono una barriera che erigo per non sentire il dolore. Più la mia pratica si affina e più rapidamente mi rendo conto del trucco, ritornando alla nuda esperienza del dolore, il filo del rasoio. Dove, un tempo, sarei rimasta amareggiata per due anni, ora la ferita mi brucia per due mesi, due settimane, due minuti. Una buona pratica mi consente di fare l'esperienza del dolore alla sua comparsa, di salire immediatamente sul filo del rasoio.

Lo stato illuminato consiste nel camminare sempre sul filo del rasoio. Forse non sempre, ma nella maggior parte delle situazioni. Ed è una gioia.

Ripeto ancora: bisogna partire dal riconoscimento che non abbiamo nessuna intenzione di salire sul filo del rasoio, che preferiamo continuare a stare separati. Vogliamo avvolgerci nella sterile soddisfazione che dice: 'Io ho ragione'. È una misera

soddisfazione, eppure preferiamo una vita incompleta a un'esperienza diretta della vita, quando ci sembra dolorosa e sgradevole.

Le difficoltà nei rapporti, in famiglia come sul lavoro, nascono dal desiderio di separatezza: strategia su cui contiamo per sentirci realmente esistenti nella nostra separata individualità, per sentirci 'più' importanti. Camminando sul filo del rasoio smettiamo di essere un 'più': siamo un non io immerso nella vita. Ci fa paura, anche se vivere il non sé è pura gioia. La paura ci mantiene 'da questa parte', nella nostra isolata alterigia. È un paradosso: solo camminando sul filo del rasoio, solo sperimentando direttamente la paura, possiamo conoscere la non paura.

So che è impossibile capirlo di primo acchito, e peggio ancora farlo. A volte balziamo sul filo e subito schizziamo via come una goccia d'acqua caduta su una padella rovente. Forse è tutto ciò che riusciamo a fare all'inizio, ma va bene lo stesso. Poi, continuando a praticare, ci sentiamo sempre più a nostro agio sul filo. Scopriamo che solo lì è possibile essere in pace. Molti, tra coloro che vengono al Centro, dicono: "Cerco la pace", pur non sapendo come trovarla. Il modo è di camminare sul filo del rasoio. Nessuno vuole sentirlo, preferiamo che un altro si incarichi di liberarci dalla paura e ci prometta la felicità. Nessuno vuole sentire la verità, e non la sentiremo finché non saremo pronti.

Sul filo del rasoio, immersi nella vita, non c'è né 'io' né 'tu'. Questa pratica è di beneficio per tutti gli esseri senzienti e, naturalmente, è il nocciolo dello Zen: la mia vita e la vostra vita che crescono in saggezza e compassione.

Vi invito perciò a sforzarvi, anche se è difficile. Dapprima dobbiamo capire la pratica intellettualmente. Poi, mediante la pratica, sviluppare la chiara consapevolezza di ogni momento in cui ci separiamo dalla vita. Questa comprensione è alimentata

dallo zazen quotidiano, dalle sesshin e dalla risoluzione di mantenere la consapevolezza in tutti i contatti durante la giornata. Non ci viene offerta su un vassoio, dobbiamo imparare a poco a poco, perché forte è la resistenza a non voler saper nulla del filo del rasoio. Con la pazienza vedremo sempre meglio e inizierà a sfolgorare il gioiello di una vita vissuta in questo modo. Il gioiello sfolgora già, ma è invisibile a chi non sa vederlo. Per vederlo, dobbiamo camminare sul filo del rasoio. Ci opponiamo: "Nemmeno per sogno! Puoi scordartelo! È un ottimo titolo per un libro, ma io non ne voglio sapere". È davvero così? Non credo. Tutti, in fondo all'essere, vogliamo la pace e la gioia.

D. Puoi dire qualcos'altro sull'essere separati dalla vita?

R. Un esempio: nel momento stesso in cui c'è disaccordo con un altro, e ci mettiamo dalla parte della ragione, ci siamo separati. Noi siamo qui e quell'essere disgustoso, che inoltre ha 'torto', è là. Quando pensiamo in questo modo, siamo assolutamente disinteressati al bene dell'altro. Ciò che ci interessa è il nostro bene. Ecco come l'unità viene spezzata. Ci vogliono anni di pratica tenace per abbandonare questa abitudine mentale.

D. Vedo che l'irritazione ha a che fare con la mia volontà di non affrontare ciò che sta accadendo. Ma non mi è così chiaro in che modo costituisce un separarmi dalla vita.

R. Se ne fai esperienza non verbale, *non* è separazione. Ma, di solito, preferiamo indulgere nel pensare alla nostra sfortuna: "Perché non la pensa come me? Perché è così stupido?". Pensare così è il fattore separante.

D. Pensare? Non il tentativo di evitare il fatto?

R. I pensieri servono a evitare. Se non tentassimo di evitare l'esperienza diretta della paura, non ci cironderemmo di pensieri.

D. Quindi sono i pensieri che causano separazione?

R. No, se abbiamo piena consapevolezza dei pensieri e li riconosciamo per quello che sono: solo pensieri. La separazione si crea quando aderiamo ai pensieri. ("Un millimetro di differenza, e cielo e terra sono separati"). L'errore non è nei pensieri in se stessi, ma nel non vederne l'irrealità.

D. Ci sono reazioni libere da pensieri?

R. Se reagiamo, ci sono pensieri. Forse non così chiari, ma ci sono. Se tu mi insulti, io reagisco solo se creo attorno al fatto una rete di pensieri che lo definiscono un 'insulto'. Giudicando la ragione o il torto degli altri, ci separiamo. Giusto e sbagliato sono pensieri, non la realtà.

D. A me sembra un atteggiamento molto passivo, da persona che si lascia mettere sotto i piedi da tutti. Cosa puoi dirmi?

R. Non è affatto un atteggiamento di passività. Il problema è che non possiamo vivere con intelligenza le situazioni se siamo intrappolati nelle opinioni. Dobbiamo ampliare la nostra visione. Lo Zen è una pratica attiva, ma non possiamo compiere l'azione giusta se crediamo ai pensieri che abbiamo su una data situazione. Dobbiamo vedere *direttamente* la situazione, e vedremo che è ogni volta diversa da quello che pensavamo. È possibile agire con intelligenza senza avere visto, e non quello che vogliamo vedere o che ci fa comodo, ma ciò che è? Non si tratta assolutamente di passività o di rifiuto dell'azione.

D. Mi sembra che le persone immerse nella realtà agiscano meglio e più velocemente di me. In un filmato, Madre Teresa si precipita sul luogo del disastro e si mette immediatamente all'opera.

R. Sì, azione immediata. Madre Teresa non si è fermata a riflettere: "Devo farlo?". Ha visto cosa andava fatto, e l'ha fatto.

D. Mi sembra una pretesa eccessiva voler camminare sul filo del rasoio, a causa della grande quantità di ricordi che si

infiltrano in ogni momento.

*R.* I ricordi sono pensieri, quasi sempre selettivi e prevenuti. Conserviamo il ricordo di una cosa spiacevole e dimentichiamo tutte le cose buone che una persona ha fatto per noi. La pratica è esigente, ma ci chiede di vivere un unico momento, non 150.000 momenti tutti assieme. Ne viviamo uno alla volta. Per questo dico: "Che altro dovrete fare? Che praticiate o no con ogni momento è la stessa identica cosa".

*D.* Il filo del rasoio, non è un posto un po' noioso? Uno scoppio emotivo è interessante, ma quando laviamo i piatti c'è ben poco da dire. È soltanto...

*R.* Appunto. Se riuscissimo, attimo dopo attimo, a fare soltanto quello che dev'essere fatto, non ci sarebbe nessun problema. Staremmo appunto camminando sul filo del rasoio. Ma un'irritazione ci allontana dal filo del rasoio perché sperimentarla significa sperimentare una sensazione fisica spiacevole. Il ritrarci dallo spiacevole ci impedisce di vedere l'irritazione come la vita stessa, non diversa dal lavare i piatti. Entrambe le cose perfettamente semplici e naturali.

*D.* Io ho paura di smettere di aderire ai miei pensieri. Come farei a sapere cosa devo fare?

*R.* Sappiamo sempre cosa fare, se siamo in contatto con la vita così com'è.

*D.* Per me, il filo del rasoio è l'esperienza del momento presente. Più pratico, meno gli aspetti quotidiani della vita mi sembrano noiosi come un tempo. Racchiudono una profondità, una bellezza di cui non ero consapevole.

*R.* È così. Una studentessa, che siede bene in zazen, si è lamentata: "Che noia! Siedo e non succede niente, solo il rumore del traffico". "Udire il rumore del traffico è perfezione", le risposi. E lei: "Vuoi dire che è tutto qui?". Sì, è tutto quello che c'è. Nessuno vuole soltanto 'quello che c'è', perché così non ci sentiamo più al centro della vita. C'è quello che c'è, mancano i

drammi, e i drammi ci piacciono. In un litigio preferiamo 'vincere'; se non è possibile, piuttosto che non avere il nostro dramma personale, vogliamo 'perdere'. Una volta Suzuki Roshi disse: "Non siate così sicuri di desiderare l'illuminazione. Dal vostro punto di vista sarebbe tremendamente noioso". Si tratta di fare semplicemente quello che state facendo, senza scrivere sceneggiate.

D. Seguire il respiro, è stare sul filo del rasoio?

R. Certo, anche se preferirei dire: 'Sperimentare il corpo e il respiro'. Vorrei aggiungere che, nel seguire il respiro, è meglio non tentare di controllarlo: il controllo è sempre dualistico, ci sono io che controllo un'altra cosa diversa da me. Seguite il respiro così com'è. Se è teso, sperimentate la tensione; se è veloce, la velocità; se respirate con il torace, sperimentate la respirazione toracica. Quando l'esperienza si rafforza, il respiro diventa automaticamente lento, lungo e profondo. Con una netta diminuzione dell'identificazione con i pensieri, il corpo e il respiro si calmano sensibilmente.

D. Perché l'irritazione è maggiore se me la prendo con una persona cara?

R. Perché ci sentiamo più minacciati. Se vado a comprarmi un paio di scarpe e il negoziante annuncia: "Me ne vado", poco male, le comprerò da un altro. Se invece me lo dice mio marito, non è la stessa cosa.

D. È una minaccia reale o viene da un serbatoio di materiali psichici irrisolti?

R. C'è naturalmente un serbatoio, che è possibile sperimentare nel momento presente come tensioni fisiche. Sperimentare a fondo il momento di contrazione, di tensione, sradica tutto il passato. Infatti, dov'è ora il passato? Qui. Non c'è passato, salvo la sua manifestazione qui e ora. Il passato è ciò che siamo in questo momento. Sperimentando la sua manifestazione, ce ne stiamo occupando. Non occorre



ripercorrerlo per conoscerlo.

Ho una domanda io: qualcuno sa come il filo del rasoio si collega all'illuminazione?

*D.* E l'illuminazione.

*R.* Esatto. Anche se non possiamo camminarci sempre, anni di pratica aumentano la nostra capacità. Se non succede, la nostra non è vera pratica.

Terminiamo qui. Mantenete la consapevolezza in ogni momento della vita e ponetevi sempre la domanda: in questo preciso momento, sto camminando sul filo del rasoio?

### ***Il New Jersey non esiste***

Noi supponiamo che la realtà sia come la vediamo e, inoltre, fissa e immutabile. Guardando un albero, un cespuglio o un'automobile, penso di vederli nella loro realtà. Questo è però il primo modo di vedere le cose, e il più elementare. Se voliamo a diecimila metri di quota e guardiamo in basso, non vediamo né automobili né persone. A quell'altezza, la nostra realtà non comprende persone ma accoglie vette di montagne, pianure e masse d'acqua. Scendendo di quota, la realtà cambia. Ma case, automobili e persone non entrano nella realtà finché l'aereo non sia praticamente atterrato. Per una formica gli esseri umani non esistono: sono troppo grandi per lei. La sua realtà è verosimilmente fatta dalle colline e dalle vallate del marciapiede. E il piede che la calpesta, che cosa sarà mai?

La realtà in cui viviamo esige che funzioniamo in un certo modo, ponendo una distinzione tra noi e il mondo circostante. Basta però un microscopio per rivelare che la realtà che incontriamo non è davvero separata da noi: in definitiva siamo insieme di atomi e di particelle subatomiche in rapido movimento. Non c'è separazione tra noi e il tappeto su cui

sediamo o un'altra persona: tutto è un immenso campo di energia.

Mia figlia mi ha fatto vedere le fotografie dei globuli bianchi nel sangue di un coniglio. I globuli sono spazzini con il compito di ripulire dalle impurità. Si vedono le minuscole creature nuotare nel sangue e ripulire mediante pseudopodi che si estendono verso il bersaglio. La realtà di un globulo bianco non è evidentemente la nostra. Qual è la sua realtà? Possiamo solo osservarne le funzioni, che sono quelle di fare pulizia. Mentre stiamo seduti, milioni di globuli sono al lavoro per depurare il nostro sangue. La fotografia degli pseudopodi in estensione mostra il lavoro del globulo, che conosce perfettamente il suo scopo.

Noi uomini, probabilmente i più dotati di tutte le creature, siamo gli unici a dire: "Non conosco il significato della vita. Non so perché sono qui". Nessun'altra creatura, meno che mai il globulo bianco, è in preda a tale confusione. Il globulo bianco lavora instancabilmente per noi: sta dentro di noi e ci ripulisce per la durata della sua esistenza. È soltanto una delle centinaia di migliaia di processi che avvengono nell'enorme intelligenza che noi siamo. Ma, a causa del nostro notevole cervello, che ci è stato dato perché possiamo funzionare, adoperiamo male i doni che abbiamo ricevuto, provocando guai che non sono in armonia con il benessere della vita. Abbiamo il dono del pensiero ma lo usiamo male e usciamo di strada. Ci scacciamo da noi dal paradiso terrestre. Invece di pensare in termini utili alla vita, pensiamo in termini di vantaggio personale, iniziativa sconosciuta al globulo bianco. La sua esistenza è breve e, al termine, sarà sostituito da un altro globulo. Ma non ci pensa: si limita a svolgere il suo lavoro.

Più facciamo zazen e più percepiamo la natura illusoria del falso pensiero, più ritorniamo al funzionamento naturale. È uno stato sempre presente ma così velato che non ne immaginiamo

l'esistenza. Siamo talmente presi dagli stati di eccitazione e depressione, dai sogni e dalle paure da non vedere che il nostro compito non è l'immortalità ma il momento presente. Il pensiero ansioso cerca continuamente di elaborare strategie di difesa e di sicurezza, nel tentativo di ottenere vantaggi personali, di perpetuare all'infinito il nostro io separato. Il corpo ha un'innata saggezza; è il cattivo uso del cervello che disastra la vita.

Una volta mi ruppi il polso e dovetti portare il gesso per tre mesi. Quando lo tolsi, la vista della mia mano mi impressionò: era tutta pelle e ossa, tremante, troppo debole per fare qualunque cosa. Poi, tornata a casa, quando la mano sana si accingeva a un compito, anche quell'affanno tutto pelle e ossa si dava da fare per aiutare. Conosceva il suo dovere. Era commovente vedere quella forma scheletrica, priva di forze, che tentava di collaborare. Sapeva qual era la sua funzione. Guardandola, sembrava non avere nulla a che fare con me, come se fosse dotata di vita propria: voleva partecipare spontaneamente. Era toccante vedere quel moncherino che tentava di comportarsi come una vera mano.

Anche noi, se non ci confondiamo da soli, sappiamo cosa fare. Ma il fatto 'è che ci confondiamo. Ci consegniamo a rapporti occasionali e sterili; ci fissiamo su una persona, un gruppo o una filosofia. Facciamo di tutto, salvo vivere in modo funzionale. La pratica ci consente di dissipare la confusione e di capire cosa fare, così come la mia mano sinistra, anche se inabile, tentava di collaborare.

Appena qualcosa ci turba, ci agita o ci mette in ansia, incominciamo a pensare. Ci preoccupiamo, andiamo a pescare montagne di cose e pensiamo, pensiamo, pensiamo. Crediamo di risolvere in questo modo i problemi. La soluzione del problema sta invece nella diretta esperienza della difficoltà incontrata, e nell'agire su questa base. Se mia figlia si arrabbia con me e mi urla che sono una madre impossibile, cosa faccio? Potrei esporre

le mie ragioni e spiegarle che quello che faccio è per il suo bene, ma cosa allevia davvero la situazione? Sperimentare semplicemente il dolore dell'accaduto, notando i pensieri che elaboro. Se ho sincerità e pazienza, incomincio a vedere mia figlia in modo diverso, e questo mi consente di vedere cosa fare. L'azione sgorga dall'esperienza. Di solito non facciamo così; vortichiamo assieme al problema, tentiamo di analizzarlo o cerchiamo qualcuno a cui dare la colpa. Fatto ciò, ci inventiamo un'azione. È peggio: ci siamo esclusi dalla realtà del problema e non lo risolveremo con tutto il nostro pensare, reagire e analizzare. Il blocco del pensiero emotivo rende il problema irrisolvibile.

Ero in volo sugli Stati Uniti e, quando fummo più o meno sul punto mediano del paese, guardai in giù e pensai: "Dove sarà il Kansas?". Non c'era modo di identificare il Kansas. Diamo per scontata la realtà del Kansas, dell'Illinois, del New Jersey e di New York, dove c'è soltanto terra che scorre laggiù. Con noi facciamo la stessa cosa. Io sono il New Jersey e lui è New York. Poi penso che New York ha la colpa per i problemi del New Jersey (sbatte da questa parte la sua popolazione di pendolari). Non appena il New Jersey pensa a se stesso come al New Jersey, cade immediatamente in tutta una serie di problemi. Si identifica con le bellezze del New Jersey e certo non gli piace quella Pennsylvania laggiù. Altrettanto arbitrari dei confini geografici sono quelli che il pensiero emotivo traccia tra noi e gli altri. Lavorando con intelligenza col pensiero emotivo, i confini perdono di senso e ritroviamo l'unità che è sempre stata presente. Se la mente è aperta, se vive i fatti come semplici impulsi sensoriali, non abbiamo alcun bisogno di dannarci per ottenere qualcosa chiamata 'grande illuminazione'. Se non ha bisogno di esistere come entità separata, il New Jersey non ha neppure bisogno di difendersi. Se non ci obblighiamo a esistere come entità divise, non avremo problemi. Ma tutta l'esistenza è

imbevuta della domanda: "Cos'è meglio per *me*? Come fare perché le cose *mi* siano favorevoli?". E accogliamo gli altri e le situazioni solo finché sono disposti a stare al nostro gioco. Purtroppo non fanno il nostro gioco, fanno il loro. Ecco perché non funziona. Come può funzionare una coppia in cui uno è il New Jersey e l'altro è New York? Anche se a volte c'è distensione, finché restano i confini (finché non viene tolto il blocco del pensiero emotivo), c'è sempre una guerra in atto.

Non abbiamo imparato a vivere come esseri umani, abbiamo creato un mondo artificiale incollato sopra quello reale. Confondiamo la mappa con la realtà. Le mappe sono utili ma, se guardiamo soltanto i confini tra gli stati, non vedremo l'unità degli Stati Uniti, dove non esiste nessun Kansas separato dal resto. Come il globulo bianco, anche noi abbiamo una determinata funzione all'interno dell'immenso campo di energia che siamo. Per adempiere alla nostra funzione abbiamo bisogno di una forma adatta, come le minuscole appendici che emette il globulo per fare pulizia. Abbiamo bisogno di una forma specifica, dobbiamo sembrare entità separate per giocare lo splendido gioco d'insieme. Il problema viene dal fatto che non partecipiamo al gioco reale. Sovrapponiamo un gioco immaginario a quello vero, e per forza ci va storto. Se non vediamo questa sovrapposizione, vivremo tutti i giorni della vita senza goderne neppure uno. Se giocato bene, è in definitiva un bel gioco. Include gioia e dolore, delusioni e problemi, ma è sempre vero e ricco, per nulla insoddisfacente o privo di senso. Il globulo bianco non si interroga sul senso della vita. Lo conosce. Se sfondiamo il blocco del pensiero emotivo, anche noi sapremo chi siamo e qual è il senso della nostra esistenza. Cosa esistiamo a fare? Se non ci lasciamo confondere troppo dal falso pensiero, lo sappiamo. Quando rinunciamo alle ossessioni incentrate su noi stessi, la risposta diventa ovvia. È difficile, perché siamo attaccati al pensiero presuntuoso.

Se pratichiamo con cura ci saranno momenti, a volte ore, a volte giorni, in cui, anche se il problema rimane, è perfetto così. Più è forte e radicata la nostra pratica, più questo stato permane. È lo stato illuminato, in cui sappiamo la prossima cosa da fare. "Devo andare dal dentista martedì, non mi piace ma è perfetto così. Devo passare due ore con quel seccatore; bene, vediamo come andrà". È bello, scorrere è facile. Poi, se non stiamo attenti, la confusione ci inghiotte di nuovo, la forza e la chiarezza recedono. Il segnale di una buona pratica è questo: i periodi di chiarezza si allungano, mentre quelli di confusione si accorciano.

Continueranno naturalmente a presentarsi situazioni oscure e confuse, dove non si capisce cosa sta accadendo. Paradossalmente, l'apertura all'oscurità e alla confusione diventa chiarezza. Tante volte i miei studenti dicono: "Sono molto confuso riguardo alla pratica, non ho chiarezza, e mi sento nervoso". Cosa dobbiamo fare? La vita è così, ogni giorno presenta momenti confusi. Invece di voler risolvere la confusione e il nervosismo per arrivare da qualche altra parte, chiediamoci: "Che cos'è la confusione?", e ricerchiamola nelle sensazioni fisiche, sottoponendo a osservazione i pensieri che ci frullano nella mente. Prima ancora di rendercene conto, abbiamo già capito.

Se siamo confusi o depressi, la cosa peggiore da fare è cercare di essere diversi da come siamo. La porta senza porta si spalanca ogni volta in cui ci sperimentiamo così come siamo, lasciando perdere quello che vorremmo essere. Ogni volta la porta si spalanca, anche se in realtà si apre al momento giusto, il che non sempre coincide con i nostri programmi. Per alcuni, un'apertura troppo precoce sarebbe disastrosa. Sono abbastanza scettica riguardo alla pratica forzata, perché una chiarezza che non fiorisce naturalmente può creare problemi in più. L'alternativa non è stare seduti senza fare niente: dobbiamo

mantenere la consapevolezza delle sensazioni fisiche, dei pensieri e di tutto ciò che c'è, qualunque cosa sia. Non valutiamo le sedute giudicandole buone o cattive. "Sono qui", e tanto basta; "consapevole almeno in parte della mia esistenza". Più aumenta la cura con cui mi siedo, più la consapevolezza si allarga.

C'è una parte di noi sempre attiva, che sa sempre cosa fare, come i globuli bianchi. La pratica non è un'evasione mistica in qualche altro luogo, dio sa dove. L'assoluto non è altrove; dove potrebbe essere se non proprio qui? Che cos'è il mio nervosismo? Poiché è qui e ora, il nervosismo è il nirvana, è lo stato assoluto. È ciò che è. Non c'è un altro posto, in ogni posto siamo sempre qui. Potremmo essere altrove da dove siamo? E siamo sempre così come siamo. L'intelligenza innata sa chi siamo, sa qual è il nostro compito in questo mondo se non intorbidiamo le acque.

## *La religione*

Molti approdano a un centro zen perché delusi da precedenti esperienze religiose. L'etimologia della parola 'religione' è interessante: viene dal latino *religare*, 'legare, ricollegare l'uomo agli dèi'.

Che cosa ricolleghiamo? Prima di tutto noi a noi stessi, perché la separazione esiste persino in noi. Poi noi stessi agli altri e a tutte le cose, senzienti e insenzienti. Poi colleghiamo gli altri agli altri. Abbiamo la responsabilità di riunire ciò che è diviso. Dobbiamo ricollegarci al nostro compagno, al lavoro, all'amico, ai figli, a Sri Lanka, al Messico, al mondo, all'universo.

Bello, vero? Ma non vediamo la vita in quest'ottica. Ogni vera pratica religiosa deve riscoprire ciò che è già così, deve

condurre a vedere la fondamentale unità di tutte le cose, scoprire il nostro vero volto. Rimuovere le barriere tra noi e gli altri, tra noi e le cose, vedendo la natura della barriera.

Una domanda che mi pongono spesso è questa: se l'unità fondamentale è la realtà delle cose, perché non la vediamo? Non si tratta di un'insufficienza di cognizioni scientifiche, ho conosciuto molti fisici che intellettualmente riconoscevano questa realtà ma non ne riflettevano la comprensione nella vita.

La causa principale della barriera, il motivo per cui non vediamo ciò che è, è la paura di essere danneggiati da ciò che ci sembra separato da noi. Ovvio, il corpo va protetto. Se abbiamo scelto per il picnic un bel posto tra i binari, e arriva il treno, è una buona idea spostarsi. È necessario prevenire i danni fisici, o curarli. Ma c'è un'enorme differenza tra il danno fisico e il danno immaginario: "Mi ha lasciato", "Non troverò mai un lavoro", "La gente è cattiva"... Danni immaginari, come troppo spesso immaginiamo che gli altri ci abbiano fatto del male.

Se guardo indietro, trovo una sfilza di persone che mi hanno danneggiato. Tutti avete la vostra lista. Questo condiziona il nostro modo di vedere la vita: sviluppiamo modelli di fuga, elaboriamo giudizi e preconcetti su qualcosa o qualcuno da cui temiamo di essere danneggiati.

L'intelligenza viene indirizzata verso strategie di fuga, verso atteggiamenti vittimistici o modalità di controllo delle situazioni. In questo modo la realtà della vita, la sua unità fondamentale, ci sfugge. È triste, ma molti muoiono senza avere vissuto, troppo impegnati nello sforzo di ripararsi dai possibili danni. Di una cosa siamo certi: una volta feriti, non vogliamo che succeda un'altra volta. E i meccanismi che mettiamo in atto sono infiniti.

In molte tradizioni religiose, e soprattutto nello Zen, si investe molto sull'avere 'aperture', o esperienze di illuminazione. Sono esperienze di vario genere ma, se genuine, illuminano ciò



che è sempre: la vera natura della vita, la sua unità fondamentale. A me è parso (e a molti di voi è accaduto lo stesso) che non siano sufficienti. Sono utili ma, se le teniamo strette, si trasformano in una barriera. Per alcuni sono esperienze abbastanza naturali, e le diverse modalità non dipendono certo dalla virtù di ognuno. Se però manca un serio lavoro per unificare la propria vita, lasciano un po' il tempo che trovano. Ciò che conta è scendere, volta per volta, in ciò che è sentito come una minaccia, un possibile danno o uno svantaggio, con tutte le difficoltà di applicare questa pratica ai colleghi di lavoro, ai familiari, al compagno e a chiunque. Se non abbiamo abbassato la soglia di reazione, anche un'esperienza illuminante è di scarsa utilità.

Per vedere l'unità fondamentale, non solo saltuariamente ma sempre (e questa è la vera vita religiosa), la pratica deve lavorare con quella che Menzan Zenji<sup>15</sup>, studioso e insegnante di Sōtō Zen, chiama la 'barriera del pensiero emotivo'. Appena qualcosa ci minaccia, reagiamo alzando immediatamente la barriera, che altrettanto immediatamente impedisce la visione. Poiché reagiamo ogni cinque minuti, la visuale è sempre bloccata. Siamo imprigionati nella barriera, imprigionati nell'io.

Quindi, il lavoro primario è con la barriera. Senza questa pratica, senza esaminare tutte le barriere che noi stessi alziamo (e non è facile), restiamo esclusi e separati. Anche se abbiamo un bagliore fugace del nostro vero volto, non sappiamo essere noi stessi attimo per attimo. In altre parole, non viviamo ancora la vita religiosa: uomo e dèi restano separati. Qui ci sono io e là c'è la vita: la sento minacciosa e non ci riunifichiamo.

La barriera del pensiero emotivo si esprime spesso come oscillazione tra due poli. Un polo è il conformismo religioso:

---

15 Menzan Zenji, *Shikantaza: An Introduction to Zazen*, a cura di e tradotto da Shōha-ku Okumura, pubblicato dal Kyoto Sōtō-Zen Center, Tōkō Insatsu KK, Tokyo 1985; p. 106.

sacrificare agli dèi, sacrificare noi stessi, ottemperare alla vita, servire gli altri, essere buoni, sforzarsi verso la perfezione, reprimere ciò che ci sembra vero in una certa situazione. È la modalità di chi cerca di essere buono, cerca di praticare molto, cerca l'illuminazione, cerca, cerca, cerca. Si tratta di uno sforzo molto comune, specie tra gli studenti zen. Poi può darsi che la pratica ci faccia vedere il conformismo in cui sguazziamo e vogliamo schizzare verso il polo opposto: la ribellione, il non conformismo, che è un'altra forma di imprigionamento. Pensiamo: "Nessuno deve dirmi cosa fare! Voglio il mio spazio, e nessuno ci deve entrare". In questa fase giudichiamo male gli altri e ne abbiamo opinioni negative. Passiamo da una visione di noi stessi di inferiorità e dipendenza a un'altra di superiorità e indipendenza. I due poli (conformismo e ribellione) trapassano continuamente l'uno nell'altro. Molti, durante i primi anni di pratica, saltano rapidamente dal primo al secondo ma il risultato è che la loro vita, invece di migliorare, sembra peggiorata. "Dov'è andata la persona gentile che ero una volta?". Tutti e due sono imprigionamenti, perché in entrambi i casi stiamo ancora reagendo alla vita. Conformismo e ribellione hanno la stessa matrice. E uomini e dèi sono ancora divisi.

Oscilliamo tra i due poli. La settimana scorsa, alle nove del mattino decisi di rispondere a una lettera molto problematica; alle tre del pomeriggio mi accorsi che non avevo ancora preso in mano la penna. Dalle nove alle tre avevo trovato diecimila cose da fare, che mi impedivano di scriverla. La mia reazione iniziale era stata: "*Devo* rispondere a quella lettera": conformismo. "*Devo* farlo, è mio obbligo". La seconda reazione: "Tu non mi comandi, non sono costretta a farlo, ti lascio lì".

Nel momento in cui l'osservatore vede entrambe le reazioni, cosa succede? Prendo la penna e rispondo.

Qual è la soluzione? Che cosa mette fine alla battaglia interiore? Che cosa ci ricollega agli dèi? Fino a che non

risolviamo l'enigma ci dobbiamo sguazzare. Per prima cosa dobbiamo vedere ciò che stiamo facendo, e si rivela nella seduta. La prima reazione è: "Devo farlo". Continuando a sedere, assistiamo alla nascita della seconda reazione: "Non voglio". Vediamo il nostro tentennare avanti e indietro, avanti e indietro.

Questa dinamica dell'avanti e indietro è separazione. Come risolverla? Sperimentando ciò che non vogliamo sperimentare. Dobbiamo fare l'esperienza non verbale del disagio, della rabbia, della paura che si nasconde dietro le oscillazioni. Questo è vero zazen, vera preghiera, vera pratica religiosa. Alla lunga la rabbia, la sua esperienza fisica, incomincia a sciogliersi. Se è vera rabbia, ci può mettere settimane o mesi. Ma se riusciamo ad abbandonarci totalmente all'esperienza, se 'abbracciamo la tigre', lo scioglimento è indubbio perché, se non siamo separati dall'esperienza, non c'è divisione tra soggetto e oggetto. Quando non c'è soggetto e oggetto, la barriera del pensiero emotivo cade e per la prima volta vediamo con chiarezza. Se vediamo, sappiamo anche cosa fare. E l'azione sarà amorevole e compassionevole. Vivremo la vita religiosa.

Finché non saremo aperti e amorevoli, la pratica è lì che ci aspetta. Dato che, solitamente, non lo siamo, solitamente dobbiamo praticare con molta cura. Questa è la vita religiosa, la 'religione', anche se non occorre usare queste parole. È la riconciliazione tra l'uomo e i suoi concetti, i suoi punti di vista, le sue aspettative e le sue paure. La riconciliazione di queste separazioni è l'esperienza di, che cosa? Di Dio? Di ciò che è? Attimo dopo attimo, la vita religiosa è un processo di riconciliazione.

Ogni volta che la barriera cade qualcosa in noi cambia. Col tempo diventiamo meno separati. Non è facile, perché vogliamo restare aggrappati al familiare: all'essere separati, al sentirci superiori o inferiori, 'qualcuno' in opposizione al mondo. Un

segnale della bontà della pratica è l'attenzione alla nascita di ogni moto separativo. Non appena sorge anche un giudizio casuale su un'altra persona, la spia rossa della pratica deve accendersi.

Tutti compiamo azioni dannose senza esserne coscienti. Più pratichiamo e più ci accorgiamo di ciò che non vedevamo. Non significa vedere tutto, ci sono sempre zone buie. E non è né buono né cattivo: è la natura delle cose.

La pratica non si riduce dunque al venire alle sesshin o alla seduta quotidiana. Sono cose importanti, ma non bastano. La forza della pratica, e la capacità di comunicarla agli altri, sta nell'essere noi stessi. Non dobbiamo cercare di insegnare, non dobbiamo descriverla a parole. Se è forte, la pratica si manifesta in ogni situazione. Non c'è bisogno di parlare del dharma: il dharma è semplicemente ciò che siamo.

## *L'illuminazione*

Uno studente mi ha chiesto: "Non parli mai dell'illuminazione, potresti dirmi qualcosa?". Il problema è che le parole danno solo un'immagine dell'"illuminazione", dove quest'ultima è appunto la frantumazione di tutte le rappresentazioni. Chi vuole davvero farsi frantumare?

Cosa vuol dire infrangere il modo abituale di considerare la vita? Normalmente io mi considero al centro della vita, sono *io* che ricevo le varie impressioni, sperimento la *mia* vita non la *vostra*. Ne deriva la convinzione sempre più ferma che la mia vita abbia un centro coincidente con l'"io", poiché chi fa esperienza della vita è l'io. 'Io' vedo, 'io' odo, 'io' sento, 'io' penso, 'io' ho opinioni. Difficilmente ne mettiamo in dubbio l'esistenza. Lo stato illuminato significa assenza di 'io': c'è semplicemente il vivere, la pulsazione di un'energia eterna la cui

natura comprende o, meglio, è tutto.

La pratica serve a vedere i motivi che ci impediscono di comprendere la nostra vera natura, che si riducono in fondo all'identificazione restrittiva al corpo-mente, all'"io". Per realizzare il naturale stato di illuminazione, dobbiamo vedere questo abbaglio e infrangerlo. La pratica muove deliberatamente in direzione contraria all'abituale incentramento sull'io.

Quindi, primo stadio della pratica è vedere che la mia vita è completamente incentrata su me stesso: "Io ho davvero queste opinioni egocentriche, io ho davvero questi pensieri egocentrici, io ho davvero queste emozioni egocentriche... io, io, io dal mattino alla sera". Questa consapevolezza è di per sé un grande passo.

Passo successivo (che, con il primo, può richiedere anni) è osservare come ci rapportiamo ai pensieri, alle fantasie e alle emozioni egocentriche: ci aggrappiamo a essi, li coccoliamo e, senza, ci sentiremmo perduti. "Senza di lui sarei perduto, se non va come voglio non ce la faccio". Pretendendo che la vita sia in un certo modo, la sofferenza è inevitabile: la vita è sempre *così com'è*, e certo non sempre bella, non sempre piacevole. La vita non è come vogliamo noi, è come è. Ma questo non deve impedire la nostra gioia, il nostro apprezzamento, la nostra gratitudine.

Siamo come uccellini implumi che nel nido attendono che mamma e papà vengano a imboccarli. Per gli uccellini va benissimo, anche se mamma e papà sono liberi di svolazzare tutto il giorno. A parole non ne invidiamo la situazione ma di fatto ci comportiamo allo stesso modo: apriamo la bocca e aspettiamo che la vita ci imbocchi di cose deliziose. "Voglio che vada così, voglio quello che voglio, voglio che la mia ragazza sia diversa, voglio che la mamma mi dia retta, voglio vivere dove voglio, voglio denaro, successo, eccetera eccetera". La differenza è che gli uccellini non nascondono la loro fame,

mentre noi sì.

Ho visto un documentario che riprendeva una mamma orsa mentre educa i piccoli. Insegna loro a cacciare, a pescare, ad arrampicarsi, e tutto ciò che i cuccioli devono imparare per la sopravvivenza. Un bel giorno, li fa salire tutti in cima a un albero e, cosa fa? Se ne va, senza neppure voltarsi. Come si saranno sentiti gli orsetti? Spaventatissimi, ma la strada alla libertà passa dalla paura.

Siamo come uccellini, come orsetti speranzosi di una mamma-vita a cui aggrapparci (preferibilmente in diciotto modi diversi, ma almeno in *uno*). Nessuno vuole lasciare il nido, perché fa paura. Ma la strada alla totale indipendenza, ovvero la comprensione che siamo già perfettamente indipendenti, passa e ripassa per la paura. Ci opponiamo alla libertà, lottiamo per non abbandonare il sogno per cui alla fine la vita sarà esattamente quella che volevamo, sarà un rifugio sicuro. Per questo la pratica è difficile. Lo zazen ci porta alla libertà di una vita sconfinata che, nella sua libertà, nel suo non attaccamento, è illuminazione, è essere la vita stessa.

I primi anni di pratica servono a vedere gli attaccamenti più grossolani; poi, a poco a poco, lavoriamo con gli attaccamenti meno evidenti, ma forse più velenosi. La pratica dura tutta la vita, non ha mai fine. Ma la pratica genuina ci fa comprendere la nostra libertà. Dopo due o tre mesi, l'orsetto lasciato a se stesso non sarà abile o forte come l'adulto, ma si comporta bene e si gode la vita più del cucciolo che seguiva tremante i passi della mamma.

Fare zazen tutti i giorni è essenziale ma non basta. Siamo molto testardi e, per vedere tutti i nostri attaccamenti, abbiamo bisogno di periodi intensivi di seduta. Una lunga sesshin è un colpo ben assestato ai sogni e alle aspettative, che costituiscono le barriere all'illuminazione. Abbandonare le aspettative non è un atteggiamento pessimistico; non c'è niente da aspettarsi

perché non c'è niente all'infuori del momento presente. Attendendoci qualcosa, siamo lacerati tra la situazione presente e la situazione immaginaria. Nessuna aspettativa (non attaccamento, lo stato illuminato) è una vita fortemente radicata ed equanime, in cui il pensiero e l'emozione sono genuini. Questa vita rappresenta il frutto della pratica, di beneficio per se stessi e per gli altri, degna dell'impegno e della pratica incessanti che richiede.

## 8 Scelte

### *Dai problemi alle decisioni*

Chi viene al Centro, specie per la prima volta, afferma di essere in cerca di una vita spirituale, una vita di unione in cui sentirsi uniti al tutto e non più separati. Va bene, è quello che facciamo qui.

Non credo che si abbia chiaro cosa sia la 'vita spirituale', e infatti la indichiamo sempre ricorrendo a ciò che non è. Nella letteratura zen c'è un passo famoso: "Un millimetro di differenza, e cielo e terra sono separati". Cos'è il millimetro di differenza capace di separare 'cielo e terra', cos'è la frattura della totalità della vita, o almeno quella che ci sembra tale? Da un punto di vista assoluto, nulla può spezzare la totalità; dal punto di vista relativo, sentiamo che qualcosa non va. Non ci sentiamo completi. I barlumi di totalità sono sporadici.

Un esempio: durante le feste natalizie possiamo divertirci o ammattire. A volte, le due cose insieme! È il momento in cui prendiamo coscienza delle nostre ansie, delle nostre lacerazioni. Poi, approssimandosi il Capodanno, sentiamo di avvicinarci a una *svolta*, che nessuno sente di poter prendere alla leggera. Le

rivoluzioni attorno al sole a nostra disposizione sono in numero limitato e, per le persone dotate di sensibilità, la svolta rappresentata dall'anno nuovo è cruciale. Dobbiamo vedere il millimetro di differenza, capire cos'è e come si ricollega alla nostra svolta vitale.

La Bibbia dice che un uomo è così come pensa nel suo cuore. Il disagio di cui parliamo, la separazione, il millimetro di differenza si produce appunto da come pensiamo nel cuore. (Qui, 'cuore' non indica qualche contenuto emotivo, ma va letto come il cuore delle cose, il nucleo del problema, nella stessa accezione del Sutra del Cuore). Quando pensiamo nel nostro cuore, quando incominciamo a vedere la verità della nostra vita, eccoci al nucleo. Più vediamo la verità della vita, più comprendiamo il significato del millimetro di differenza. Questo mi porta a due parole molto vicine e spesso intercambiabili: decisioni e problemi.

La vita, dal mattino alla sera, è una decisione continua. Apriamo gli occhi e prendiamo la prima decisione: balzo subito dal letto o mi permetto cinque minuti in più? Soprattutto, mi alzo e mi siedo immediatamente? O prima mi faccio una tazza di caffè? E per colazione, cosa preparo? Poi, che faccio? Ho il giorno libero: vado in banca? O me ne vado a spasso? Scrivo le lettere che aspettano di essere scritte? Una serie ininterrotta di decisioni, dal mattino alla sera. È normale, niente di strano. Lo strano è che, invece di vedere la vita come una serie di decisioni, la vediamo come una serie di problemi.

Potreste obiettare: "Decidere se andare prima in banca o al supermercato, è una decisione ridicola. Sono altri i problemi della vita". Un lavoro che odiamo, o non avere lavoro, questo è un problema. Non vediamo la cosa come una decisione da prendere, e la trasformiamo in problema. Vediamo la vita come una serie di problemi, e siamo preoccupati per la loro soluzione. Altro esempio: "A San Diego ho un lavoro, una bella ragazza e



il clima mi piace ma, mannaggia, mi hanno offerto un posto favoloso a Kansas City!". Non ci sembra riconducibile a una semplice decisione, e ne facciamo un problema. Ecco dove il fluire della vita si ingorga e si produce il millimetro di differenza.

Come comportarci con i problemi, lasciando perdere il solito modo di preoccuparci, analizzare, confonderci e sentire che non sappiamo che fare? Non parlo di faccende insignificanti, che richiedono decisioni da nulla. Parlo di faccende più gravi: "Devo iniziare un rapporto? Devo troncarne un altro? E come fare per venirme fuori?". Siamo perplessi. Qui va applicata la frase: un uomo è così come pensa nel suo cuore. Ciò che davvero risolve i problemi è il modo in cui pensiamo nel nostro cuore, il modo in cui vediamo la vita. Di qui nascono le decisioni.

Se abbiamo alle spalle un paio d'anni di pratica, anche se non ce ne rendiamo conto, probabilmente vediamo in una luce diversa il problema di come mettere fine a un rapporto, perché è cambiato il modo di vedere noi stessi e l'altro. Una pratica seria cambia il modo di vedere la vita, e anche i comportamenti mutano. Vorremmo una macchina che sputa decisioni, che fornisce problemi bell'e risolti. Non esiste una macchina del genere né alcuno schema fisso: le decisioni vengono dal sapere sempre meglio ciò che siamo.

Immaginiamo di dire a Madre Teresa: "Lascia perdere Calcutta e vieni a San Francisco. C'è una buona vita notturna, ottimi ristoranti e il clima è decisamente migliore". Ma che cosa la farà decidere? Cosa la fece decidere di vivere nella parte più infernale di Calcutta? Da dove è nata questa risoluzione? "Un uomo è così come pensa nel suo cuore". Probabilmente Madre Teresa userebbe la parola 'preghiera': l'essere con se stessa che non le fa vedere la sua vita e la sua opera come un problema, ma come una decisione.

Più conosciamo chi siamo, più i problemi diventano: "Io sono questo, perciò farò questo, o almeno sono disposto a farlo". Potremo fare scelte che agli altri appariranno sgradevoli, penose. "Cosa? Sei matto? Io non lo farei mai". Ma se così sento nel mio cuore, se questo è come sono e come la mia vita vuole esprimersi, i problemi sono finiti.

Quando qualcosa ci sembra insolubile, significa che lo consideriamo un problema esterno, un oggetto là fuori. Non lo percepiamo come noi stessi. Il modo per trasformare un problema in una decisione è sedere con il problema, in zazen. Torniamo all'esempio se accettare l'ottima offerta di lavoro: sedendo si presenteranno tutte le riserve su un lavoro lontano da casa. Etichetto i pensieri e li lascio essere: preoccupazione, analisi, agitazione. E ritorno continuamente all'esperienza diretta delle sensazioni fisiche che si accompagnano alla situazione reale. Siedo nella tensione, nella contrazione; respiro con esse. Così, sono più in contatto con chi io sono e la decisione si chiarisce da sé. Se la confusione è totale, non significa che vi è un problema che debbo risolvere in qualche modo; significa semplicemente che non so chi sono in relazione al problema.

Ad esempio, non so se sposarmi con il tale perché è ricco, o con il tal altro così, solo perché mi piace. Se mi trovo in questa situazione, non vuol dire che mi è caduto addosso un problema esterno: vuol dire che c'è qualcosa di me stessa che io non conosco. Il problema sono io: non so chi sono. Sapendo chi sono non avrei, come Madre Teresa, nessun dubbio su cosa fare. Più mi conosco, più semplifico la mia vita riconducendola ai suoi reali bisogni. Non è che, di colpo, smetto di desiderare questo o quello. Non rinuncio alle cose, ma capisco che non ne ho così bisogno. Persone con anni di pratica scoprono che la loro vita si è semplificata di molto, non perché siano diventati virtuosi ma perché, avendo meno bisogni, i desideri si riducono spontaneamente. Chi mi conosce adesso non crederà che, anni

fa, non potevo andare al lavoro senza rossetto e lo smalto alle unghie; non solo, ma i colori dovevano essere intonati. Anche se non ho mai avuto molti soldi, dovevo sempre vestirmi a puntino. Non c'è niente di sbagliato nel presentarsi bene, non è questo il punto. Il punto è che, finché il desiderio egoistico costituisce la preoccupazione principale, le decisioni saranno sempre problemi. Sono sentite come problemi, ma con la pratica, cambiando la comprensione delle nostre reali necessità, desideri e indecisioni si riducono assieme.

Così, a Natale, diventiamo matti cercando di indovinare i desideri delle varie persone. Se invece sappiamo cos'è importante, conosceremo anche il regalo appropriato. Certo, la conoscenza di chi siamo è frammentaria, incompleta, e molto elementare. Ma, più pratichiamo, meno la vita appare come un insieme di problemi e di rammarichi.

Non dico che non dobbiamo divertirci. Il divertimento è sempre proporzionale all'immagine che abbiamo di noi stessi. Se abbiamo voglia di molti momenti di evasione, questo è il modo in cui consideriamo noi stessi e la vita. Col tempo, il bisogno diminuisce. Non possiamo entrare in contatto con il nucleo, con il cuore di noi stessi, senza che tutto ciò che lo circonda cambi. T. S. Eliot canta il punto immobile attorno a cui ruota l'universo. Il punto immobile non è un qualcosa: più pratichiamo, più scopriamo cos'è. Ma senza una pratica perseverante e paziente, che nel nostro caso è lo *zazen*, tendiamo a essere confusi. Può darsi che ci imponiamo una notevole dose di autosacrificio in favore di un'altra persona: può essere la cosa giusta, o può fare all'altro del male. Ma una decisione saggia, che può essere benissimo: "No, non intendo fare questo per te", da dove nasce? Nasce dalla sempre maggiore conoscenza di chi siamo e di che cos'è la nostra vita. Più passano gli anni e meno faccio per gli altri, almeno rispetto a come mi comportavo un tempo. Bastava che qualcuno venisse

da me con un problema da nulla, che sentivo di dovermi mettere a sua disposizione. Ora, moltissime volte metto me per prima. Non significa necessariamente essere egoisti: spesso è la cosa migliore da fare.

Con la pratica si chiarisce sempre meglio ciò che va fatto. Le decisioni diventano pure e semplici decisioni, non più problemi strazianti. Le sesshin ci spingono al di là di quella parte di noi che ama la trepidazione dei problemi. Per loro stessa natura, che lo vogliamo o no, ci forniscono uno spazio in cui vedere con più chiarezza. Ma, più importante ancora, è la seduta quotidiana. Non si tratta di sedere in un modo qualsiasi; se non è fatto in modo intelligente, è molto meglio non sedere. Dobbiamo capire cosa stiamo facendo. Altrimenti costruiamo un ennesimo mondo di fantasia, forse più dannoso ancora del non sedere del tutto.

Ci sono domande?

D. I preconcetti su cos'è giusto e cos'è sbagliato sono un ostacolo. È così?

R. Sicuro! Sono pensieri, nient'altro che il mio punto di vista personale sul giusto e lo sbagliato, e inoltre di natura emotiva. Impediscono la chiara percezione di me stesso e degli altri.

D. Quindi, la risposta è vedere la realtà delle cose così come sono.

R. Esatto. Ma, ancora una volta, in termini di pratica può non essere così semplice. 'Un millimetro di differenza'. Cos'è?

R. Se progetto una cosa e se ne presenta un'altra, mettendomi di fronte a due programmi diversi, devo fare una scelta. In questo intervallo mi confondo e nascono le richieste egoistiche...

R. Ed ecco il 'problema'.

D. Molto più di un millimetro di differenza!

R. Molto di *più*. È così.

D. La differenza ha a che vedere col capire le mie responsabilità?

R. Sei sempre cosciente delle tue responsabilità?

D. No.

R. Cosa crea il millimetro di differenza, impedendoci di vedere chiaramente? Tutti abbiamo obblighi e responsabilità, ma confondiamo anche quelli e li trasformiamo in problemi. Com'è allora che creiamo il millimetro di differenza?

D. Vogliamo.

R. Esatto: vogliamo.

D. Pensiamo di dover dare delle cose.

R. ...e possiamo dare davvero solo se non vogliamo niente in cambio. È così? Voglio, voglio, voglio... Essere consapevoli di questo voglio, voglio, voglio che la vita sia come io voglio, ha molto a che vedere con il millimetro di differenza. Tutti vogliamo che la vita si modelli sui nostri desideri, che sia piacevole, comoda... Cos'altro? Ricca di speranze per il futuro? Non c'è nessun futuro. "Un giorno tutto si sistemerà". Ma chi può dirlo?

D. Per me, si tratta di abbandonarmi. Se riesco ad abbandonarmi alla situazione, non tiro su tutta quella roba contro cui vado a sbattere.

R. Se riusciamo ad abbandonarci, è ottimo. Ma cosa ostacola questo abbandono? L'io. E di cosa è fatto l'io?

D. Di rabbia. Non voglio che le cose siano così, le volevo diverse.

R. Giusto. Questi sono appunto pensieri. Se riusciamo a vedere i pensieri come semplici pensieri, ritorniamo a quello che c'è da fare.

D. Di fronte a un problema, non ricorri alla volontà per cambiarlo?

R. Forse ti riferisci alla differenza tra decisioni e problemi. Se consideri il problema unito a te stesso, invece di vederlo

come un problema da risolvere, puoi chiederti: "Che cosa sta succedendo?". Di solito ti accorgi della presenza della rabbia, della paura, dei pensieri. Maggiore familiarità acquisti con tutto ciò, e con le tensioni fisiche corrispondenti, e più ti sarà evidente se sia necessario o no tentare un cambiamento. Non dico di non cambiare mai nulla, ma dev'essere un cambiamento ovvio, come nel caso di Madre Teresa.

D. È la cura giusta?

R. La cura? No, non vi è nessuna 'cura'. Nel momento in cui abbracci la vita, e la diventi, vedi quello che c'è, quello che succede. Allora il millimetro di differenza non c'è più, capisci? Non c'è più un problema, ci sono tutto io. Allora non c'è più paura. Più pratichiamo con pazienza, meglio vediamo cosa fare. Non è più un mistero. Sappiamo quando intervenire per cambiare le cose e quando no. C'è un detto: sviluppiamo accettazione verso le cose che non possiamo cambiare, coraggio di cambiare ciò che va cambiato e saggezza per discernere la differenza.

D. Che cosa ci fa volere l'azione giusta?

R. Se siamo in contatto con noi stessi, vogliamo sempre la cosa giusta. 'Un uomo è così come pensa nel suo cuore'. Non solo è così, ma così *agisce*.

## ***Il punto di svolta***

Tutti desideriamo una vita di libertà e compassione, una vita pienamente umana. Una vita pienamente umana non si attacca a *nulla*: né alla pratica, né a un insegnante e neppure alla Verità. Se siamo attaccati alla Verità, non la vediamo.

Ho visto in televisione un servizio su un tale che ha raccolto un'infinità di scatoloni di parti meccaniche. Non sapeva assolutamente a che cosa servissero ma gli piaceva mettere

insieme le cose, e il mistero rendeva l'opera ancora più affascinante. Incominciò l'impresa. Mettere insieme migliaia di pezzi gli richiese dieci anni. Alla fine, aveva creato una splendida, nuova versione della Ford T. Ma (evidentemente non aveva moglie) l'aveva montata *in soggiorno!* *Dopo un profondo esame di coscienza, abbatté la parete del soggiorno e trasferì la Ford T sulla veranda: formidabile passo avanti!* Essendo la veranda un metro più alta del suolo, costruì uno scivolo. Dal cortile fu facile mettere in strada la Ford T perfettamente funzionante.

È una storia bellissima, perché illustra quello che tutti facciamo: inventiamo una strana creazione che chiamiamo 'io'. Purtroppo non siamo troppo abili e, una volta creato l'io, abbiamo la sgradevole sensazione che l'io, come la Ford T della storia, sia imprigionato entro quattro mura. L'io può sembrare buono, di grande effetto, ma un po' compresso.

Avvertendo il senso di soffocamento e di costrizione dell'io, possiamo seguire due strade. Una consiste nel sostenere che lo spazio chiuso da mura è effettivamente progettato per contenere una Ford T; ci mettiamo a decorare le pareti e ricorriamo a qualche trucco, per esempio un gioco di specchi, per creare l'illusione dello spazio e della comodità. L'altra strada sta nell'ammettere di dover muovere l'io immobilizzato e compresso, sboccando in un luogo con più aria e più luce.

La pratica inizia quando ci mettiamo a esaminare la Ford T, l'io che abbiamo costruito. Invece di continuare ad abbellire l'ambiente portiamo all'aperto la Ford per vederla meglio. Ovviamente non è ancora lo stadio finale. Lo stadio finale della vita umana non sta nell'esaminare e analizzare l'io, ascoltando come gira il motore, ma nel mettere la nostra vita sulla strada perché possa finalmente andare.

La spinta iniziale a muoversi è data, per la maggior parte di noi, dal senso di soffocamento delle pareti; sappiamo che

dobbiamo fare *qualcosa* con quelle benedette pareti. Un grande miglioramento è spostare la Ford T sulla veranda, dove riceve più luce e possiamo esaminarla da angolazioni migliori. È il punto di svolta della pratica. Come favorire questa svolta?

Consideriamo il concetto di 'rinuncia'. È sensazione comune che, per incominciare una nuova vita, dobbiamo rinunciare a quella vecchia. A che cosa si rinuncia? Si rinuncia al mondo materiale, così come lo concepiamo, o al mondo del pensiero e delle emozioni.

Molte tradizioni spingono verso la rinuncia materiale, e l'unico possesso di un monaco si riduce a una scatola contenente gli oggetti di prima necessità. È rinuncia? Ritengo di no, anche se è una pratica utile. È paragonabile al sentirci insoddisfatti se a cena non abbiamo avuto il dolce, e perciò decidiamo di rinunciare al dolce come mezzo per imparare qualcosa su noi stessi. In questo è una pratica utile.

Poi possiamo sentire che i nostri pensieri e le nostre emozioni non sono puri: "Devo essere capace di rinunciare a tutto ciò. Devo riuscire a sbarazzarmene. Ho pensieri ed emozioni orrendi". Neppure questa è rinuncia, ma giocare con i concetti di buono e cattivo.

Alcuni arrivano allo sforzo finale. Delusi e insoddisfatti dalla vita quotidiana, prendiamo la decisione: "Cercherò la Realizzazione, vivrò una vita spirituale e rinuncerò a tutto". Se ne comprendiamo il significato, è ottimo. Ma, tra i molti fraintendimenti della rinuncia, il più insidioso è in agguato nella cosiddetta spiritualità, in cui coltiviamo concetti come: "Devo essere puro, santo, diverso dagli altri...isolarmi in un luogo remoto e tranquillo". Neppure questa è vera rinuncia.

Cos'è allora la rinuncia? Esiste una cosa del genere? Forse possiamo capirla meglio usando il termine 'non attaccamento'. Spesso equipariamo alla 'rinuncia' la manipolazione degli aspetti superficiali della nostra vita in una certa direzione, mentre in



realtà non occorre 'rinunciare' a niente, basta capire che la vera rinuncia è identica al non attaccamento.

La pratica non sta nell'eliminare, ma nel vedere e comprendere ciò a cui siamo attaccati. Possiamo possedere una fortuna senza esservi attaccati, mentre possiamo non avere nulla ed essere attaccatissimi al fatto di non avere nulla. In genere, se abbiamo smascherato la natura dell'attaccamento, tendiamo a limitare i possessi, anche se non è questo il punto. Molte pratiche ristagnano in questa manipolazione della nostra mente e dell'ambiente. "Devo calmare la mente". La mia mente non importa, ciò che importa è il non attaccamento alla sua attività. Le emozioni sono dannose, nel loro creare disarmonia, solo se ci dominano, cioè se ci siamo attaccati. La prima cosa da vedere nella pratica è il fatto che *siamo* attaccati. Continuando lo zazen con coerenza e pazienza, scopriamo a poco a poco che non siamo altro che attaccamenti. Sono gli attaccamenti ad avere in mano la nostra vita.

Un attaccamento non se ne va perché gli diciamo di andarsene. Solo divenendo consapevoli della sua vera natura, si dissolve tranquillamente e impercettibilmente come un castello di sabbia. Le onde lo lambiscono, lo coprono e... dov'è andato? Cos'era?

Il punto non è eliminare gli attaccamenti o rinunciarvi, ma comprenderne la natura: impermanente, effimera, vuota. Non occorre eliminare niente. I più insidiosi si rivelano gli attaccamenti a quelle che riteniamo le 'verità' spirituali, e si trasformano nell'ostacolo maggiore alla vera 'spiritualità'. L'attaccamento a qualunque cosa impedisce la libertà e il vero amore.

Finché manteniamo un'immagine di come dovremmo essere, e di come dovrebbero essere gli altri, coltiviamo attaccamento. La vera vita spirituale è assenza di tutto ciò. "Studiare l'io è dimenticare l'io", dice Dōgen Zenji.

Nello zazen di oggi coltivate la consapevolezza del punto centrale: la pratica del non attaccamento. Perseveriamo, vediamone la difficoltà sapendo che la difficoltà non è il punto. Tutti possiamo scegliere. Scegliremo una vita di libertà e di compassione, o quale altra?

### *Chiudere la porta*

Negli anni '60 Hakuun Yasutani Roshi iniziò le sue visite annuali in America per insegnare il dharma. Ogni anno guidava una sesshin di una settimana nella California meridionale. Assieme a molti altri che si erano accostati allo Zen attraverso Yasutani Roshi, praticavo intensamente con lui per sette giorni e, per il resto dell'anno, facevo zazen da sola. Le sesshin annuali erano tremende, e devo ammettere che, se c'è mai stato un praticante confuso, quello ero io. Ma l'opportunità di praticare con lui, anche se solo una volta all'anno, e di vederne l'umiltà, la gentilezza, la vitalità e la spontaneità, mi bastava per andare avanti.

All'epoca in cui lo conobbi aveva ottant'anni e alcuni problemi fisici. Quando entrava nello zendo, mi chiedevo se gli fosse bastata la forza di raggiungere il suo posto. Un piccolo, vecchio uomo curvo che si muoveva a fatica. Poi, quando iniziava il discorso, era incredibile! Una sferzata di energia che attraversava la stanza; vitalità, spontaneità e dedizione totale. Non importava cosa dicesse, né il fatto che ricorresse a un interprete. La sua sola presenza manifestava il dharma, e per chi l'ha conosciuto resta indimenticabile.

Due qualità di Yasutani Roshi mi colpirono profondamente. Direi che era nello stesso tempo luminoso e ordinario. Guardarlo negli occhi, in un colloquio formale, era come se lo sguardo spaziasse per centinaia di chilometri: solo

spazio vuoto. Era stupefacente. Eppure, in quello spazio aperto, c'era la guarigione.

Fuori dello zendo ridiventava un ometto qualunque che andava in giro con una scopa e i pantaloni arrotolati, mangiando carote. Amava molto le carote.

Yasutani Roshi fu la mia prima esperienza di un vero maestro zen, esperienza molto umile così com'era umile lui. Irradiava libertà, spontaneità e compassione: il gioiello che tutti cerchiamo nella pratica. Ma facciamo attenzione a non cercarlo nel posto sbagliato, fuori di noi, dimenticando di vedere che la nostra stessa vita è il gioiello, forse ancora grezzo ma già perfetto e totale.

Quando lo troviamo il dharma diventa semplice e sempre sotto mano. Il guaio è che non sappiamo dove cercarlo, e il gioiello della libertà ci sfugge.

La libertà è un argomento spinoso. Di solito la consideriamo come la possibilità di fare ciò che ci piace e di andare dove vogliamo. E speriamo che qualcosa 'là fuori' ci dia la libertà così che, quando siamo in una situazione spiacevole e costrittiva, lasciamo la porta aperta per fuggire verso una nuova speranza e una nuova libertà. Atteggiamento comune che ci porta a un'altra parola spinosa: dedizione.

Un aspetto importante della pratica è vedere con sincerità la dinamica delle speranze e delle paure, tutti gli schemi mentali che riflettono la mancanza di dedizione alla nostra vita. Fare ciò esige di chiudere la porta che vorremmo lasciare sempre aperta, ruotare lo sguardo e affrontare noi stessi così come siamo. Questa è la dedizione, l'impegno, senza di cui non c'è libertà.

La pratica erode le fantasie di prendere la porta per raggiungere un qualcosa in un altro posto. Spendiamo la maggior parte dell'energia nella conservazione e nella protezione di un io prodotto dalla falsa concezione di un 'io' separato dalla vita. Dobbiamo diventare consapevoli di questa

concezione e dei suoi effetti. Se non la vediamo, benché sia artificiosa e non rappresenti la nostra vera natura, continueremo a agire motivati da paura e arroganza. Con 'arroganza' intendo la pretesa di essere speciali, particolari. L'arroganza si estende a tutto: ai successi, ai problemi e alla stessa 'umiltà'. Per paura e per arroganza ci aggrappiamo a ogni sorta di atteggiamenti e giudizi accentrati sull'io, danneggiando in troppi modi noi stessi e gli altri.

La libertà è strettamente connessa con il nostro rapporto con il dolore e la sofferenza. Vorrei riproporre una distinzione tra le due parole. Il 'dolore' viene dall'esperire la vita così com'è, senza aggiunte né fronzoli. Possiamo anche chiamarla la 'diretta esperienza della gioia'. La 'sofferenza' è il tentativo di evitare, di fuggire l'esperienza diretta del dolore. La paura del dolore ci fa costruire una sovrastruttura egoica che pensiamo ci metta al riparo, e invece ci dà sofferenza. Libertà è disponibilità al rischio di essere vulnerabili, è apertura a tutto ciò che succede momento per momento, piacevole o doloroso. Ecco dove interviene la dedizione. Se sappiamo darci completamente, senza tentare di mettere niente in salvo e senza più volontà di evitare l'esperienza del momento presente, non c'è sofferenza. Se sperimentiamo totalmente il dolore, ecco la gioia.

Libertà e dedizione sono legati. Due persone che si impegnano reciprocamente, diventando marito e moglie, chiudono la porta alle possibilità di fuga. Accettando i problemi e le difficoltà che sorgeranno come parte integrante dell'impegno preso, il rapporto cresce e fiorisce. Non dico di gettarsi a corpo morto in ogni rapporto affettivo che si profila all'orizzonte, sarebbe follia. Voglio dire che la pratica è la dedizione di tutto me stesso all'esperienza del momento presente. I problemi e le difficoltà del matrimonio sono le stesse che affrontiamo in zazen. Si potrebbe dire che la prima cosa da fare è contrarre matrimonio con

lo zazen. Chiudiamo la porta e sediamo tranquillamente con ciò che c'è, con tutte le difficoltà matrimoniali.

Molti si accostano allo zazen con l'idea che sarà piacevole e confortevole. Ma lo zazen offre momenti che sono tutto salvo che confortevoli.

Il semplice sedere nel momento presente sgretola le pareti protettive della struttura egoica, e il risultato è confusione e sofferenza. Sperimentare fisicamente la confusione e il dolore, invece di evitarli, è la chiave per la libertà. Dobbiamo abbracciare la pena, farne la nostra migliore amica, e con il suo aiuto sbocciare alla libertà.

Il gioiello della libertà è la nostra vita così com'è ma, se non vediamo la relazione tra dolore e libertà, continueremo a causare sofferenza a noi e agli altri. Dobbiamo collocarci sul filo del rasoio, stare con qualunque cosa si presenti attimo per attimo. Orgoglio, arroganza, desiderio, gioia, dolore, qualunque cosa si presenti in zazen... non la manipolate. Sedendo con tutta la consapevolezza che siamo in grado di nutrire, l'attaccamento a poco a poco svanirà da sé.

Quando compì ottantotto anni, il suo ultimo anno di vita, Yasutani Roshi scrisse: "Le colline diventano più alte". Più chiaramente vediamo che non c'è nulla da manipolare, meglio vediamo cosa bisogna fare. È una cosa strana: dando davvero tutto ciò che abbiamo (tempo, proprietà e soprattutto noi stessi), la nostra vita scorre più agevolmente. C'è una storia. Un pozzo, alimentato da piccole sorgenti, dava acqua in abbondanza. Venne chiuso e dimenticato finché, molti anni dopo, ci si ricordò della sua esistenza. Poiché nessuno aveva più attinto acqua, le sorgenti avevano smesso di alimentarlo e il pozzo si era prosciugato. Lo stesso è per noi: se non ci apriamo e non diamo, ci prosciughiamo. Lo Zen vuol dire chiudere la porta alla visione dualistica della vita, e ciò esige impegno e dedizione. Se vi svegliate poco disposti a recarvi allo zendo, chiudete la porta

alla scarsa volontà. Mettete fuori un piede e andate. Se sul lavoro vi sentite svogliati, chiudete la porta alla pigrizia e date tutto ciò che potete. Nei rapporti, chiudete la porta alle critiche e alla non disponibilità. In zazen, chiudete la porta al dualismo e apritevi alla vita così com'è. Lentamente, imparando a stare con il dolore senza più scappare, la gioia della vita si rivela.

## *Dedizione*

C'era una volta un ragazzo innamorato di una ragazza bellissima ma perfida. La bella perfida voleva che lui pensasse solo a lei, e gli disse: "Mi darò a te solo se taglierai la testa di tua madre e me la porterai".

Il ragazzo amava la madre, ma era così innamorato che era impaziente di obbedire all'ordine della bella perfida. Corse a casa e tagliò la testa alla madre. Tenendola per i capelli corse fuori nella notte, impaziente di tornare dalla sua bella perfida. Correva a perdifiato quando la testa gli disse: "Non correre, figlio mio; potresti cadere e farti male".

È un buon esempio di amore e dedizione materna. Dedizione e amore sono fratelli gemelli. Il termine inglese per impegno-dedizione è *commitment*, dal latino *committere*, 'mettere insieme, unire, congiungere'. Significa affidare una persona o una cosa a qualcuno.

Per comprendere la dedizione dobbiamo intuire sempre meglio la natura della realtà, chi siamo e cos'è tutto quanto, non solo mentalmente ma visceralmente. Possiamo sentire di avere dedizione per una persona o per il lavoro, ma la vera dedizione è molto più profonda. Il nostro impegno mancherà di forza e di fermezza se non comprendiamo i nostri voti fondamentali, che sono di completa dedizione a *tutti* gli esseri senzienti, non a uno soltanto. Tendiamo a considerare la dedizione in questi termini:

"Ora che ci siamo impegnati reciprocamente, devi comportarti in un certo modo: amare solo me, dedicarmi il tuo tempo, mettermi al primo posto in ogni situazione". Se siamo dediti a un lavoro, diventa il *mio* lavoro, il *mio* progetto, il *mio* successo. Potremmo anche pensare: "Se mi dedico, devo comportarmi in un certo modo". La cosa a cui dichiariamo il nostro impegno diventa, ai nostri occhi, un possesso, un investimento che deve darci sicurezza e felicità.

La dedizione abituale è infatti una mistura tra la nostra Natura di buddha (la parte che, come la madre della storia, dice: "Qualunque cosa tu faccia, ti amerò e vorrò sempre il tuo bene") e la costruzione egoica (che dice: "Mi dedico a te, *a patto* che tu..."). Che patto velenoso! La vera dedizione, l'amore vero, non conoscono *patti*, non dipendono dal mutare delle circostanze. Dice Shakespeare: "L'amore non è amore se cambia quando incontra il cambiamento".

Non è possibile imporre lo spirito di dedizione rimproverando, arrabbiandosi, scioperando o mettendo in atto le strategie per piacere, anche se ovviamente proviamo di tutto. Non patisce costrizioni. Per nutrire la vera dedizione dobbiamo essere testimoni dei nostri trucchi e delle nostre manovre, testimoni dei tentativi più o meno scoperti di ottenere ciò che ci piace, cioè sicurezza per noi stessi. La madre della storia non aveva più alcuna sicurezza, aveva solo una testa. Eppure, anche morta, continua a desiderare il bene del figlio. Noi non siamo così, siamo umani.

Non direi a nessuno: "Dedicati a una persona qualunque, e poi arrangiati". Anche se abbiamo impiegato mesi o anni per decidere che si tratta della 'persona giusta', siamo appena all'inizio della nostra dedizione. Inganniamo noi stessi e gli altri se pensiamo che una promessa sia vera dedizione.

Nella vera dedizione chiudiamo la porta. Poiché non siamo dei Buddha, non diamo la nostra dedizione a uno qualunque.

Ma, dopo dubbi ed esitazioni, finalmente prendiamo un impegno con qualcuno o qualche cosa. Fatto ciò, chiudiamo lo sportello del forno e incominciamo a cuocerci. Dedizione significa che abbiamo tagliato tutte le vie di fuga. Ogni impegno, verso il coniuge, i figli, i genitori o gli amici, presuppone questa scelta.

Chiudere la porta, ci rende felici? A volte, ma non è questo il punto. Non importa che la dedizione ci piaccia o non ci piaccia. A volte sarà gradevole, ma non contateci.

Non sempre la dedizione presuppone l'impegno verso un altro. Possiamo prendere l'impegno di stare da soli, pratica utilissima a tutti, almeno ogni tanto. Potremmo impegnarci a stare da soli per sei mesi, un anno, cinque anni. Pochi considerano l'essere soli come appunto essere soli; coloriamo la situazione di solitudine e abbandono. Non parlo di chiuderci in una caverna ma, se siamo soli, possiamo applicare la nostra dedizione a tutti e a tutto. Se ci impegniamo in questa pratica, dobbiamo essere sinceri sulle riserve che la accompagnano. Nessuno vuole dedicarsi a tutto e a tutti. È una pratica esigente, a livello viscerale, che pochi sono disposti a vivere.

Gesù ha detto: "Tutto quello che avete fatto a uno dei più piccoli di questi miei fratelli, l'avete fatto a me". Non possiamo offrire la nostra dedizione a qualcuno se non l'abbiamo offerta a tutti. Non significa che deve piacerci, o che possiamo riuscirci completamente. Ma questa è la pratica. È necessario capire a cosa corrispondono, nella nostra vita, i 'più piccoli'. La reazione immediata è identificarli con i poveri, mentre si tratta di vedere cos'è 'piccolo' per *me* e per *voi*. Cosa ritenete piccolo? A cosa vorreste dedicarvi di meno? Forse sono le persone che non ci piacciono o con cui abbiamo screzi, persone di cui vorremmo fare a meno. Oppure, persone che ci intimoriscono, da cui vorremmo stare lontani. A un livello ancora più profondo, persone che ci sentiamo in dovere di istruire, aiutare, illuminare.



Potreste obiettare: "Siamo realistici! Come potrei dedicarmi a una persona se non la sopporto neppure a dieci metri di distanza?". Come? Imparando a praticare con assoluta sincerità, ammettendo a noi stessi che non amiamo quella persona e non vogliamo starci assieme, e osservando i pensieri emotivi che si intrecciano attorno alla situazione. Lo stesso approccio vale per il lavoro. Molti svolgono un lavoro che considerano inferiore alle loro capacità, qualunque cosa questo voglia dire. "Ho una laurea e devo impilare scatoloni su uno scaffale? Come posso dedicarmi a un compito tanto umile?".

Vorremmo che la pratica fosse facile, piacevole. Non lo è. Dire "Mi dedico al mondo, al dharma" è facile, ma farlo è difficilissimo. Il mondo, il dharma, è ogni creatura, ogni cosa con cui veniamo in contatto. Ci sentiamo di dedicarci al barbone che sta vomitando sul marciapiede? Al negoziante che ci ha imbrogliato sul resto? A chi ci tratta con superiorità?

Poiché siamo Natura di buddha, verità, sappiamo che la gioia è un nostro diritto di nascita. Ma dove trovarla? Ci aspetta nella pratica di cui stiamo parlando, che ci conduce alla gioia, cioè alla vera dedizione nel lavoro, nei rapporti e in tutti gli aspetti della vita.

Dato che i problemi nascono soprattutto dal rapporto con gli altri, non parliamo quanto dovremmo della dedizione alle cose. Una stanza in disordine è mancanza di dedizione, rivela che riteniamo altre cose più importanti degli oggetti tra cui viviamo. (Mia madre era una perfezionista, e per molto tempo mi ribellai adottando la massima trascuratezza possibile). È ovvio che non stiamo parlando di nevrosi da pulizia maniacale. Ma la pratica deve comprendere ogni essere umano, ogni cosa, ogni gatto, lampadina, carta vetrata, ogni vegetale e ogni pannolino. Se non ne abbiamo cura, non sapremo cos'è la dedizione. La dedizione non nasce per caso: è una qualità. Si sviluppa come si sviluppano i muscoli: allenandola.

Non intendo proporre un'ennesima lista di 'doveri', e per questo parlo raramente dei Precetti. Troppe persone capiscono male: "Joko ha detto che devo essere ordinata". Ma dobbiamo vedere la nostra tendenza a gettare gli oggetti qua e là, a lasciare accesa inutilmente la luce, a mettere nel piatto più di quello che mangeremo. Perché? Se la dedizione non è totale, allora l'impegno preso con il coniuge, i figli, il lavoro, la pratica e il dharma, sarà minato al suo interno. "Tutto quello che avete fatto a uno dei più piccoli di questi miei fratelli, l'avete fatto a me". Se vogliamo conoscere la gioia, non possiamo dire: "E va bene, sono disattento". La pratica è sempre con 'uno dei più piccoli'.

La dedizione è un modo di funzionare. Poiché tendiamo a evitare il funzionamento, il testimone dev'essere aguzzo come un ago. Non m'importa a quante esperienze di illuminazione siete abbarbicati. Non vi è altro che la vita quotidiana. *Questo tavolo è il dharma*. Ieri era coperto di polvere, oggi è stato spolverato.

Siamo vicini alla fine della sesshin. Ma non illudetevi: la sesshin più difficile inizia quando sarete ritornati ai vostri doveri quotidiani.

## 9 Servizio

### *Sia fatta la tua volontà*

Molti avranno visto il servizio televisivo dedicato a Madre Teresa. Dicono che è una santa, ma dubito che tale definizione significhi qualcosa per lei. Ciò che mi ha più colpito è la sua capacità di occuparsi ogni volta del prossimo compito, totalmente assorbita nell'azione. È questo che dobbiamo imparare. La sua vita coincide con il suo lavoro, ogni dovere

compiuto con tutto il cuore, attimo dopo attimo.

Noi, americani sofisticati, facciamo fatica a comprendere tale stile di vita: è *molto* difficile, ma è la nostra pratica. Sia fatta non la mia, ma la Tua volontà. Non c'è una spaccatura tra me e Te, ma *c'è* una diversità: la mia vita è una forma specifica apparsa nel tempo e nello spazio, mentre la *Tua* (la Tua volontà) non è tempo né spazio, ma il loro manifestarsi: il crescere di un'unghia, il lavoro di filtro del fegato, l'esplosione di una stella, il profondo dolore e la meraviglia dell'universo. Il Maestro.

Nella pratica religiosa, un problema comune è il tentativo prematuro di dire 'sia fatta la Tua volontà' senza comprendere prima che cosa implica. Prima di poter comprendere la *Tua volontà* devo incominciare a vedere la natura illusoria del *mio desiderio*; devo capire sempre meglio che la mia vita è un unico 'io voglio, io voglio, io voglio'. Che cosa voglio? Qualunque cosa, banale o 'spirituale', ma soprattutto voglio che tu sia come io vorrei.

Le difficoltà nascono dal fatto che, prima o poi, ciò che *io voglio* si scontra con ciò che *vuoi tu*. Ecco la sofferenza. L'esempio di Madre Teresa dimostra che, dove non c'è io voglio, c'è gioia; la gioia di fare ciò che va fatto senza alcun *io* di mezzo.

Un'altra lezione che ci dà è la differenza tra lavoro e vocazione. Possiamo essere medico, avvocato, studente o idraulico, senza che sia la nostra vocazione. Il dizionario ci dice che 'vocazione' viene dal latino *vocare*, chiamare. Tutti noi, lo sappiamo o no, siamo chiamati dal Vero Sé (la Tua volontà). Se qualcosa non si agitasse dentro di noi non saremmo in un centro zen. L'azione di Madre Teresa non sta tanto nel servizio dei poveri quanto nella risposta alla chiamata. Servire i poveri non è il suo lavoro, ma la sua vocazione. Insegnare non è il mio lavoro, è la mia vocazione. E lo stesso per voi.

Il nostro lavoro e la nostra vocazione sono la stessa cosa. Il

matrimonio, ad esempio, comporta molti lavori diversi (guadagnarsi il pane, occuparsi dei figli e della casa, porsi al servizio del compagno e della comunità), ma la vocazione del matrimonio rimane il Maestro. È il modo in cui il nostro vero sé ci chiama. Quando abbiamo visto chi è il Maestro, il lavoro scorre agevole. Finché non l'abbiamo capito, il nostro lavoro è imperfetto, come lo sono i nostri rapporti e ogni situazione in cui ci troviamo.

In genere tiriamo allegramente avanti, nella maggior parte dei casi ciechi alla nostra vocazione. Come illuminare la cecità, come riconoscere la nostra vocazione, il nostro Maestro? Come capire il 'Sia fatta la Tua volontà'?

Bisogna passare per due stadi della pratica (e oscillare tra i due). Primo: riconoscere onestamente che non ho nessuna voglia, nessun interesse, di fare la Tua volontà. Voglio fare ciò che voglio io, voglio avere ciò che voglio, voglio cose gradevoli: successo, piacere, salute. *L'io voglio* permea ogni cellula del nostro corpo, non riusciamo a concepire una vita diversa.

Poi, sedendo con pazienza nel corso degli anni, con tutta la consapevolezza che siamo in grado di nutrire, prende forma il secondo stadio: si sviluppa, nelle nostre stesse cellule, la comprensione di chi siamo davvero e, parallelamente, si indeboliscono le opinioni concettuali (la mia volontà). Alcuni amano considerare lo Zen come una cosa esoterica e a sé stante. Non è così. È una lenta discesa al livello cellulare che, anno dopo anno, ci insegna qualcosa. Alla fine, senza bisogno di argomentazioni filosofiche, incominciamo a conoscere il *Maestro*. *L'io voglio* e la *Tua volontà* diventano sempre più la stessa cosa.

Madre Teresa non mi fa pena, anzi: fa quello che le dà la più grande gioia. Mi fanno pena tutti quelli che vivono imprigionati nel *sia fatta la mia volontà*, in preda all'ansia e all'agitazione.

La vita ci presenta soltanto problemi, o anche opportunità? Solo imparando come praticare, e scegliendo di non sfuggire all'opportunità di sedere nella rabbia, nelle resistenze, nel dolore e nella frustrazione, vedremo l'altro aspetto della vita. L'altro aspetto è questo: sia fatta la Tua, non la mia volontà. Ecco la vita che vogliamo davvero. Come arrivarci? Attraverso una vita di pratica.

### *Niente in cambio*

Qual è la differenza tra una vita manipolativa e una vita non manipolativa? Noi probabilmente, in quanto studenti zen, non ci consideriamo manipolativi. Di sicuro non dirottiamo aerei, ma in senso più profondo siamo tutti manipolativi.

Consideriamo due diversi modi di agire. Nel primo, l'azione è dettata dalla 'falsa mente'; la mente delle opinioni, delle fantasie, dei desideri; la piccola mente che incontriamo ogni volta che sediamo. Ad esempio: il tale non ci piace, e lo trattiamo in base a pregiudizi. Nel secondo modo, l'azione nasce dall'impulso sensoriale. Esempio: sono in cucina e mi cade di mano un acino d'uva; me ne accorgo, mi piego e lo raccolgo. Questa è un'azione dettata dall'impulso sensoriale, non manipolativa.

Se invece parto dal preconetto che la cucina dev'essere pulita, subordino ogni mia azione a questo concetto. Non è un concetto sbagliato, una cucina in ordine è un'ottima cosa. Ma, se non lo vediamo come un semplice concetto, se il lindore della cucina tiranneggia la vita familiare, nutriamo un concetto che determina delle azioni, invece di compiere azioni derivate da una necessità immediata. Il grado di pulizia del pavimento della vostra cucina dipenderà probabilmente dal numero di bambini. Se avete tre o quattro bambini sotto i sei anni, sarà difficile

mantenere il pavimento immacolato, a meno che non riteniate la cucina più importante dei bambini. Alcuni sono cresciuti in famiglie del genere, in cui regna il preconetto. Un concetto, invece di restare tale, diventa la Verità. "La cucina dev'essere pulita. Se i bambini sporcano, è *male*".

Per obbedire alle idee fisse mandiamo in malora famiglie, nazioni e tutto quanto. Le guerre nascono da un'ideologia, che una delle due parti ritiene 'vera'. La mente falsa è dittatoriale, vuole adeguare il mondo alla propria idea invece di essere aperta a riconoscere i reali bisogni. Le azioni preconette sono manipolative. Il problema non è dato dai concetti, che servono al nostro funzionamento; è dato dallo scambiarli per la Verità. Ritenere che la cucina *debba* essere pulita non è la verità, è un concetto. La falsa mente si occupa dei valori e non dell'esperienza. Cosa significa?

La sofferenza ha origine dal falso senso dell'io, un io concettuale. Assegnando realtà all'io, e scambiando per verità i concetti che lo formano, avvertiamo il bisogno di proteggerlo e di esaudirne i desideri. Se pensiamo che la cucina debba essere uno specchio ci diamo da fare per obbedire al dettato, anche passando sopra ad altre persone pur di ottenere ciò che ci siamo prefissi. Un 'io' è una persona convinta della Verità dei propri concetti, ossessionata dall'idea di dover fare tutto quanto è in suo potere per soddisfare l'io con ciò che corrisponde ai suoi concetti di piacere e comodità.

Vivendo così, il nostro universo è regolato da due parole: *io voglio*. Guardiamo bene, e vedremo come *l'io voglio* determini la nostra vita. Voglio approvazione, voglio successo, voglio essere illuminato, voglio pace, voglio salute, eccitazione, amore. Io voglio, voglio, voglio. Vogliamo perché abbiamo caro il nostro concetto di io. Vogliamo che la vita si accordi alla nostra concezione della vita.

Se, ad esempio, vogliamo che ci considerino altruisti,

manipoleremo le cose per apparire tali (il che, probabilmente, non significa che lo siamo davvero). Nessuna nostra azione, nessun comportamento è libero dall'idea di ottenere qualcosa *in cambio*. Agiamo per avere un riscontro. Il vero scambio è molto banale: io ti dò una certa quantità di denaro e tu mi dai il corrispettivo in banane. Ma il gioco di aspettarci qualcosa in cambio per le nostre azioni è ben diverso.

Quando faccio dono del mio tempo, della mia energia o del mio denaro, cosa mi aspetto in cambio? Cosa vi aspettate? Forse gratitudine. Qualunque cosa diamo, ci aspettiamo altro in cambio. Vogliamo che l'altro soddisfi i nostri concetti personali. Dando, ci sentiamo nobili. Ti sto *dando*: sii gentile e prendine nota. Ecco lo scambio. È un baratto; abbiamo fatto della vita 'là fuori' un oggetto di baratto.

Collaboriamo con una qualunque organizzazione e vogliamo un riscontro al nostro impegno, l'altro risvolto della faccenda. Può trattarsi di riconoscimento, stima, di un trattamento speciale.

In una situazione difficile pazientiamo e teniamo a freno la lingua ("Chiunque altro sarebbe esploso ma io no, *io* sono una persona paziente"): cosa ci aspettiamo in cambio? Che qualcuno si accorga delle nostre buone qualità. L'attesa del qualcosa in cambio è come se recasse impresso il simbolo del dollaro. Oppure, capiamo e perdoniamo: "Poverino, è un tipo così complicato". Ci *sacrifichiamo*, in cambio di che cosa? È l'area in cui si giocano i giochi genitori-figli. "Tutte le cose che ho fatto per te, e tu sai darmi solo ingratitudine!". Ecco la mentalità dello scambio: manipolativa, una forma più sottile di dirottamento.

Raramente otteniamo ciò che vogliamo. Una buona pratica ci farà vedere l'errore insito nell'aspettativa di ricevere qualcosa in cambio. Il mondo non è fatto di oggetti 'esterni', il cui scopo è di rispondere alle mie idee. Col tempo vedremo che quasi tutto

ciò che facciamo è in vista di un riscontro. Dolorosa comprensione!

Quando l'aspettativa decade, quando cioè non troviamo ciò che cercavamo, inizia realmente la pratica. Trungpa Rimpoche ha detto: "La delusione è il veicolo migliore per procedere sul sentiero del Dharma".

La delusione è un'amica sincera, una guida infallibile; ma nessuno la vuole per amica.

Il rifiuto di lavorare con la delusione è una rottura dei Precetti: invece di sperimentare la delusione, ricorriamo all'ira, ai pettegolezzi, alla critica. Eppure, il frutto viene dallo stare con la delusione o almeno, se non siamo disposti a farlo, dall'osservare la nostra indisponibilità. I momenti di delusione sono doni impareggiabili che, se siamo all'erta, scopriamo di ricevere molte volte al giorno. Il dono ci è dato ogni volta che penso: "Non è questo che volevo".

Poiché le situazioni quotidiane si susseguono velocemente, spesso non abbiamo consapevolezza di quanto avviene. Sedendo immobili, invece, abbiamo la possibilità di osservare e sperimentare la delusione. La seduta giornaliera è il nostro pane quotidiano, il lievito del dharma, senza il quale rimaniamo nella confusione.

Mi gratifica molto vedere, anche dopo una breve sesshin, le persone diventare più morbide e aperte. Eppure la sesshin è un vero e proprio diniego delle nostre aspettative, dall'inizio alla fine è fatta per frustrarci! È inevitabile che ci dia dolore, fisico o mentale, perché è l'esperienza prolungata del 'Non è questo che volevo'. Quando sediamo con essa, ne siamo sempre trasformati, a volte in modo davvero palese. In genere, risponde meglio chi non ha molte sesshin alle spalle; studenti di vecchia data riescono a evitare la sesshin anche facendola! Sanno come rimediare al dolore alle gambe perché non diventi *troppo* forte, e hanno imparato una serie di trucchi per eludere l'intera faccenda.



I principianti sono meno smaliziati e la sesshin li tocca più profondamente, producendo anche grossi cambiamenti.

Più siamo consapevoli delle nostre aspettative, più ci rendiamo conto della volontà di manipolare la vita invece di viverla così com'è. Negli studenti con una pratica matura la rabbia insorge meno frequentemente, perché sanno vedere le aspettative e i desideri prima che si tramutino in rabbia. In ogni caso, anche se la rabbia si instaura, la rabbia è la pratica. Il segnale, la 'spia' è la frustrazione, la delusione. "Non è questo che volevo". C'è un'attesa che non è stata soddisfatta e nasce irritazione e desiderio che sia altrimenti. L'"io voglio" è demoralizzato, e la sua frustrazione spalanca la 'porta senza porta': l'unico modo per trasformare l'"io voglio" nell'"io sono" è l'esperienza della delusione, della frustrazione.

L'azione che sgorga dall'esperienza (raccogliere l'acino caduto) risponde a un'esigenza immediata, non è manipolativa. L'azione prodotta dalla falsa mente dell'aspettativa, dall'io voglio', è tirannica, ha intenzioni dirottatrici. Se prestiamo fede ai pensieri e ai concetti che nutriamo sugli altri o sulle situazioni, assumiamo un atteggiamento manipolativo, carente di compassione. Una vita di compassione non è manipolativa, non vuole nulla in cambio.

### ***La parabola di Mushin***

C'era una volta, in una città chiamata Speranza, un giovane di nome Joe. Era molto addentro allo studio del dharma, e per questo ricevette un nome buddhista: Mushin.

Aveva una vita normale, un lavoro e una bella moglie. Ma, nonostante l'interesse per il dharma, era un *macho*, una persona sgradevole e presuntuosa. Per il suo carattere combinava molti pasticci sul lavoro, finché un giorno il capo gli disse: "Ne ho

abbastanza di te, sei licenziato". A casa, lo aspettava un biglietto della moglie: "Ne ho abbastanza, me ne vado". Joe rimase con una casa, se stesso e nient'altro.

Ma Joe, Mushin, non mollava facilmente. Aveva perso il lavoro e la moglie, ma fece voto di ottenere ciò che più importava nella vita: l'illuminazione. Si buttò nella prima libreria e frugò nell'ultima infornata di titoli su come ottenere l'illuminazione. Uno richiamò la sua attenzione: *Come prendere il treno dell'illuminazione*. Comprò il libro e lo lesse attentamente. Lasciò la casa, mise tutti i suoi beni terreni in uno zaino e raggiunse la stazione alla periferia della città. Il libro asseriva che, seguendo fedelmente le istruzioni (fai questo, questo e quell'altro), quando il treno fosse arrivato si sarebbe stati capaci di prenderlo. "Ottimo", commentò Joe.

La stazione era vuota. Joe si sedette ad aspettare e, intanto, rilesse il libro per essere sicuro di avere mandato a memoria tutte le istruzioni. Aspettò. Due, tre, quattro giorni attese l'arrivo del treno dell'illuminazione, perché il libro garantiva che sarebbe arrivato. Aveva fiducia in quel libro. Finalmente, il quarto giorno, udì un boato in lontananza, un rombo terribile. Seppe che stava arrivando *il* treno. Si preparò. Era così eccitato dall'arrivo del treno, quasi non ci credeva, quando... whoosh... il treno passò: una forma indistinta che subito scomparve. Cos'era successo? Nemmeno parlare di acchiapparlo!

Perplesso ma non scoraggiato, Joe riprese il libro e, seduto sotto la pensilina, studiò meglio alcuni esercizi con tutte le sue energie. Tre o quattro giorni dopo si riudì in lontananza il terribile rombo: questa volta ce l'avrebbe fatta. Eccolo arrivare e... whoosh... passato! Be'. Quello era il treno, non ci si poteva sbagliare. L'aveva riconosciuto, ma non era riuscito a prenderlo. Si rimise a studiare e a fare esercizi, e la stessa cosa accadde più e più volte.

Nel frattempo, altri avevano comprato il libro ed erano

venuti a tenere compagnia a Joe. All'inizio quattro o cinque, poi trenta, quaranta persone che aspettavano il treno. L'eccitazione era all'apice: ecco la Risposta che arrivava. Tutti udirono il boato del treno che passava e, sebbene nessuno riuscisse a prenderlo, nutrivano grande fiducia che, una volta o l'altra, almeno uno di loro avrebbe avuto successo. Se anche uno solo ci riusciva, che stimolo per tutti gli altri! La folla crebbe, e l'atmosfera di eccitazione era molto piacevole.

Mushin aveva notato che alcuni avevano portato i bambini. Erano però così assorti nel cogliere l'arrivo del treno che, quando i bambini richiamaivano la loro attenzione, sbottavano: "Non scocciare, vai a giocare". Quei bambini erano davvero trascurati. Mushin, che dopo tutto non era così cattivo, si disse: "Io voglio aspettare il treno, ma qualcuno deve pur prendersi cura dei bambini". E incominciò a dedicarsi ai piccoli. Frugò nello zaino e scovò noccioline, uvetta e cioccolata. Era ora, perché alcuni avevano davvero fame. Altri avevano le ginocchia sbucciate e Joe si preoccupò di applicargli dei cerotti e di leggere loro delle storie.

Pian piano, anche se faceva ancora attenzione all'arrivo del treno, i bambini diventarono la sua occupazione principale. E crescevano di numero. Arrivarono anche degli adolescenti, con tutta la loro selvaggia energia. Così Joe organizzò delle squadre di baseball, si mise a coltivare un giardino e convinse i più giudiziosi a dargli una mano. In men che non si dica si trovò ad avere un compito enorme che gli lasciava sempre meno tempo per aspettare il treno, e la cosa non gli piaceva. La cosa principale erano tutti quegli adulti che aspettavano il treno e *lui* no, doveva occuparsi dei bambini. Rabbia e irritazione ribollivano. Ma sapeva che doveva occuparsi dei piccoli, e lo faceva.

Col tempo, le persone che aspettavano il treno divennero centinaia e migliaia, e tutti portavano la famiglia e i bambini.

Per venire incontro ai bisogni di tutti, Joe aveva apportato delle migliorie: aveva costruito dormitori, un ufficio postale e una scuola. Era *impegnatissimo*, ma ira e risentimento erano sempre con lui. "L'unica cosa che mi importa è l'illuminazione. Tutti quegli altri stanno lì ad aspettare il treno, e io?". Ma continuò a fare quello che faceva.

Un bel giorno si ricordò che, sebbene avesse buttato via tutti i vecchi libri, ne aveva conservato uno. Lo ripescò dallo zaino. Si intitolava *Come fare Zazen*. Joe si applicò alle nuove istruzioni. Non sembravano male. Sedette e imparò a fare zazen. Al mattino presto, mentre tutti dormivano, sedeva su un cuscino e praticava. Col tempo, l'impegno febbrile ed esigente in cui si era trovato calato senza volerlo non gli sembrò più un tale sforzo. Si trovò a pensare che forse c'era un rapporto tra lo zazen, la pratica seduta, e la pace che incominciava a gustare.

Altri, scoraggiati dal passaggio del treno che non riuscivano a prendere, vennero a sedersi con lui. Si formò un gruppo che sedeva in zazen ogni mattina, mentre la faccenda degli acchiappatori del treno si stava espandendo. Nella stazione vicina si era insediata una nuova colonia. Anche qui i problemi erano gli stessi, così ogni tanto il suo gruppo andava a dare una mano. Poi si aggiunse una terza stazione... un lavoro infinito.

Erano impegnatissimi. Dal mattino alla sera era tutto un cucinare per i bambini, lavori di falegnameria, far funzionare l'ufficio postale, mettere in piedi il piccolo ospedale... tutto ciò che serve alla sopravvivenza e al funzionamento di una comunità. Non avevano tempo per il treno, anche se continuava a passare: ne potevano udire il rombo. C'era un po' di invidia e di disappunto. Ma, bisognava ammettere, non così forti come prima: c'erano e non c'erano. La svolta avvenne quando Joe decise di provare ciò che nel libro veniva chiamata una 'sesshin'. Assieme al suo gruppo predispose uno spazio tranquillo in un angolo della stazione, e per quattro o cinque giorni si dedicarono

a fare zazen. Si udiva in lontananza il rombo del treno, ma non ci facevano troppo caso e continuavano a sedere. Introdussero questa pratica intensiva anche nelle altre stazioni.

Mushin aveva ormai cinquant'anni, e rivelava gli effetti di anni di lavoro e di fatica. Era curvo e stanco. Ma non si preoccupava più delle cose che un tempo lo inquietavano. Aveva dimenticato i grandi interrogativi filosofici: "Esisto? La vita è reale? La vita è sogno?". Era così occupato a sedersi e a lavorare che tutto ciò che non fossero gli impegni quotidiani era svanito. Il risentimento, svanito. I grandi interrogativi, dissolti. Tutto ciò che gli importava erano le cose che andavano fatte. Inoltre, non sentiva più di doverle fare; le faceva e basta.

Le stazioni traboccavano di comunità che lavoravano e allevavano i figli, assieme a quelli che aspettavano il treno. Alcuni di questi venivano assorbiti nella vita della comunità, sostituiti da nuovi arrivi. Mushin incominciò ad amare anche le persone che aspettavano il treno. Le serviva e le aiutava. Gli anni passavano, Mushin invecchiava, sempre più affaticato. Le sue domande si erano azzerate. Non aveva più domande. C'era Mushin e la sua vita, facendo attimo per attimo ciò che andava fatto.

Una notte, Mushin ebbe questo pensiero: "Voglio sedere per tutta la notte. Non so perché, ma so che lo farò". Sedere, per lui, non era più questione di cercare qualcosa, di diventare migliore o di raggiungere la santità. Tutte idee dissoltesi ormai da anni. Non c'era nient'altro oltre allo stare seduto: il rumore delle rare automobili nella notte, l'aria fresca, i cambiamenti avvertibili nel corpo. Mushin sedette tutta la notte. All'alba, udì il rombo del treno. Piano piano, il treno si fermò proprio davanti a lui. Mushin capì che, da sempre, era stato sul treno. Capì che lui stesso era il treno, che non c'era alcun bisogno di prendere il treno. Niente da scoprire, nessun luogo in cui andare. Solo la pienezza della vita. Le vecchie domande, che non erano più tali,

si risposero da sé. Il treno si dissolse, lasciando un vecchio seduto nel mattino.

Mushin si stirò e si alzò dal cuscino. Preparò il caffè mattutino per quelli che venivano al lavoro. L'ultima immagine che ne abbiamo, è Mushin nella falegnameria, intento a costruire con i ragazzi più grandi un'altalena per il parco giochi dei bambini.

Questa è la storia di Mushin. Che cosa aveva trovato? Dovete dirmelo voi.