

1

La via della liberazione nel Buddhismo Zen

La parola non può esprimere che un frammento infinitesimale della conoscenza umana, dato che quanto possiamo pensare e dire è sempre incommensurabilmente minore di ciò che sperimentiamo.

Non solo perché non ci sono limiti alla descrizione esaustiva di un evento, come non ci sono limiti alle possibili divisioni di un'unità di misura, ma anche perché esistono esperienze che sfidano la struttura stessa del nostro linguaggio. È come se volessimo tenere l'acqua in un setaccio. Ma l'intellettuale, colui che ha la perfetta padronanza delle parole, corre continuamente il rischio di limitare il conoscibile a ciò che può essere descritto. L'intellettuale rimane perciò facilmente sconcertato e si insospettisce quando qualcuno prova a usare il linguaggio ordinario per esprimere un'esperienza che manda in frantumi la sua logica, un'esperienza che la parola può esprimere solo a costo di perdere il suo significato; sospetta che si tratti di un pensiero sfocato e mal strutturato e conclude che non esiste esperienza che possa corrispondere a un'espressione verbale così apparentemente priva di senso.

Ciò vale in particolare per un'idea che si affaccia ripetutamente nella storia della filosofia e della religione: l'idea che l'apparente molteplicità dei fatti, delle cose e degli eventi sia in realtà Uno, o, più correttamente, sia oltre la dualità. Quest'idea non è una semplice teoria speculativa, ma proviene dalla reale esperienza dell'unità, descrivibile anche come la sensazione che tutto quanto accade o può accadere è così positivamente giusto e naturale da

poter addirittura essere chiamato divino. Per usare le parole dello *Shinjinmei*:

Uno è tutto;

Tutto è uno.

Se solo questo è possibile,

Perché angustiarsi per la propria imperfezione?

Per il logico un'espressione del genere suona priva di senso; per il moralista è semplicemente sovversiva. Lo stesso psicologo può chiedersi se possa esistere una condizione mentale o emotiva che sia fedelmente rappresentabile in questi termini, perché può voler sostenere che le sensazioni e i sentimenti sono riconoscibili solo in base alla reciproca differenza, come il bianco si riconosce dal contrasto col nero, e che quindi una sensazione di non-differenza, di totale unità è impensabile in assoluto. Al più sarebbe come mettersi degli occhiali rosa. All'inizio si avrebbe coscienza delle nuvole rosa per contrasto col ricordo delle nuvole bianche, ma col tempo il contrasto svanirebbe, l'idea che il colore delle lenti tinge ogni cosa scomparirebbe dalla coscienza. Pure, la letteratura del Buddhismo Zen non fa pensare che l'esperienza di unità, o di non-dualità, sia solo temporanea e dovuta al contrasto con la precedente esperienza di molteplicità; fa ritenere invece che si tratti di un'esperienza immanente, che non svanisce assolutamente con la consuetudine. La miglior maniera per comprenderla sarà seguire, per quanto possibile, il modo in cui interiormente l'esperienza viene vissuta. Ciò significa, innanzitutto, considerarla dal punto di vista psicologico, per vedere se le parole esprimano, senso logico o convenzioni morali a parte, una realtà psicologica quale che sia.

Si può ritenere che il punto di partenza sia la normale sensazione che ha l'individuo di un conflitto fra sé e l'ambiente circostante, fra i suoi desideri e le dure realtà della vita, fra il suo volere e le volontà discordanti degli altri. Il normale desiderio dell'uomo di sostituire a questo senso di conflitto un senso di armonia si riflette nell'eterna preoccupazione di filosofi e scienziati di comprendere la natura in termini di unità — nell'eterna insoddisfazione della mente umana rispetto al dualismo. Vedremo che

questo è per molti versi un punto di partenza alquanto insoddisfacente. Il problema del dover spiegare a qualcuno come arrivare da questo punto all'esperienza dell'unità richiama alla mente la storia del contadino a cui viene chiesta la strada che porta a un villaggio sconosciuto. Il contadino si gratta la testa per qualche secondo, poi risponde: "Ecco, signore, io so dove sta, ma se fossi in lei per arrivarci non partirei da qui". Solo che, sfortunatamente, è proprio qui che noi stiamo.

A questo punto, consideriamo alcuni dei modi in cui i maestri Zen hanno affrontato il problema. In particolare quattro modi meritano speciale attenzione, e si possono elencare brevemente così:

1. Rispondere che tutte le cose sono in realtà Uno.
2. Rispondere che tutte le cose sono in realtà il Nulla, il Vuoto.
3. Rispondere che tutte le cose sono perfettamente giuste e naturali così come sono.
4. Affermare che la risposta è nella domanda o in colui che la pone.

La stessa domanda può assumere molte forme diverse, ma sostanzialmente consiste nel problema della liberazione dal conflitto, dalla dualità, da quello che il Buddhismo chiama il *Samsara* o il circolo vizioso della nascita-morte.

1. Come esempio del primo tipo di risposta — l'affermazione che tutte le cose sono in realtà Uno — si considerino le parole di Elea:

La profonda verità è nel principio dell'identità ultima delle cose.

Sotto l'effetto dell'illusione la gemma del *mani* può essere definita una piastrella rotta,

Ma quando entri nel vero autorisveglio è un'autentica perla.

Il sapere e l'ignoranza sono una sola e medesima cosa.

Dovresti sapere infatti che le diecimila cose hanno tutte la stessa Identità (*tathata*).

È per compassione di quei discepoli che mantengono una visione dualistica
 Che scrivo queste parole e invio questa lettera.
 Se consideriamo questo corpo e il Buddha come né diversi né separati,
 Perché dovremmo inseguire qualcosa che non abbiamo bisogno di aggiungere a noi stessi?¹

L'implicazione di questa risposta è che la liberazione dal conflitto della dualità non richiede nessuno sforzo per cambiare nulla. Basta comprendere che ogni esperienza è identica all'Uno, la natura di Buddha, o il Tao, e il problema semplicemente svanisce.

Per esempio, quando Joshu chiede a Nansen: "Che cos'è il Tao?", Nansen risponde: "La tua mente ordinaria è il Tao". "Come si può tornare in armonia con essa?", chiede Joshu. E Nansen: "Volendo l'armonia immediatamente te ne allontani".²

La reazione psicologica a risposte di questo genere è normalmente il tentativo di sentire che ogni esperienza, ogni pensiero, sentimento o sensazione è il Tao: che in qualche modo il bene è lo stesso che il male, il piacevole lo stesso che il doloroso. Questo può prendere la forma dell'applicare a ogni esperienza, via via che la si incontra, il pensiero-simbolo "questo è il Tao", quantunque ovviamente può essere difficile sentire un forte contenuto, un grande significato in un simbolo che si applica indifferentemente a ogni possibile esperienza. E tuttavia, allorché si presenta la frustrazione del non sentire alcun contenuto, ci si dice che anche questo è il Tao — così che una qualsiasi comprensione di quale possa essere la natura di questo Uno che è Tutto diventi via via più elusiva.

2. A questo punto, un altro e forse migliore modo di rispondere alla domanda originaria è affermare che tutte le cose sono in realtà Nulla o Vuoto (*shunyata*), come dice il *Prajnaparamita-hridaya-sutra*. "La forma è esattamente il vuoto; il vuoto è esatta-

¹ *Zoku-Kosoden* (cinese, *Hsu Kao-seng Chuari*).

² *Mumonkan* (cinese, *Wu-men Kuan*), caso 19 (ed. it., *Mumonkan: La porta senza porta*, Ubaldini, Roma 1977).

mente la forma". Questa risposta non provoca nessun tentativo di ricerca di contenuto o significato nel termine usato per rappresentare la realtà dell'Uno.

Nel Buddhismo la parola *shunya*, o vuoto, implica inconcepibilità più che semplice nulla. La risposta psicologica all'asserzione che tutto è Uno potrebbe essere definita un tentativo di dire 'Sì' a qualsiasi esperienza via via che si presenta, un tentativo di raggiungere una totale affermazione o accettazione della vita in tutti i suoi aspetti. Al contrario, la risposta psicologica provocata dall'affermazione che tutto è Nulla o Vuoto dovrebbe essere il tentativo di dire 'No' a qualsiasi esperienza.

Troviamo la stessa cosa nel Vedanta, dove la formula *neti, neti*, "non questo, non questo", è usata per favorire la comprensione che *nessuna* esperienza è la realtà dell'Uno. Nello Zen, il termine *mu*³ — non, nessuno o niente — si usa in modo analogo, e viene spesso impiegato come *koan*⁴ o problema di iniziazione nella meditazione del principiante, che viene messo in ogni momento e circostanza nella condizione di dover rispondere continuamente 'No'. Da qui la risposta di Joshu alla domanda "Che accadrà quando verrò da te senza una sola cosa?": "Gettala via!".⁵

3. Ci sono quindi le risposte che sembrano implicare che non si deve fare assolutamente niente, neanche dire 'Sì' a tutto o 'No' a tutto. La chiave qui è abbandonare la mente e l'esperienza a se stesse e lasciare che siano né più né meno che quelle che sono. Si rifletta su questo brano di Rinzai:

Si può risolvere il karma passato solo nel momento in cui si presentano le circostanze. Quando è il momento di vestirsi, vestitevi. Quando dovete camminare, camminate. Quando dovete sedervi, sedete. Non pensate minimamente a cercare la Buddhità. Come può essere? Gli antichi dicono: "Se ti proponi espressamente di cercare il Buddha, il tuo Buddha è solo Samsara...". Seguaci del Tao, non c'è posto

3 - In cinese, *wu* (nessuno, nulla).

4 - In cinese, *kung-an* (caso pubblico).

5 - *Kattoshu* (cinese, *Ko-t'eng Chi*).

nel Buddhismo per l'uso dello sforzo. Siate semplicemente come siete, senza niente di particolare. Svuotate l'intestino, lasciate scorrere l'acqua, vestitevi e consumate i vostri pasti. Quando siete stanchi, andate a riposare. Gli ignoranti possono deridermi, ma i saggi capiranno... Gli antichi dicono: "Per poterti imbattere in un uomo del Tao mentre cammini, devi prima di tutto non avere il Tao di fronte". Ugualmente si dice che se una persona si esercita nel Tao, il Tao non opera.⁶

Analogamente, a un monaco che gli chiede: "Noi ci vestiamo e mangiamo ogni giorno: come evitare di doverci vestire e dover mangiare?", Bokuju risponde: "Vestendoci; mangiando". "Non capisco" obietta il monaco. "Se non capisci, vestiti e mangia".⁷ In altri casi, lo stato di non dualità è rappresentato come qualcosa al di là degli opposti del caldo e del freddo; ma richiesto di descrivere questo stato, lo Zen dirà:

Quando è freddo, ci raduniamo attorno al focolare,
davanti al fuoco che divampa;
Quando è caldo, sediamo sulla riva del torrente
montano, nel boschetto di bambù.⁸

Qui la risposta psicologica sembra quella del lasciare che la propria mente risponda alle circostanze secondo come sente, senza entrare in conflitto con la sensazione del caldo in estate e del freddo in inverno, e — va aggiunto — senza entrare in conflitto con la sensazione che vi sia una sensazione con cui entrare in conflitto! Il che equivale a dire che il modo in cui si sente veramente è il modo giusto di sentire, e che il conflitto di fondo fra noi stessi e la vita si deve al fatto che noi cerchiamo di cambiare o di respingere la sensazione del momento. Insieme, questo stesso desiderio di sentire in maniera diversa può essere l'emozione del momento che non dev'essere cambiata.

⁶ - *Rinzai Roku: Shishu* (cinese, *Lin-chi Lu: Shih-Chung*).

⁷ - *Bokuju Roku* (cinese, *Mu-chou Lu*).

⁸ - *Zenrin Ruiju*, capitolo 2.

4. C'è infine il quarto tipo di risposta, che ritorce la domanda su se stessa o su colui che l'ha fatta. Eka dice a Bodhidharma: "La mia mente non è in pace. Ti prego, pacifica la mia mente". Bodhidharma risponde: "Portami la tua mente, e la pacificherò". "Ma quando cerco la mia mente non riesco a trovarla" ribatte Eka. "Ecco, ho pacificato la tua mente", conclude Bodhidharma.⁹

Doshin chiede a Sosan: "Qual è la via della liberazione?". Il maestro risponde: "Chi ti tiene prigioniero?". "Nessuno". "E allora", chiede il maestro, "perché dovresti cercare la liberazione?".¹⁰ Ci sono altri esempi in cui la risposta è semplicemente nella ripetizione della domanda, o in una reazione del tipo: "La tua domanda è perfettamente chiara. Perché me la poni?".

Risposte come questa sembrano riportare bruscamente l'attenzione sullo stato mentale che genera la domanda, come a dire: "Se le tue emozioni ti disturbano, scopri chi o che cosa è che viene disturbato". La risposta psicologica è quindi nel cercare di sentire chi sente e di conoscere chi conosce: fare del soggetto l'oggetto.

Pure, come dice Obaku, "Far sì che il Buddha cerchi se stesso o che la mente si impadronisca di sé è una cosa di per sé impossibile fino alla fine dei secoli". Secondo Ekai: "È lo stesso che cercare un bue standogli sopra", o come dicono i versi di una delle poesie dello *Zenrin Kushu*, è:

Come una spada che ferisce, ma non può
ferire se stessa;
Come un occhio che vede, ma non può
vedere se stesso.

Nelle parole di un antico detto popolare cinese: "Una mano sola non può fare un applauso". Eppure Hakuin presentava immancabilmente lo Zen ai suoi allievi chiedendo loro di udire il battito di una sola mano!

Non è difficile vedere dietro questi quattro tipi di risposta uno

⁹ *Mumonkan*, caso 41.

¹⁰ *Keitoku Dento Roku* (cinese, *Ching-te ch'uang teng Lu*), vol. 3.

schema comune: infatti tutte le risposte sono, per così dire, circolari. Se tutte le cose sono l'Uno, ecco che anche il mio senso di conflitto di fronte alla dualità è l'Uno, così come lo è la mia obiezione a questo sentimento. Se tutte le cose sono Vuoto, ecco che anche il pensiero di questa realtà è Vuoto, e io sento come se mi si chiedesse di cadere in una buca e tirarmi la buca dietro. Se tutto ciò che accade è in sé perfettamente giusto e naturale, ecco che anche l'errore e l'innaturale lo sono. Se io devo semplicemente lasciar accadere le cose, che succede se una di queste cose è proprio il mio desiderio di interferire nel corso delle cose? E infine, se la radice del conflitto è nella mancanza di autocomprensione, come posso comprendere il me che sta cercando di comprendersi? In breve, l'origine del problema è nella domanda. Se non poni la domanda, il problema non sorge. In altre parole, il problema di come sfuggire al conflitto rappresenta lo stesso conflitto da cui si cerca di sfuggire.

Se tutte queste risposte non sono di particolare aiuto, ciò sta solo a significare che la condizione umana è una condizione senza scampo. Ogni rimedio alla sofferenza assomiglia in definitiva al cambiare posizione in un letto scomodo, e ogni passo avanti nel controllo del nostro ambiente lo rende soltanto più difficile da controllare. Ciò nondimeno, tutti questi giri mentali sembrano portarci alla fine a due conclusioni piuttosto precise. La prima è che, se non cerchiamo di aiutarci, non ci renderemo mai conto di quanto siamo impotenti. Soltanto ponendoci domande all'infinito potremo cominciare a renderci conto dei limiti, e quindi della stessa costituzione, della mente umana. La seconda è che, quando finalmente ci rendiamo conto degli abissi della nostra impotenza, attingiamo la pace. Ci siamo dati per sconfitti, che è ciò che si intende quando si parla di abbandono di sé, di autoricinuncia o di resa totale.

Forse questo getterà una qualche luce sulla teoria buddhista del Vuoto, sull'affermazione che tutto è in realtà vacuo e vano. Se infatti l'impulso più profondo del mio essere è di sfuggire a un conflitto che è sostanzialmente identico al mio desiderio di sfuggire al conflitto, se in altre parole l'intera struttura di me stesso, del mio io, è un tentativo di fare l'impossibile, ciò significa che io sono vano o vuoto fino all'ultima particella di me

stesso. Sono semplicemente un prurito che non ha nulla contro cui grattarsi. Il tentativo di grattarsi peggiora il prurito, ma un prurito è, per definizione, ciò che chiede di essere grattato.

Lo Zen tenta quindi di trasmettere la consapevolezza immediata della circolarità che ritorna su se stessa, della mancanza di scampo e della totale assurdità della condizione umana, di quel desiderio di armonia che in realtà è conflitto, di quell'ansia al fondo di noi stessi che è la nostra stessa volontà di vivere. Sarebbe un esercizio masochistico di pura autofrustrazione, se non avesse una quanto mai strana e in apparenza paradossale conseguenza. Quando diventa chiaro al di là di ogni possibile dubbio che il prurito non può essere grattato, ecco che cessa da solo. Quando si arriva a comprendere che il nostro desiderio di fondo è un circolo vizioso, spontaneamente il circolo si ferma. Ma accade solo quando è diventato totalmente chiaro e certo che non c'è modo di *farlo* fermare.

Il tentativo di *far* fare o non fare a se stessi una certa cosa implica, naturalmente, una dualità interiore, soggettiva — uno spaccarsi in due dell'integrità della mente che produce una paralisi nell'azione. In qualche grado, quindi, l'affermazione che tutto è Uno e Uno è tutto esprime concretamente la fine di questa spaccatura interiore e la scoperta dell'originale unità e autonomia della mente. È un po' come quando uno impara a usare un nuovo muscolo: tutt'a un tratto lo muove da dentro, o piuttosto è il muscolo stesso che si muove spontaneamente, dopo che tutti gli sforzi di farlo muovere dall'esterno sono risultati vani. Questo tipo di esperienza è notevolmente intenso, ma, come tutti sappiamo, impossibile da comunicare.

È importante ricordare che lo stato mentale da cui l'esperienza dell'unità inizialmente sorge è quello di una totale assurdità. Nello Zen viene paragonato alla situazione della zanzara che punge un toro di ferro, o come dice un altro verso dello *Zenrin Kushu*:

Per camminare sopra il Grande Vuoto
Il toro di ferro deve sudare.

Ma come fa a sudare un toro di ferro? È lo stesso che chie-

dere: “Come posso sfuggire al conflitto?” o “Come posso affermare me stesso o la mia propria mano?”.

Ora, nell'intensità di questa totale *impasse*, in cui si comprende lucidamente la radicale impotenza dell'io, di colpo ci si rende conto che — nonostante ciò — c'è un grande processo di vita che pur sempre va avanti. “Sto in piedi e mi siedo; mi vesto e mangio... Il vento soffia fra gli alberi, e in lontananza le auto fanno risuonare il clacson”. Con il mio sé normale ridotto a nient'altro che uno sforzo del tutto inutile, all'improvviso mi rendo conto che tutto questo è la mia concreta attività — che l'attività del mio io è stata sostituita dalla piena attività della vita in maniera tale che i rigidi confini fra me stesso e tutto il resto sono completamente spariti. Tutti gli eventi possibili, dal sollevarsi della mia mano al cinguettio di un uccello fuori della finestra, sono visti accadere *schizen*:¹¹ da soli o in maniera automatica, intendendo questo termine nel senso di spontaneo anziché di meccanico.

Le montagne azzurre sono montagne
azzurre di per sé;
le bianche nubi sono nubi bianche
di per sé.¹²

E il sollevarsi di una mano, il pensarsi di un pensiero, o il maturare di una decisione avvengono nella stessa esatta maniera. Diventa chiaro che questo, in realtà, è il modo in cui le cose sono sempre avvenute, e che quindi tutti i miei sforzi per incitarmi o controllarmi sono stati privi di valore, avendo avuto il solo senso di dimostrare che questo non si può fare. L'intero concetto di autocontrollo è privo di fondamento, dal momento che *indursi* a rilassarsi o *indursi* a fare una cosa qualsiasi è altrettanto impossibile che aprire la bocca con l'atto esclusivamente mentale del volerla aprire. Per quanto la volontà sia tesa e il pensiero concentrato sull'idea dell'aprire, la bocca resterà immobile fin quando non si aprirà da sé. Fu questo senso della natura spontanea di tutti gli eventi a far scrivere al poeta Ho Koji:

¹¹ In cinese, *tzu-jan* (spontaneità o naturalezza).

¹² *Zenrin Kushu*.

Miracoloso potere e meravigliosa attività,
Attingere l'acqua e spaccare la legna!¹³

Questo stato di coscienza non è assolutamente un'impossibilità psicologica, per quanto si avverta con maggiore o minore continuità. Durante tutto il corso della vita la maggior parte delle persone sembra sentire più o meno costantemente la rigida distinzione fra il proprio io e l'ambiente esterno. Liberarsi da questa sensazione è come uscire da una malattia cronica, ed è seguito da un senso di leggerezza e di benessere paragonabili all'essere alleviati del peso di un gigantesco calco di gesso. Naturalmente il senso immediato di euforia e di estasi tende a spegnersi nel corso del tempo, ma l'assenza permanente della rigida separazione io-ambiente entra a far parte, come cambiamento significativo, della struttura della nostra esperienza. Che l'estasi pian piano si attenui non è di alcuna importanza, in quanto scompare quella brama istintiva dell'estasi che in precedenza esisteva come compensazione alla cronica frustrazione del vivere in un circolo vizioso.

In certa misura, la rigida distinzione fra l'io e l'ambiente equivale a quella fra la mente e il corpo, o fra i sistemi nervosi volontario e involontario.

Questa è probabilmente la ragione per cui lo Zen e le discipline yoga prestano tanta attenzione alla respirazione, al controllo del respiro (*anapanasmriti*), dato che è in questa funzione organica che si può vedere meglio l'identità essenziale dell'azione volontaria e involontaria. Noi non possiamo non respirare, eppure sembra che il respiro dipenda dal nostro controllo; respiriamo e insieme siamo respirati. In realtà la distinzione fra volontario e involontario è valida solo all'interno di una prospettiva alquanto limitata. A rigor di termini, io voglio e decido *involontariamente*. Se così non fosse, dovrei continuamente decidere di decidere e decidere di decidere di decidere, all'infinito. Ora, i processi involontari del corpo, quali il battito del cuore, non sembrano differire moltissimo in linea di principio dalle altre azioni involontarie che hanno luogo all'esterno del corpo. Le une e le altre sono, per così dire, ambientali. Di conseguenza,

¹³ Keitoku Dento Roku, capitolo 8.

nel momento in cui si trascende la distinzione fra volontario e involontario all'interno del corpo, la si trascende anche per quel che riguarda gli eventi esterni al corpo.

Per cui quando si arriva a comprendere che le distinzioni io-ambiente e volontario-involontario sono distinzioni convenzionali, e valide solo all'interno di prospettive limitate e in qualche modo arbitrarie, ci si trova a sperimentare la realtà in un modo a cui si attagliano perfettamente espressioni come "Uno è Tutto e Tutto è Uno".

Infatti questo essere uno rappresenta la scomparsa di una precisa divisione, di un rigido dualismo. Ma non è in nessun caso un "essere un'unica cosa" — come vuole un tipo di panteismo o monismo che afferma che tutte le cosiddette cose sono le forme illusorie di un'unica 'materia' omogenea. L'esperienza dell'uscita dal dualismo non va intesa come l'improvvisa scomparsa di montagne e alberi, case e persone in una massa di luce uniforme o di vuoto trasparente.

Per questa ragione i maestri Zen hanno sempre riconosciuto che 'l'Uno' è un termine in qualche modo fuorviante. Nelle parole dello *Shinjinmei*:

Ci sono due perché c'è Uno,
 Pure non ci attacchiamo a questo Uno...
 Nel mondo dharmico della vera Identità
 Non c'è né 'sé' né 'altro'.
 Se vuoi una risposta immediata
 Possiamo dire solo "Non due".

Di qui la domanda koan: "Quando i molti sono ridotti all'Uno, a cosa sarà ridotto l'Uno?". Joshu risponde: "Quando ero nella regione di Seishu, ho fabbricato una veste di lino pesante sette libbre".¹⁴ Per strano che possa suonare, è in questo tipo di linguaggio che lo Zen si esprime più chiaramente, poiché è un linguaggio diretto, senza il minimo elemento di simbolismo o intellettualismo. Dopotutto, è molto facile dimenticare che ciò che qui si esprime non è un'idea o un'opinione, ma un'esperienza.

¹⁴ *Joshu Shinsai Zenji Go Roku* (cinese, *Chao-chou Chen-chi Ch'an-shih Yu-lu*).

Infatti lo Zen non parla dalla posizione distante di chi sta fuori dell'esistenza e la commenta: che è un punto di vista da cui la comprensione effettiva risulta impossibile, proprio com'è impossibile muovere un muscolo per mezzo di un semplice comando verbale, per quanto energetico o urlato.

C'è naturalmente una validità incontestabile nel saper restare in qualche modo appartati dalla vita e riflettere su di essa, nell'essere consci della propria esistenza, nel possedere quello che gli ingegneri della comunicazione definirebbero un sistema di *feedback* psicologico, che mette in grado di giudicare e correggere le proprie azioni. Ma sistemi di questo genere hanno i loro limiti, e se ci atteniamo per un momento all'analogia del feedback vedremo quali sono. Probabilmente l'esempio più familiare di feedback è il termostato elettrico che regola il riscaldamento domestico. Impostando la temperatura desiderata fra un limite massimo e uno minimo, si collega al sistema un termometro, che fa sì che nel momento in cui si raggiunge il minimo il riscaldamento si accenda e viceversa si spenga quando si raggiunge il massimo. La temperatura interna della casa viene così mantenuta entro i limiti desiderati. Potremmo dire perciò che il termostato è una sorta di organo sensibile di cui il sistema di riscaldamento si dota al fine di regolare il proprio andamento, e che è evidente in esso l'analogia con l'autocoscienza umana.

Ma una volta costruito in tal modo un sistema di riscaldamento che si autoregola, si dovrebbe costruire un termostato che si autoregola. Tutti conosciamo i capricci dei termostati, e potrebbe essere un'idea brillante installare un secondo sistema a feedback per controllare il primo. Solo che a questo punto sorge anche il problema di fin dove si può arrivare. Seguendo fino in fondo questa logica avremmo una serie di feedback che controllano feedback, il che, oltre un certo punto, paralizzerebbe con la sua complessità l'intero sistema. Se ciò si deve evitare, occorre che da qualche parte al capo del filo ci sia un termostato o una fonte di intelligenza la cui informazione e autorità sono totalmente affidabili e non devono essere soggette a ulteriori verifiche e controlli. L'unica alternativa, altrimenti, è una serie infinita di controlli: il che è assurdo, dal momento che si arriverebbe a un punto in cui l'informazione non raggiungerebbe comunque il sistema di riscal-

damento. Potrebbe sembrare che esista un'altra alternativa: quella di un sistema circolare di controllo, come quando il cittadino è controllato dal poliziotto, che è controllato dal sindaco, che è controllato dal cittadino. Ma questo sistema funziona solo quando ciascun membro si affida a chi sta sopra di lui o, in altri termini, quando il sistema si affida a se stesso e non continua a cercare di porsi fuori da se stesso per correggersi.

Quanto detto ci dà un quadro abbastanza vivido della condizione umana. La nostra vita consiste essenzialmente di azione, ma noi abbiamo il potere di controllare l'azione con la riflessione. Troppa riflessione inibisce e paralizza l'azione, ma dato che dall'azione dipende la nostra stessa sopravvivenza, quanta riflessione è necessaria? Nei limiti in cui dichiara come proprio atteggiamento di fondo quello di *mushin* o *munen*¹⁵ — niente-mente o niente-pensiero — lo Zen sembra privilegiare l'azione sulla riflessione.

Quando cammini, cammina. Quando ti sieda, siediti.
Soprattutto, non restare nell'incertezza.¹⁶

La risposta di Joshu alla domanda circa i molti e l'Uno è semplicemente quella dell'azione non pensata, del parlare non premeditato. "Quando ero nella regione di Seishu ho fabbricato una veste di lino pesante sette libbre".

Ma anche la riflessione è azione, e lo Zen può dire con pari diritto: "Quando agisci, limitati ad agire. Quando pensi, limitati a pensare. Soprattutto, non restare nell'incertezza". In altre parole, se devi pensare o riflettere, semplicemente rifletti, ma non riflettere sul riflettere. E lo Zen ammette che anche la riflessione sulla riflessione sia azione, a patto che nel farla noi facciamo solo quello, e non seguiamo la tendenza a perderci nell'infinita regressione del voler sempre stare al di sopra o al di fuori del livello sul quale stiamo agendo. In breve, lo Zen è anche una liberazione dal dualismo azione-pensiero, in quanto pensa e agisce con

¹⁵ In cinese, *wu-hsin* (assenza di mente, o mancanza di autocoscienza) e *wu-nien* (assenza di pensiero, o abbandono di pensieri e impressioni).

¹⁶ *Ummon Roku* (cinese, *Zun-men Luj*).

la stessa qualità di abbandono, di impegno e di fede. Per cui l'atteggiamento di *mushin* non è assolutamente un'esclusione anti-intellettualistica del pensiero. È invece azione su qualsiasi livello, sia fisico sia psichico, senza il tentativo di osservare e controllare *nello stesso momento* l'azione dal di fuori; è azione senza incertezze o ansietà.

Inutile dire che ciò che vale per il rapporto fra pensiero e azione vale anche per il sentimento, dal momento che i nostri sentimenti o emozioni rispetto alla vita sono un tipo di reazione come lo sono i nostri pensieri. L'emozione blocca l'azione e blocca se stessa come forma di azione quando si fa catturare da quella medesima tendenza a osservarsi o a sentirsi indefinitamente: come ad esempio quando, nel colmo del divertimento e del piacere, ci esaminiamo per vedere se stiamo sfruttando al massimo l'occasione. Non contenti di gustare il cibo, proviamo a gustare anche la nostra lingua. Non contenti di sentirci felici, vogliamo sentirci sentirci felici — per essere certi di non perderci niente.

Naturalmente, non c'è un modo definito di stabilire a che punto esattamente, in una data situazione, la riflessione deve trasformarsi in azione, di sapere che abbiamo considerato la questione a sufficienza per agire senza rimpianti. È sempre un problema di sensibilità, di discernimento. Ma resta il fatto che, per quanto lucida e attenta sia la riflessione, le sue conclusioni sono sempre molto lontane dalla certezza. In definitiva, ogni azione è un salto nel buio. L'unica reale certezza che abbiamo rispetto al futuro è quel *quid* sconosciuto chiamato morte, che si erge a simbolo finale del fatto che la nostra vita non è in nostro possesso. In altre parole, la vita umana è fondata su un irriducibile elemento di ignoto e di incontrollato, che è lo *shunya* o Vuoto, del Buddhismo, e il *mushin* o assenza di mente, dello Zen. Ma oltre a questo, lo Zen è renderci conto che non poggiamo semplicemente su questo ignoto, né che ci galleggiamo sopra nella fragile barca del nostro corpo: è renderci conto che questo ignoto siamo noi stessi.

Dal punto di vista della visione, la nostra testa è uno spazio vuoto nel mezzo dell'esperienza — un vuoto invisibile e inconcepibile che non è né buio né luce. Questo stesso vuoto sta dietro ciascuno dei nostri sensi, sia quelli esterni o esterocettivi sia quelli interni o propriocettivi. Sta anche oltre l'inizio della nostra

vita, oltre il nostro concepimento nel grembo di nostra madre. Sta al centro della struttura molecolare stessa del nostro organismo. Infatti, quando lo scienziato tenta di penetrare questa struttura, scopre che l'atto stesso di esaminarla oscura ciò che egli vuole vedere. Questo è un esempio dello stesso principio che abbiamo incontrato fin qui: e cioè che, nel tentativo di cercarsi, gli occhi si perdono di vista. È questa la ragione per cui generalmente la prima iniziazione allo Zen si fa con una delle tante forme di koan: "Chi sei tu?", "Prima che tu avessi un padre e una madre, qual era la tua natura originale?", "Chi è quello che porta in giro questo cadavere?".

Con questi mezzi si scopre che la nostra 'natura individuale' (*svabhava*) è 'non-natura', che la nostra vera mente (*shin*) è 'non-mente' (*mushiri*). Così, nella misura in cui comprendiamo che la nostra stessa natura originaria sono l'ignoto e l'inconcepibile, questi non incombono su di noi come qualcosa di minaccioso. Non sono tanto l'abisso in cui stiamo cadendo quanto piuttosto la base su cui noi agiamo e viviamo, pensiamo e sentiamo.

Inoltre, possiamo vedere come il linguaggio relativo all'unità sia appropriato. Non c'è più un preciso dualismo fra la riflessione e l'azione. Più importante ancora, non c'è più una separazione fra colui che conosce da un lato e ciò che è sconosciuto dall'altro. La riflessione è azione, e colui che conosce è ciò che è sconosciuto. Possiamo vedere anche la giustezza di espressioni quali quelle di Ekai: "Agisci come vuoi; comportati come senti, senza secondi pensieri. Questa è l'incomparabile Via". Perché affermazioni di questo tipo non intendono scoraggiare la normale riflessione, il normale giudizio e controllo. Il loro vero senso non è superficiale ma profondo, ed è che, in definitiva, noi dobbiamo agire e pensare, vivere e morire per una ragione che trascende la nostra conoscenza e il nostro controllo. Se è una realtà spiacevole, pure tutta l'attenzione e la cautela e la ricerca delle motivazioni e l'introspezione possibili non potranno in definitiva cambiarla. Siamo quindi costretti a scegliere fra un'affannosa paralisi e un salto nell'azione, incuranti delle ultime conseguenze. In parole povere, le nostre azioni possono essere, a seconda dei relativi criteri di giudizio, giuste o sbagliate. Ma le nostre decisioni a questo livello superficiale devono essere sostenute dalla convin-

zione profonda che qualunque cosa facciamo e qualunque cosa ci succede è in definitiva giusta — che è un modo per dire che dobbiamo accedervi senza riserve mentali, senza l'*arrière pensée* del rimpianto, dell'esitazione, del dubbio o dell'autorecrimazione. Così, quando gli viene chiesto: "Che cos'è il Tao?", Ummon semplicemente risponde: "Continua a camminare!".¹⁷ Tuttavia, l'atto senza riserve mentali non è assolutamente un semplice precetto da seguire pedissequamente. È materialmente impossibile comprendere questo tipo di azione finché non si è compreso che non ci sono altre alternative, fin quando non abbiamo compreso che siamo noi stessi lo sconosciuto e l'incontrollato.

Per quel che concerne lo Zen, questa comprensione è solo il primo passo di un lungo cammino di ricerca. Bisogna infatti ricordare che lo Zen è una forma del Buddhismo Mahayana, in cui il Nirvana — la liberazione dal circolo vizioso del Samsara — non è tanto la meta finale quanto l'inizio della vita del Bodhisattva. L'interesse del Bodhisattva è *upaya* o *hoben*, l'applicazione di questa comprensione a ogni aspetto della vita per la "liberazione di tutti gli esseri senzienti", che non sono solo gli uomini e gli animali, ma anche gli alberi, l'erba e la stessa terra.

Nello Zen, tuttavia, l'idea del Samsara come processo di reincarnazione ciclica non va presa alla lettera, e allo stesso modo lo Zen attribuisce un significato tutto suo al compito del Bodhisattva di liberare tutti gli esseri dal corso incessante di nascita e morte. In un certo senso, il ciclo di nascita e morte si svolge di momento in momento, e una persona può dirsi immersa nel Samsara fin quando si identifica con un io che si prolunga attraverso il tempo. Si può dire quindi che la vera disciplina dello Zen inizia solo nel momento in cui l'individuo ha del tutto cessato di *tentare* di migliorarsi. Questo a noi sembra una contraddizione, dato che non abbiamo familiarità con l'idea dello sforzo senza sforzo, della tensione senza conflitto, e della concentrazione senza fatica.

Ma fondamentale nello Zen è il concetto che la persona che cerca di migliorarsi, di diventare qualcosa di più di ciò che è, è incapace di azione creativa. Nelle parole di Rinzai: "Se cerchi de-

¹⁷ *Ibid.*

liberatamente di diventare un Buddha, il tuo Buddha è solo il Samsara". O ancora: "Se una persona cerca il Tao, quella persona perde il Tao".¹⁸ La ragione è semplicemente che il tentativo di migliorarsi o di agire su se stessi è un modo di rinchiudere l'azione in un circolo vizioso, come volersi mordere i denti. La liberazione da questa condizione assurda si ottiene, all'inizio stesso della pratica dello Zen, comprendendo che "tu stesso così come sei, sei un Buddha". Il traguardo dello Zen, infatti, non è tanto quello di divenire un Buddha quanto quello di agire come tale. Di conseguenza non si può progredire nella vita del Bodhisattva fintanto che c'è la minima ansia o il minimo sforzo di diventare più di ciò che si è. Analogamente, la persona che cerchi di concentrarsi su un certo compito con in mente un risultato dimenticherà il compito nel momento in cui pensa al risultato.

L'assurdità dell'auto-miglioramento è espressa in due poesie dello *Zenrin Kushu*:

Una cosa lunga è il corpo lungo di Buddha;
Una cosa corta è il corpo corto di Buddha.

Nel paesaggio primaverile non esiste
nessuna distinzione di pregio o di valore;
I rami in fiore sono corti e lunghi
ognuno secondo la propria natura.

O nei seguenti versi di Goso:

Se cerchi il Buddha, non vedrai
il Buddha;
Se cerchi il Patriarca, non vedrai
il Patriarca.
I melone dolce è dolce
anche nel gambo;
La zucca amara è amara
fino in fondo alle radici.¹⁹

¹⁸ *Rinzai Roku*.

¹⁹ *Goso Roku* (cinese, *Wu-tsu Lu*).

Alcuni Buddha sono corti e alcuni sono lunghi; alcuni allievi sono agli inizi e altri molto avanti, ma ciascuno è giusto esattamente nel posto in cui si trova. Infatti, se si sforza di rendersi migliore, cade nel circolo vizioso dell'egocentrismo. Forse per la mente occidentale è difficile comprendere che l'uomo si sviluppa in base alla crescita piuttosto che per automiglioramento, e che né il corpo né la mente cresce tirandosi da sé. E il seme diventa l'albero, il Buddha corto diventa il Buddha lungo. Non è una questione di miglioramento, poiché un albero non è un seme migliorato, ed è perfino perfettamente in armonia con la natura e col Tao che molti semi non diventino mai alberi. I semi conducono alle piante e le piante conducono ai semi. Non è questione di più alto o più basso, di migliore o peggiore, dato che il processo si compie in ciascun momento della sua attività.

Una filosofia di non-sforzo o *mu*²⁰ pone sempre il problema dell'incentivo, nel senso che ci si chiede: se una persona è giusta o è Buddha così com'è, quest'auto-accettazione non distrugge l'impulso creativo? La risposta è che non c'è niente di veramente creativo nell'azione che nasce dall'incentivo, poiché non è tanto un'azione libera e creativa quanto una reazione condizionata. La vera creazione è sempre priva di scopo, non ha ulteriori motivazioni, ed ecco perché si dice che il vero artista copia la natura nel modo di operare e comprende il reale significato dell'arte per l'arte'. Come Kojisei ha scritto nel suo *Saikontan*:

Se la tua vera natura ha la forza creativa della Natura stessa, dovunque tu vada vedrai (tutte le cose come) pesci che guizzano e oche che volano.

²⁰ In cinese, *wu-wei* (non-fare, o evolversi naturalmente).