

# *Taoismo*

di

*Alan Watts*

## *Sommario*

<b>Introduzione</b>	4
L'esperienza dell'unità	4
Il conflitto tra noi e il mondo	5
Disponibilità a rimetterci in discussione	6
<b>Un punto di partenza</b>	9
Tutto comincia adesso	11
Domande inutili	12
Di fronte a un problema (wu-wei)	13
Tutto è in relazione (velo di Indra)	14
<b>Filosofia del Tao</b>	16
Contatto con la Natura	16
Fuga dalle illusioni	17
La Meditazione	17
Significato del Tao	19
<b>Il mondo è un processo organico</b>	22
La realtà e l'illusione	22
Unità e Sincronicità	23
L'assenza di mente	23

<b>Essere sulla via</b>	27
Il principio di relatività	27
La sofferenza	28
Solitudine ed egoismo	29
Il nostro prossimo	29
La diversità conduce all'unità	30
Dio è oltre la dualità	32
<b>Abbandono</b>	34
Non forzare	34
Affidarsi all'intuito	35
Siamo antichi come l'universo	38
<b>Paesaggi e suoni</b>	40
Ci opponiamo ad ogni cambiamento	42
Lasciarsi andare	43
Agire con naturalezza	44

## *Introduzione*

### *L'esperienza dell'unità*

Se qualcuno ci dicesse che tutte le persone del mondo, tutti gli animali e le piante, e tutto ciò di cui abbiamo esperienza sono la manifestazione di un'unica energia, di un campo di forze unitario, accoglieremmo l'idea con una sorta di riluttanza ed incredulità. Siamo così abituati a vederci separati dal mondo e dalla natura che il semplice pensiero di una sostanziale unità di tutto ciò di cui abbiamo esperienza ci trova profondamente scettici. Eppure tutte le grandi filosofie dell'Asia ritengono che:

*il mondo e tutte le sue creature siano sostanzialmente Uno.*

Sia l'induismo sia il buddhismo sostengono che l'universo intero sia una rappresentazione, una sorta di gioco (lila) in cui Dio recita le infinite parti della commedia della Vita. Egli si divide in tutte le cose e le creature, i fatti e gli eventi, dimenticando se stesso per la gioia di ritrovarsi, di riscoprire la sua divinità in se stesso e negli altri.

*Anche nel taoismo cinese vi è il concetto dell'assoluta unità di tutte le cose e le creature, legate armoniosamente tra loro dal Tao.*

Queste ipotesi non sono speculazioni filosofiche di qualche erudito o il risultato di profonde elaborazioni mentali degli studiosi dell'oriente. L'idea che tutto ciò che cade sotto la nostra esperienza sia la manifestazione di un'unica forza o energia, è il risultato di reali esperienze che i saggi dell'Asia hanno sperimentato da migliaia di anni. Solo la ricerca costante

della realtà ha condotto i mistici alla convinzione di questo legame indissolubile tra tutte le manifestazioni della vita.

### *Il conflitto tra noi e il mondo*

Pur tuttavia, tutti noi viviamo nell'assoluta convinzione della nostra separazione da ciò che ci circonda, e viviamo la sensazione di un continuo conflitto tra noi e il mondo, tra i nostri desideri e la dura realtà dell'esistenza umana. Siamo in perenne contrasto con la vita che reputiamo ostile o, perlomeno, indifferente alle nostre esigenze.

*Siamo perennemente insoddisfatti di come stanno le cose e lottiamo con ogni mezzo per cambiare una realtà che non accettiamo.*

Il conflitto di fondo è dato dal rifiuto di accettare ciò che è, la nostra continua ribellione contro la natura e gli altri che reputiamo diversi da noi se non addirittura nemici. Durante la nostra vita sentiamo vivido il contrasto tra noi e l'ambiente esterno, tra il nostro ego e la volontà degli altri.

Queste due visioni sono profondamente in contrasto tra loro, eppure derivano entrambe da esperienze esistenziali, da qualcosa che sperimentiamo dentro di noi, o che altri hanno vissuto. È evidente che questi differenti punti di vista sono inconciliabili tra loro e portano a diversi rapporti con l'esistenza. Se fosse vera l'ipotesi della sostanziale unità tra noi e il mondo, la nostra vita assumerebbe un diverso significato e quasi tutti i nostri problemi esistenziali perderebbero di significato.

*Liberarsi dalla sensazione di estraneità e separazione tra noi e la vita porterebbe risultati meravigliosi. Sarebbe come*

*uscire da un incubo, svegliarsi da un brutto sogno, vedere l'arcobaleno dopo una notte di tempesta.*

### ***Disponibilità a rimetterci in discussione***

A questo punto non ci resta che esaminare con calma e meticolosità le due ipotesi e trovare una risposta valida all'eterna insoddisfazione dell'anima umana.

Per far questo è necessaria una certa larghezza di vedute, un' interna convinzione ad aprirsi a tutte le ipotesi, un' disponibilità d'animo a rivedere tutte le certezze e le convinzioni che ci siamo costruiti nel corso della nostra esistenza. Ci viene chiesto di dimenticare tutte le opinioni che ci siamo fatti sulla vita e su noi stessi in modo da lasciare più spazio possibile alle cose nuove che abbiamo intenzione di apprendere.

*Per ottenere questo è opportuno abbandonare il livello superficiale della mente ed attivare l'enorme potenzialità del nostro cervello, i poteri della Mente profonda.*

*Uscire dal mondo delle illusioni ed entrare nella realtà.*

*Non è difficile, e nemmeno complicato, basta uscire dal mondo delle illusioni create dalla mente ed entrare nella realtà, nel mondo concreto e materiale che ci circonda. Sarà sufficiente restare in ascolto dei messaggi che la vita ci manda in ogni istante.*

Chiudete per un istante gli occhi e lasciate che il mondo si metta in comunicazione con voi. Siate consapevoli dei suoni che vi raggiungono, delle sensazioni del corpo e la presenza del respiro. Non c'è niente che dovete fare e il momento giusto è

questo.

Non è necessario andare in montagna o entrare in un bosco, la vita vi parla in ogni istante qui e ora. Ascoltate i messaggi che vi manda la vostra parte materiale senza cercare di trasformare in parole quello che provate.

Lasciate che la mente segua i suoi vagabondaggi, non cercate di cambiare quello che sta accadendo in questo istante. Tutto ha un significato: quelle voci lontane, il rumore di un'auto in lontananza, il contatto della pelle coi vestiti e l'aria che entra e che esce dai polmoni.

La mente è parte di voi, come lo è il corpo e le emozioni che provate. Date il giusto spazio a tutto e non rifiutate nulla. Non aspettatevi qualcosa di particolare, voi siete semplicemente qui che ascoltate la voce suadente della vita. L'esistenza non è fatta di parole, o di significati, e neppure di concetti letti da qualche parte.

La vita è qui e adesso, lasciate che tutto accada. Il passato è andato e il futuro deve ancora essere creato. Esiste solo questo istante, anzi, noi siamo questo istante. Restate così, in silenzio, fino a che vi dà piacere; e poi potete riprendere la lettura.

Fate questo ogni volta che dovete iniziare una qualsiasi attività, o prima di prendere una decisione importante. Il segreto è quello di avere una mente calma e tranquilla, e quando la mente è calma, quando siamo in contatto con le sue profondità, allora tutto può accadere. È così che s'inizia.

A questo punto dobbiamo chiederci: è la coscienza a essere una funzione dell'organismo dell'individuo, oppure è l'organismo dell'individuo a essere una funzione della coscienza?

Dobbiamo dunque riesaminare la nostra posizione di germi insignificanti che abitano su una minuta sfera di roccia, legata a una piccola stella, che si trova ai margini di una delle galassie minori. Forse lo stupore umano di fronte alla vastità dello

spazio non è che la meraviglia dell'uomo di fronte a se stesso.

Noi siamo una funzione dell'intera nostra galassia, la Via lattea. E questa galassia è una funzione di tutte le altre galassie. Non c'è differenza fra ciò che del nostro essere è qui e quella vasta cosa che vediamo con i telescopi, lontano, lontano, nelle profondità dell'universo. Se guardiamo con attenzione, e guardiamo ancora, un giorno ci sveglieremo e diremo: "*Ma quello sono io!*". E sapendo ciò, sapremo anche che non moriremo mai.

Al di sotto del sé superficiale, che presta attenzione a questo e a quello, esiste un altro sé che è più realmente noi del nostro io. Più diventiamo consapevoli del sé sconosciuto (nel caso felice in cui lo diventiamo), più ci rendiamo conto che esso è inseparabilmente connesso con ogni cosa che esiste.

*L'uomo e il mondo partecipano allo stesso e unico processo naturale, ma noi ci comportiamo come intrusi e saccheggiatori in territorio nemico.*



## *Un punto di partenza*

Occorre trovare un punto di partenza: dobbiamo dimenticare ciò che sappiamo o che pensiamo di sapere. Dobbiamo sospendere il giudizio su ogni cosa e tornare ad essere come neonati, quando non avevamo ancora imparato i nomi delle cose e il linguaggio.

In uno stato del genere, si percepisce semplicemente e non ci si dà da fare per imporre un nome alle sensazioni. Non si sa nulla di quello che è chiamato “*mondo esterno*” in relazione col mondo interiore. Non sappiamo chi siamo, non conosciamo nemmeno l’espressione io, noi. Ci troviamo in una situazione anteriore a tutto ciò. Nessuno ci ha insegnato l’autocontrollo.

Non abbiamo appreso la differenza tra il rumore di un’automobile che passa sulla strada e quella di un pensiero che attraversa la mente. Entrambi sono un avvenimento che accade.

Non siamo in grado di fare niente. In effetti, non c’è nulla che dobbiamo fare. Nessuno ci dice di fare qualcosa. Non ne siamo assolutamente capaci.

Sappiamo solo stare attenti al brusio: a quanto succede intorno a noi, a ciò che vediamo, che udiamo, che tocchiamo, quello che odiamo. Accade: stiamo attenti. Stiamo attenti, così, semplicemente, senza commentare, senza pensieri per la mente. Che cos’altro potremmo fare? Non dobbiamo sforzarci di stare attenti: lo siamo.

*Il dotto impara qualcosa ogni giorno, l’uomo del Tao disimpara una cosa al giorno fino a quando ritorna al non-fare.<sup>1</sup>*

Scopriremo però che non riusciamo a fermare il

---

1 - Lao-tzu

chiacchiericcio mentale; ma siamo per lo meno in grado di riconoscerlo come un rumore interiore. Ascoltiamo allora questo chiacchiericcio come se fosse il borbottio di una caffettiera.

Ciò che accade viene chiamato, in Cina, Tao: il corso della natura. Il metodo di funzionamento del Tao, come diceva Lao-tzu, è la spontaneità. Tutto avviene *tzu-jan*, da se stesso.

*Se guardate con questa saggia ignoranza, noterete che siete testimoni di un avvenimento. In altre parole, osservando le cose in modo originario, non c'è differenza tra quello che fate, da una parte, e quello che vi accade, dall'altra. È un processo unico. Proprio come avvengono i pensieri, l'automobile che passa per la strada "avviene" e "avvengono" anche le nuvole e le stelle che sono in cielo.<sup>2</sup>*

Quando un occidentale sente di pensare, crede che tale fatto sia dovuto a una specie di fatalismo o di determinismo. E questo perché conserva due illusioni nelle retrovie della mente.

1) *La prima illusione è quella di pensare che ciò che sta accadendo accade a lui e che quindi è vittima delle circostanze. Ma se siamo immersi nell'ignoranza originaria non esiste un tu diverso dalla cosa che sta avvenendo. Quindi la cosa che sta succedendo a noi: succede e basta. Fa parte di quanto si sta verificando e noi siamo parte dell'universo, anche se, per la verità, l'universo non ha parti. Ci riferiamo solo a determinati aspetti dell'universo. Ma non è possibile separarli dal resto senza far sì che questi aspetti diventino non solo non esistenti, ma che addirittura non sono mai esistiti.*

2) *Quando una persona sperimenta se stessa e l'universo*

---

2 - Tutto inizia adesso, e perciò è spontaneo. Nulla è determinato.

*come un avvenimento unico, la seconda illusione in cui potrebbe cadere è quella di credere che ciò che sta succedendo ora è la conseguenza di un evento del passato. Dobbiamo essere davvero ingenui per credere che il passato provochi quanto avviene oggi. Il passato è simile alla scia lasciata da una nave. Alla fine ogni traccia scompare, si allontana sempre più. Tutto inizia adesso, in questo momento.<sup>3</sup> Ciò che chiamiamo “futuro non è nulla, il grande vuoto: ma è un vuoto pieno di possibilità.*

### **Tutto comincia adesso**

Se chiudiamo gli occhi e percepiamo la realtà soltanto con le orecchie, scopriamo uno sfondo di silenzio da cui escono tutti i suoni. I suoni provengono dal silenzio. Se chiudiamo gli occhi e ci mettiamo ad ascoltare, notiamo che il suono arriva dal nulla e poi se ne va; anche l'eco si spegne e diventa un ricordo, che è un'altra specie di eco. È molto semplice:

*Tutto comincia adesso, perciò è spontaneo.*

Non è determinato: il determinismo è solo un concetto filosofico. Non è nemmeno casuale: altro concetto filosofico. Noi distinguiamo tra ordine e caso. In realtà non sappiamo che cosa sia il caso. “*Entrare in essere spontaneamente, da se stesso (partenogenesi): ecco l'origine del mondo, il significato del Tao*”.

Lao-tzu paragona il Tao all'acqua:

*“Il grande Tao scorre ovunque, verso sinistra e verso destra. Ama e sostiene tutte le cose, ma non domina sopra di loro”.*

---

3 - Principio della Creazione istantanea.

Per un occidentale tale metodo appare indolente, passivo. Però, da un certo punto di vista, direi che un certo grado di passività sarebbe un eccellente miglioramento per il nostro tipo di cultura, perché facendo il bene per il prossimo continuiamo a causare guai. Economie e civiltà che sono riuscite a coesistere per millenni in un equilibrio ecologico sono state disgregate in tutto il mondo, con risultati spesso disastrosi.

Per avere energia dobbiamo dormire, ma ancora più importante del sonno è la passività della mente, il silenzio mentale: passività e silenzio non sono essenziali perché ci fanno bene, ma perché ci fanno capire che non possiamo fare altro.

Per amor del cielo, non coltivate la passività come una forma di progresso: sarebbe come costringervi a giocare perché il divertimento fa bene al lavoro. Quindi non forziamo la passività, perché se cerchiamo di forzare una cosa qualsiasi finiamo per esaurirci. Apprezzare l'acqua che scorre ci conferma che la vita è uno "*scorrere*": siamo noi e nello stesso tempo non siamo noi a "*scorrere*". È il processo, l'avvenimento. Una volta che lo avremo capito smetteremo di fare domande.

### ***Domande inutili***

Vedremo che porre domande su domande è un fatto tautologico. Riceviamo spiegazioni che non spiegano, che richiedono ulteriori chiarimenti senza mai giungere ad una fine. Questo è il processo analitico che non può rispondere alle nostre domande perché, quando vogliamo conoscere il mondo, siamo noi che tentiamo di conoscere noi stessi.

*I nostri occhi sono le aperture attraverso le quali l'universo è consapevole di se stesso.*

I grandi interrogativi (Che cosa devo fare? Qual è il destino dell'uomo? Perché siamo qui?) lentamente svaniscono e il loro dileguarsi è la risposta. La risposta è che quanto sta accadendo non può essere descritto.. Il Tao non può essere descritto. Nello stesso tempo è partire e arrivare, uno scorrere continuo, un incessante cambiare. Ecco il significato dell'eterno Tao.

*Il Tao non fa nulla, ma nulla viene tralasciato. (Lao-tzu)*

### ***Di fronte a un problema*** (wu-wei)

Il Tao realizza ogni cosa senza costrizione. Quando vogliamo trovare una soluzione intelligente per un problema, ricorriamo al cervello. Tuttavia, la maggior parte della gente non utilizza mai le capacità della Mente profonda: adopera, invece, l'intelletto (la mente razionale) e se ne serve come si serve dei muscoli. Non si può forzare la testa come fosse un muscolo, non è così che funziona.

*Se vogliamo davvero trovare una soluzione, ciò che dobbiamo fare è contemplare il problema.*

Visualizziamo la questione nella migliore maniera possibile e poi aspettiamo semplicemente. Se invece cerchiamo di trovare una risposta con la forza bruta dell'intelletto, verremo delusi, perché tutto ciò che arriva in un modo simile, con ogni probabilità, è errato.

*Basta aspettare per qualche tempo: la soluzione arriva da sola.*

I nostri tentativi di tenere tutto sotto controllo con la coscienza hanno portato conseguenze non molto salutari allo stomaco, per una semplice ragione: l'attenzione consapevole, che si serve di parole, non è in grado di pensare troppo. Perciò siamo costretti a ignorare quasi tutto il resto mentre stiamo pensando.

*Il mondo succede dappertutto, contemporaneamente: non è quindi possibile prenderlo in considerazione nel suo insieme, non c'è il tempo sufficiente.*

Tuttavia, la Mente profonda può prenderlo in considerazione nella sua totalità, perché è in grado di occuparsi di innumerevoli varianti nello stesso tempo, anche se l'attenzione cosciente non ne è capace. I simboli verbali non possono interessarsi che di un'unica, semplice, cruda traccia: ecco perché dobbiamo fidarci della Mente.

*Siamo molto più intelligenti di quanto crediamo.*

### ***Tutto è in relazione*** (velo di Indra)

A questo punto ci troviamo di fronte a un fatto molto affascinante: le cose cosiddette “*separate*” in realtà non lo sono per niente. Sono unite dallo spazio. Noi pensiamo sempre che lo spazio separi, ma dobbiamo ricordare che ciò che separa, nello stesso tempo congiunge. Lo spazio ci unisce e ci divide nello stesso tempo.

Il mondo reale è là fuori, di fronte a noi, ma anche dentro di noi. Di conseguenza, io non sono in grado di dirvi nulla che voi non conoscete già.

## *Filosofia del Tao*

I principi fondamentali della filosofia taoista sono: il **Tao** (il corso della natura); **wu-wei** (non forzare, il carattere della natura è simile all'acqua che scorre); il **tè** (il potere apparentemente magico che deriva dal seguire la via dell'acqua che scorre e dallo scegliere la via di minor resistenza). Seguire la via dell'acqua che scorre denota sempre un ordine di intelligenza superiore, perché è più saggio andare in barca a vela piuttosto che remare.

## *Contatto con la Natura*

Ci troviamo spesso in mezzo a persone che concettualizzano troppo e difendono freneticamente i propri punti di vista, persone che hanno teorie elaborate e inamovibili sulla natura dell'universo, sul destino dell'uomo e sul modo per realizzarsi. Questi obiettivi sono molto ambiziosi, ma una volta che la gente entra nella spirale della concettualizzazione si astrae sempre più dal mondo reale e comincia a vivere nei libri piuttosto che nella realtà, nei film o nella televisione piuttosto che con i propri simili.

L'abitudine alla concettualizzazione fa cadere nell'errore tipico della civiltà: induce cioè a valutare il mondo dei simboli al di sopra del mondo che questi simboli rappresentano... Questa confusione del mondo delle rappresentazioni con il mondo della natura è semplicemente disastrosa.<sup>4</sup> È veramente importante tornare al mondo della natura. Ma forse siamo dell'idea che il mondo fisico, materiale, non sia spirituale. Molte persone la pensano così e, di conseguenza, hanno una strana relazione col proprio corpo.

---

4 - Il contatto con la Natura è fondamentale per uscire dalla mente.



*Siccome pensiamo in continuazione, è come se non smettessimo mai di parlare.*

A causa del nostro continuo verbalizzare, perdiamo il contatto con il mondo esterno, e non riusciamo più a entrare in connessione con la natura.

### ***Fuga dalle illusioni***

La radice della maya (illusione) e della magia è nei concetti. Possiamo quindi usare la concettualizzazione in modo creativo, se sappiamo cosa stiamo facendo.<sup>5</sup> Ma, se non lo sappiamo, il nostro concetto di realtà ci può illudere totalmente.

Per sfuggire a tale illusione, dobbiamo ricominciare ad essere consapevoli di noi stessi e di ciò che ci circonda, senza prendere più sul serio le idee che ci siamo costruite e senza verbalizzare.

Ora, nel meraviglioso stato di saggia ignoranza non esiste una cosa che sia chiamata “tempo” e una cosa che si chiama “spazio”, una cosa che si chiama “sé”, una cosa che si chiama “l’altro”. Esiste soltanto l’avvenimento, e l’avvenimento non è niente di particolare.

### ***La Meditazione***

Qualunque sia la situazione in cui ci troviamo. È così che deve essere: non ci sono schemi o norme per criticarla, per approvarla o per disapprovarla. È semplicemente come deve

---

5 - Possiamo usare le parole (sutra) per creare nuove strade e convinzioni nella la nostra mente.

essere. Talvolta è piacevole starsene seduti senza fare altro, naturalmente.

*Nel mondo della fantasia, stare seduti ed essere presenti è chiamato "meditazione".*

È di grande importanza sapere di che cosa stiamo parlando e io non mi limiterò a parlarvi del Tao, ma ve lo potrò anche mostrare:

*la meditazione è proprio il mezzo per mostrarmelo.*

È semplicissimo ma, a causa dei concetti a cui ci aggrappiamo, è difficile da capire. L'intelletto è catturato da due domande: perché lo facciamo? A che cosa serve?

*È sorprendente rendersi conto fino a che punto siamo condizionati a voler trasformare ogni cosa in profitto e a sentirci in colpa se non lo facciamo.*

È un'idea molto pericolosa che vogliamo imporre ai nostri figli. Noi tutti abbiamo una specie di coscienza instillata dalla società dentro il nostro essere (coscienza commerciale), che ci chiede: *“In che modo questa azione migliora la tua situazione? Se l'avanzamento non è finanziario, è almeno intellettuale o spirituale o altro?”* Non comprendiamo fino in fondo che non è possibile essere in uno stato meditativo, o contemplativo, se cerchiamo questo stesso stato per uno scopo o per profitto: se ci aspettiamo di poterne trarre qualche risultato o beneficio. Nel momento in cui ci ritroviamo a desiderare o ad aspettarci queste cose, non siamo più in uno stato di meditazione.

*La meditazione è quell'attività, quella scienza che non ha una meta, che non cerca un obiettivo nel futuro.*

Ora, quello che ci preoccupa è di avere a che fare con una filosofia che non si prefigge nessuno scopo, che non ha obiettivi per il futuro. Ma il taoista comprende che c'è qualcosa di falso nella maggior parte dei nostri obiettivi, sia in quelli a breve termine sia in quelli a lunga scadenza.

*Le parole hanno significato ma la vita è significato:  
quindi non ne ha.*

Se viaggiamo avendo in mente una destinazione, tutto il viaggio diventa un dovere. Ecco perché, quando siamo in auto o in qualsiasi altro mezzo di trasporto, ci logoriamo per la fretta di voler giungere a destinazione. Arriviamo totalmente esausti, perché per tutta la durata del viaggio siamo stati sotto pressione, anche se non ce n'era bisogno. È sorprendente vedere quanto più velocemente ci sembra di arrivare se viviamo tutto il percorso senza fretta. Se invece ci facciamo prendere dall'impazienza, il tragitto non finisce mai.

### ***Significato del Tao***

Il Tao è ciò che avviene, l'avvenimento, l'universo. Noi scorriamo con esso. Come non potremmo? Le storie zen e le opere d'arte cinesi e giapponesi danno dunque la percezione del Tao. Una delle scene preferite è quella di un paesaggio montano e di un poeta che cammina in una foresta di pini, accanto a un ruscello. Dove sta andando? Dove va il ruscello? Da che parte si dirigono le nuvole? Verso quale luogo volano gli uccelli? Si muovono e basta.

Dentro questa idea di movimento si può scoprire la qualità che i giapponesi chiamano *yugen*. Il termine *yugen* è composto da due caratteri che significano “*misterioso*” e “*profondo*”. Nelle poesie giapponesi *yugen* è ciò che si prova quando si contemplan le anatre selvatiche che scompaiono improvvisamente dietro una nuvola. È quello che si sente quando si osserva una barca in mezzo al mare mentre veleggia verso un’isola lontana.

*Yugen è continuare a camminare in una foresta senza pensare a dover tornare indietro.*

*Andare da nessuna parte è incamminarsi nello spazio ricolmo di tutto.*

Non sappiamo cosa incontreremo. Lo spazio è usato in maniera tale che la nostra immaginazione deve soltanto scorrervi dentro senza soffermarsi sopra una forma specifica. I poeti cinesi e giapponesi rievocano continuamente immagini che ricordano la bellezza di non avere nessuno scopo. Una poesia haiku recita:

*“È tutto qui. Il sentiero finisce in mezzo al prezzemolo”.*

Non possiamo razionalizzare il nostro mondo interiore; se lo facessimo rovineremmo tutto, perché trasformeremmo ogni cosa in un semplice concetto. Ciò che cerchiamo è la grande sorpresa: più riusciamo a farcene un’idea, più saremo delusi.

*Il principio fondamentale dell’universo è la sorpresa: la spontaneità e la sorpresa sono il principio del Tao.*

*Questo significa compiere un miracolo senza fare niente, senza pianificarlo.*

In questo vediamo la coincidenza degli opposti. Per esempio, nella relazione tra il fare e l'accadere, tra libertà e la necessità. Ci accorgiamo di questo processo, perché non è possibile immaginare l'uno senza l'altro. In senso stretto, ogni accadimento e la sua causa fanno parte dello stesso evento.

Il Tao emerge liberamente e spontaneamente dal vuoto. Ma, se lo osserviamo da un altro punto di vista, vediamo che ogni cosa che succede, succede necessariamente. In realtà, la verità non sta nel primo aspetto e nemmeno nel secondo. Questi punti di vista sono soltanto diversi modi di classificare, di guardare le cose, di spezzettarle.

## ***Il mondo è un processo organico***

Il massimo insegnamento del taoismo è che le decisioni che prendiamo e i piani che facciamo possono anche essere lasciati al Tao, proprio come sembrano fare i gatti e gli uccelli.<sup>6</sup> Ma noi ribattiamo: *“Siamo in grado di predire il futuro, di fare piani; e quindi possiamo controllare meglio la nostra vita di quanto lo facciano gli animali. Sopravviviamo più a lungo come individui. Viviamo meglio e abbiamo maggior controllo”*. Però, tutto questo ha un prezzo e questo prezzo è l'ansietà. Più apprendiamo sul futuro, per riuscire a controllarlo meglio, più ne siamo preoccupati. La notte non riusciamo più a dormire.

(Stiamo viaggiando verso l'ignoto, la magia e il mistero. Perché privarci di tutto ciò? La vita è un viaggio nello sconosciuto, anzi nell'inconoscibile; il mistero ci sta aspettando ed è questa la bellezza del mondo. Non si può programmare ciò che non può nemmeno essere compreso.)

## ***La realtà e l'illusione***

Il mondo che può essere descritto non corrisponde mai al mondo vero e proprio. Il mondo che viene descritto e il mondo reale sono incomparabili: non dobbiamo dimenticare questo fatto, perché altrimenti è come se mangiassimo la carta del *menu* invece del pranzo vero e proprio, oppure se inghiottissimo i soldi invece del cibo che i soldi possono comprare.

Eppure le persone si comportano proprio così. Perciò, coloro che sono stati ipnotizzati e stregati dalle parole devono essere

---

6 - *“Cercate in primo luogo il regno dei cieli e tutto il resto vi sarà dato in sovrappiù”*.

“svegliati” e riportati al mondo in cui vivono, cioè quello che viene chiamato “*mondo materiale*” e che irrita gli individui che io definisco “*tipi spirituali*”. Dietro il mondo materiale (che cambia e perisce), costoro vogliono trovare un mondo spirituale che è più reale e che dura in eterno.

Ma sono spesso confusi, perché i loro pensieri in merito ai due mondi sono esattamente inversi. È il mondo materiale quello di pura astrazione. Il mondo fisico, così come lo intendiamo noi, è una creazione completamente astratta. Non è per nulla concreto.

### ***Unità e Sincronicità***

Per riportare la gente nel mondo reale bisogna temporaneamente sospendere il pensiero astratto, perché le astrazioni causano le differenziazioni. Le astrazioni danno il concetto che voi siete una cosa e io sono un'altra cosa, che gli eventi sono separati l'uno dall'altro, proprio come i minuti sono separati tra loro.

*Il mondo visto e percepito senza astrazioni è un mondo in cui tutto è connesso: noi, le cose, il Tao, il corso della natura.*

### ***L'assenza di mente***

Se le parole rappresentano il mondo reale (anche se non lo sono), dobbiamo essere aperti alla realtà per poterla tradurre efficacemente in parole. Ma non ci è stato insegnato. La maggior parte delle persone pensa in continuazione, in modo compulsivo: cioè tutti noi siamo impegnati in una perenne conversazione interiore (dialogo interiore), perché abbiamo

paura che, se la conversazione venisse sospesa, noi smetteremmo di esistere. In un certo senso sarebbe effettivamente così.

*Quindi i taoisti non smettono mai di dire che bisogna essere senza pensieri e avere la mente vuota:*

*Solo così si può comunicare senza distorsioni con il mondo reale.*

*Il primo passo dello yoga taoista cinese è quello di smettere di parlare con se stessi.*

*Il mondo non è da spiegare ma un mistero da vivere.<sup>7</sup>*

Dice Lao-tzu: “Dare il nome è la madre delle diecimila cose”, “Il senza nome è l’origine del cielo e della terra”. Dunque bisogna arrivare alla condizione di “senza nome”, di vuoto mentale, che in cinese si dice *wu-nien*. *Wu* significa “non” e *nien* vuol dire “cuore-mente”. È vedere il mondo senza dividerlo in momenti, vederlo come un unico istante e non in una serie di attimi.

E se vediamo tutto in tale maniera, non parliamo più.

*Coloro che sanno non parlano; coloro che parlano, non sanno<sup>8</sup>.*

---

7 - Interessante è il confronto tra il pensiero di san Francesco e quello di Dante. Francesco afferma che il mondo è un mistero che non giova esplorare, mentre Dante dice, per bocca di Ulisse, “fatti non foste a viver come bruti ma per seguir vertute e conoscenza”.

8 - Lao-tzu



Prestate attenzione al mondo reale che si trova all'esterno, fuori. Ascoltare in tale maniera è la via per entrare nel mondo reale, dove non ci sono differenziazioni<sup>9</sup>: queste sono frutto dell'attività mentale. Fuori non c'è nemmeno l'identità. L'universo è fatto com'è fatto. E così pure il Tao, di cui non si può parlare.

Ora può sorgere la domanda: *“Ma come posso imparare ad ascoltare così? I miei pensieri sono compulsivi, non riesco a fermarli”*. Se cerchiamo di smettere di pensare, finiremo con il pensare di dover smettere di pensare e ciò crea molta confusione.

*Lasciate inventare alla mente quello che vuole, ma, invece di prestare attenzione al significato delle parole che si vanno formando, dovete diventare consapevoli del suono che producono. Ascoltate tutto quello che viene detto come se fosse una serie di rumori.*

Questo è molto facile quando sentiamo la musica. Se ascoltiamo veramente, non parliamo: andiamo con la corrente. Ecco perché ascoltare la musica è una specie di meditazione. Ma certe persone non riescono a seguire la corrente. La musica continua a creare stimoli dentro di loro, si mettono a pensare a una cosa o a un'altra, e non ascoltano.

*Se invece ascoltiamo davvero, il suono della musica diventa la nostra mente.*

È più difficile smettere di pensare mentre si guarda qualcosa che non quando si ascolta, perché pensiamo con gli occhi in misura straordinaria. Ma possiamo imparare a osservare qualcosa senza cercare di interpretare ciò che vediamo.

---

9 - Il paradiso della Terra Pura.

Guardiamo, ma non formuliamo parole. Il mondo comincia ad essere un luogo diverso se lo guardiamo senza dare denominazioni, se ci asteniamo dal dire: *“Quella è una testa, è una faccia, sono capelli, è una mano”*.

*Se per davvero guardiamo una mano senza pensare,  
ecco che avviene il miracolo.*

Tuttavia non possiamo costringere i pensieri a uscire dalla nostra mente. Ma se impariamo a prestarvi attenzione in modo nuovo, come se fossero musica, cominceremo lentamente a spogliarci del nostro sistema di interpretazioni, della sua terminologia e dello schema dei valori all'interno dei quali, come in una camicia di forza, siamo stati educati:

*questa sarà la nostra entrata nel mondo reale,  
nel mondo del Tao.*

## *Essere sulla via*

### *Il principio di relatività*

La relatività della prospettiva è un principio fondamentale che tutti dovrebbero capire per essere in grado di conoscere il significato del Tao, cioè il concetto che i cinesi danno al corso della natura. Dovunque siamo, chiunque siamo, qualunque cosa facciamo ci troviamo al centro.

Ogni cosa al mondo ha questa sensazione, e ogni cosa sente di essere al centro della propria specie. La vera definizione di persona è “*posto da cui guardare*”, cioè “*posizione centrale*”. E naturalmente questo è il punto dell’interessante idea buddista che afferma: una persona può soltanto diventare un Buddha (vale a dire un illuminato, liberato, consapevole della sua unione con l’universo) partendo dal centro, dalla posizione umana. Perciò il buddismo definisce se stesso la Via di Mezzo, perché è la via per qualcuno che sta al centro, cioè la via per tutti.

All’interno d’ogni creatura vivente è presente una sensazione di essere in mezzo a un campo di tensione e di resistenza, un’impressione di essere un po’ bloccato, o, dovrei dire, d’essere un ostacolo, un intralcio a se stesso. Ora, immaginiamo l’opposto. Supponiamo, per esempio, che ogni mattina ci svegliamo con una sensazione di trasparenza totale, senza resistenza alcuna nei confronti del mondo esterno. Immaginiamo di scorrere con esso, ne facciamo parte: il mondo è parte di noi.

*Questa è la condizione umana, ma non ne siamo consapevoli. Il nostro corpo è parte della natura, della vita, e scorre con essa.*

## *La sofferenza*

L'essere umano è inconsapevole della perfezione della sua forma, perché non gli è d'intralcio ed è perfettamente "trasparente"; (e preferisce soffrire per rendersi conto della sua individualità.) Se soffriamo sappiamo che ci siamo. Nonostante le persone coltivino continuamente questo senso dell'esserci, dicono sempre che preferirebbero non avere quel senso di individualità e che vorrebbero dimenticare se stesse. Molti dicono: *"Voglio perdere me stesso in qualcun altro. Voglio trovare un guru o un gruppo cui appartenere. Voglio far parte del tipo di religione che mi fa dimenticare me stesso. Voglio andare al cinema o leggere un libro giallo per non pensare a me. Voglio innamorarmi e dimenticarmi di me. Voglio ubriacarmi e cadere nell'oblio"*.

La qualità peculiare della droga chiamata alcool è che ci cancella. Ci rende sempre più insensibili alla sofferenza, al dolore di esistere e ci fa raggiungere una vaga, nebulosa sensazione di fluttuare al di sopra della disperazione. Di solito non ci si sente in questo modo. Perciò gli individui tendono a prendere l'alcool o qualche altra sostanza per sparire o almeno per essere meno consapevoli della sensazione di resistere al flusso del mondo.

*La maggior parte conduce un'incessante lotta contro il mondo esterno: se studiamo i muscoli e la dinamica del corpo umano, scopriamo che stiamo sempre combattendo.*

Facendo veramente attenzione al corpo, alla posizione, alla tensione muscolare, scopriremmo di essere sempre in contrasto con il mondo. (Siamo in lotta con la realtà che ci circonda) Se non riusciamo a vedere che siamo parte del mondo allora proviamo questa immensa sensazione di separazione.

## *Solitudine ed egoismo*

Quello che bisogna fare con qualsiasi sensazione che non ci piace è di sperimentarla nel modo più profondo possibile: entrare, per esempio, nelle più recondite interiorità della solitudine e persino negli intimi recessi dell'egoismo.

Siete egoisti? Molte persone fingono di non esserlo. Il grande saggio indiano Krishnamurti ha dimostrato che tutti quelli che sembrano essere molto buoni, che sembrano avere gli ideali più nobili, in realtà sono motivati dallo stesso tipo di desideri di coloro che rapinano le banche. L'unica differenza è che danno ai loro desideri un nome più elegante per nasconderli meglio.

Naturalmente le persone più religiose del mondo, i santi più santi, sono anche i maggiori furfanti. Ne ho conosciuti molti: alcuni sono uomini di Chiesa e vi devo dire in confidenza che le storie più sordide che abbia mai sentito nella mia vita mi sono state raccontate da loro.

Con questo voglio farvi capire prima di tutto che le due sensazioni (quella di essere un sé solitario, centrale, sensibile e vulnerabile e quella di vivere in mezzo a un mondo alieno) in realtà sono solo due aspetti della stessa sensazione.

Semplicemente l'una non può stare senza l'altra. È un bene saperlo: non ci faremo prendere dal panico una volta che esploreremo la sensazione di dissociazione personale. Le persone che soffrono di ansietà cronica sono sempre in dubbio sulla curiosa relazione di quanto percepiscono come sé e quanto sentono come "*altro*".

## *Il nostro prossimo*

Supponiamo di essere in ansia per quanto riguarda il nostro

rapporto con il prossimo. Entriamo in un ristorante, ci sediamo per mangiare qualcosa e notiamo che c'è uno sconosciuto di fronte a noi. Non abbiamo idea se la persona sia gentile o eccentrica, oppure un pallone gonfiato. Allora cominciamo a parlare in modo evasivo, stando molto attenti. Dopo tutto vogliamo che la persona abbia una buona impressione di noi. Non desideriamo crearci un nemico.

Facciamoci caso: in breve tempo ci spunta dentro uno strano senso di imbarazzo, *perché scatta il passatempo segreto che la gente gioca in continuazione per difendere se stessa: vale a dire umiliare gli altri.*

*È un gioco davvero malvagio, se pensiamo che ogni essere vivente è una manifestazione del creato. È ciò che veniva chiamato Dio nel linguaggio religioso.*

Possiamo vedere ognuno come un essere divino che si presenta davanti a noi sotto diversi aspetti; invece, ciò che facciamo è cercare di impedire al nostro prossimo di realizzare questo fatto, mettendo in evidenza, nei modi più scaltri, i suoi limiti. Le persone giocano in continuazione questo tipo di gioco, ma la vera ragione del perché lo fanno non è quella che hanno in mente. La vera ragione è che se tutti sapessero di essere una manifestazione del Divino, non accadrebbe molto.

### ***La diversità conduce all'unità***

Se tutti fossero uguali e condividessero le stesse idee, non ci sarebbe niente di cui parlare. Il punto è questo: è attraverso la diversità, attraverso ogni tipo di differenziazione che si scopre l'unità. Il fatto che uomo e donna abbiano un primordiale tipo di diversità e che non siano mai in grado di capirsi a fondo è

molto interessante, perché grazie a questa diversità qualcosa può accadere.

Quindi, se sentiamo come fatto doloroso la nostra esistenza, quando, benché in mezzo alla gente, in mezzo a tutte le cose, siamo in preda alla solitudine, forse riconosciamo che la sensazione di “*tutte le cose*” e la sensazione di “*io*” sono due poli della calamita, che sono parte dello stesso processo.

*Il vero io è dunque ciò che sta tra i due poli e che li include entrambi.*

Ma è questo che fa funzionare ogni aspetto della realtà. Il Vedanta Sutra dice che il Signore, Colui che conosce ogni cosa, che è il conoscitore in tutti noi, non conosce se stesso (o se stessa), proprio come il fuoco non brucia se stesso o una lama non taglia se stessa. Così per Dio non c'è nulla di più misterioso di Dio.

Talvolta ci capita di sorprenderci di noi stessi. Per esempio, quando ci accorgiamo delle nostre pulsazioni: improvvisamente ci rendiamo conto della vita che scorre in noi. Consideriamo il singhiozzo: lo causiamo noi o è una cosa che avviene come la pioggia che ci cade addosso? È una cosa discutibile. Oppure la respirazione: siamo noi che respiriamo o è il respiro che ci respira? Lo si può percepire in entrambi i modi. D'altra parte, se dimentichiamo la respirazione questa continua lo stesso, così sembra che sia qualcosa che ci accade.

Qual è la verità? Siamo noi a farci crescere i capelli o i capelli semplicemente crescono? Che cosa ci rende capaci di prendere una decisione? Quando decidiamo qualcosa, decidiamo innanzi tutto di decidere o decidiamo semplicemente? Cosa succede? Nessuno lo sa.

*La tua vita non ti appartiene. È l'adattabilità delegata del Tao. I tuoi discendenti non ti appartengono. Sono prodotti del Tao. Ti muovi e non sai come. Sei fermo e non sai perché. Queste sono le operazioni del Tao. E allora come puoi averlo per te stesso?*<sup>10</sup>

Dobbiamo renderci conto che anche le decisioni che prendiamo ci stanno semplicemente accadendo. E ciò che chiamiamo “*noi stessi*”, cui le cose accadono, anche di questo non sappiamo nulla. E così per qualsiasi altra cosa: semplicemente avviene. Il nostro ego, la consapevolezza: anch'essi semplicemente accadono.

*È una via molto interessante da seguire.*

### ***Dio è oltre la dualità***

Anche Dio stesso non capisce come Egli avvenga. Perché, se lo capisse, dove sarebbe il punto? Non esisterebbe più nessun mistero, nessuna possibilità di essere sorpresi. Ecco perché è necessario che ci siano yin e yang. Yang è intelligente, capisce tutto. Yin è scura ed è dannatamente incomprensibile. Ma, nonostante il contrasto tra maschile e femminile ci faccia piacere, yin e yang sono due fasi dello stesso essere.

La parte yang è l'attenzione cosciente, tutte le cose perspicaci che conosciamo, le informazioni che possediamo, le nostre abilità. La parte yin è l'opposto di yang. Sono i processi inconsci, e permettono a yang di funzionare. Yang non sa perché e come funziona: questa nostra parte consapevole, brillante, intelligente, dipende per il suo funzionamento da qualcosa che non capisce assolutamente. E se non esistesse la

---

10 - Chuang-tzu.



parte yin, non ci sarebbe nemmeno yang, proprio come nulla esisterebbe se non ci fossero anche altre cose, Yin e Yang si muovono insieme.

*A questo punto, estendiamo leggermente l'immaginazione: vedremo allora, molto bene, che esattamente nello stesso modo siamo uno con tutte le altre cose che ci stanno intorno.*

Il sole che splende, le stelle che brillano, il vento che soffia, il grande oceano che si infrange senza tregua contro la scogliera: siamo noi. Non controlliamo tutte queste cose, perché in noi ci deve pur essere qualcosa che non riusciamo a controllare: altrimenti non saremmo noi.

La relatività costituisce il fondamento della filosofia del Tao:

*Quando tutto il mondo capisce che il bello dev'essere bello, già c'è il brutto.*

*Quando tutto il mondo intende che la bontà dev'essere buona, già c'è la malvagità.<sup>11</sup>*

Perciò “essere” e “non essere” sorgono insieme e arrivano sempre insieme. Alto e basso emergono in concomitanza. Lungo e corto sono nella stessa posizione.

*Non c'è un sé senza l'esistenza di un altro e ogni creatura del mondo si percepisce come un sé.*

---

11 - Lao-tzu.

## *Abbandono*

### *Non forzare*

Insieme con l'affermazione taoista che il linguaggio è una rete che non riuscirà mai a catturare il mondo, c'è anche una certa riluttanza del taoismo a interferire con i processi della natura. Quello che noi pensiamo sia una buona cosa da fare può esserlo solo a breve termine. A lunga scadenza si può rivelare un disastro. La scienza seleziona alcune cose e le definisce buone, ne seleziona altre e le definisce cattive; invece il taoista sa di non sapere, in termini verbali, se un dato evento è buono o cattivo.

Può sentirsi a disagio in una determinata circostanza, ma può anche sentire che tale disagio è il modo giusto e appropriato di percepire l'avvenimento, e che quest'ultimo e lo stato d'animo che lo accompagna passeranno. Come diceva Lao-tzu:

*Il vento tempestoso non dura per tutta la mattina, e la pioggia scrosciante non cade per l'intera giornata... Se il cielo e la terra non sono in grado di far durare queste cose a lungo, il genere umano lo può fare ancora meno.*

È questo l'atteggiamento fondamentale della filosofia taoista. Si chiama wu wei, che significa “non interferire”, “non sforzarti”. In realtà l'espressione migliore di wu wei è “Non forzare (le cose)”. Non è passività totale. Da una parte vuol dire “non interferire”, ma dall'altra non c'è modo per non interferire.

*Persino se ci limitiamo a guardare qualcosa interferiamo con quella cosa, perché la nostra stessa esistenza è, sotto un*

*certo aspetto, un'interferenza con l'ambiente. Tutto quello che facciamo altera l'equilibrio. Anche se siamo seduti, perfettamente immobili, stiamo pur sempre respirando, e questo altera la natura delle cose che ci circondano. Produciamo calore e anche questo è causa di trasformazioni. E quando mangiamo, allora davvero le cose cambiano. Dunque, non possiamo evitare di interferire. Eppure, la massima dice: "Non interferire", ma quello che intende realmente è: "Non forzare".*

Che cosa dobbiamo fare allora? Cerchiamo di interferire nel modo più saggio possibile. Vale a dire, nella direzione in cui le cose si stanno già evolvendo.

### ***Affidarsi all'intuito***

Perciò il taoista cerca di sviluppare una sensibilità nei confronti della situazione così come si presenta. Cerca di sentire intuitivamente l'azione adatta a ogni circostanza. Ripeto: agisce in modo intuitivo, perché sente che non è in grado di capire la situazione con l'analisi, servendosi unicamente dell'attenzione consapevole.

Alla base dell'atteggiamento taoista nei confronti della vita, c'è l'idea che dentro ciascuno di noi è presente la più straordinaria capacità di analisi esistente nel mondo conosciuto. Il punto è di cercare di farla lavorare per noi. Invece di usare soltanto l'attenzione consapevole (che è in grado di pensare non più di tre o quattro cose nello stesso tempo), dobbiamo servirci anche dell'intuito.

*Nel mondo che ci circonda avvengono simultaneamente infinite variazioni.*

Allora ci si pone una domanda: il cervello umano, nella sua immensa complessità,<sup>12</sup> ha il potere di comprendere la realtà inconsciamente, in un modo che la consapevolezza superficiale non riesce a fare? Il taoista risponderebbe di sì.

Se impariamo a usare il cervello permettendogli di lavorare sui problemi senza interferenze da parte della consapevolezza superficiale, il cervello ci fornirà una decisione. Ecco perché si deve imparare ad agire senza decidere, o piuttosto, senza scegliere.

Krishnamurti ha parlato molto dell'essere consapevoli senza operare scelte. Diceva:

*“La libertà è proprio lo stato in cui non bisogna scegliere”.*

Ciò sembra un paradosso, perché si parla sempre della libertà di scelta. Ma scegliere, in questo senso della parola, non è una forma di libertà. Che senso dà Krishnamurti a questo termine? È l'esitazione che si prova prima di prendere una decisione. È un tentennamento della mente, simile a quello che ha una persona quando prende in mano una penna per scrivere e non riesce a cominciare.

Immaginiamo qualcuno che entra in una stanza: esita, non sa con chi parlare. In quel momento sta scegliendo. Un altro individuo, invece, entra in un locale e si avvicina a una persona senza aspettare e senza scegliere: allora diciamo di lui che è un tipo deciso. Ma è un commento ridicolo (ed errato), perché in realtà vuol dire che non si è fermato a decidere.

Questo rispecchiamento istantaneo, questo tipo di risonanza è ciò che lo zen vede come risposta dell'individuo nei confronti dell'ambiente in cui vive.

---

12 - Vedi le osservazioni fatte da Alfred Korzybski, fondatore della Semantica Generale.

*Tale risposta viene raggiunta nella misura in cui la persona conosce se stessa e sa di essere una cosa sola con l'ambiente.*

La sua capacità di rispondere aumenta nella misura in cui sa di fare parte dell'unità ed è consapevole di non essere qualcuno circondato di barriere che i messaggi, per arrivare, devono superare.

Le persone con la mente scientifica e soprattutto gli scienziati che insegnano all'università sono eccessivamente sospettosi nei confronti delle reazioni intuitive. Ma ciò che non riescono a comprendere è il fatto che tutti si servono dell'intuito. Persino lo scienziato più meticoloso, più attento, più analitico, più rigoroso e più pignolo, a un certo momento deve usare il suo giudizio intuitivo.

Perché? Perché, se non lo facesse, ammasserebbe dati in eterno, senza mai decidere niente. Allora ci possiamo chiedere: quando decidiamo, perché decidiamo? Di solito perché il tempo è scaduto, perché qualcuno ci incalza, o perché non abbiamo più voglia di continuare ad accumulare dati.

*E così, in ultima analisi, la nostra decisione sarà basata su un'intuizione.*

Alla fine, molte cose vengono decise con il lancio di una moneta.

Il lato negativo di questo metodo è che ci sono solo due possibilità di scelta: testa o croce, sì o no. I cinesi hanno sviluppato un sistema molto più sottile del lancio di una moneta. È come lanciare una moneta con sessantaquattro lati. Perciò hanno sessantaquattro possibilità di scelta di cui servirsi per prendere una decisione. Il metodo si chiama I Ching, o Libro delle mutazioni.

Consultare l'I Ching è come avere una conversazione con un vecchio saggio.

### *Siamo antichi come l'universo*

Nella pratica zen, dobbiamo vedere noi stessi come una nuvola, perché ovviamente le nuvole non sbagliano mai. Fanno immancabilmente la scelta giusta. Ma in realtà anche noi la facciamo. Siamo naturali come le nuvole e le onde; tuttavia giochiamo giochi complicati che ci inducono a dubitare di noi stessi. Ma se per qualche tempo facessimo finta di essere una nuvola o un'onda, ci accorgeremmo che non sbaglieremmo mai. Perfino se facciamo qualcosa che sembra un disastro totale ne usciremmo, in un modo o nell'altro.

Una volta che ci rendiamo conto di questo fatto, sviluppiamo una fiducia nuova: allora attraverso tale fiducia, saremo capaci di confidare nel nostro intuito. Però dobbiamo stare attenti a una cosa: quando assumiamo l'atteggiamento *"noi non sbagliamo mai"*, corriamo il rischio di strafare.

Ecco perché lo zen si chiama *"la via di mezzo"*, e l'intuizione fiduciosa non ha niente a che fare con il decidere di fare o non fare una cosa. Qualsiasi decisione prendiamo, o perfino se decidiamo di non decidere, siamo come una nuvola, come l'acqua. E attraverso questa comprensione nuova, senza superare i limiti, arriviamo al punto in cui cominciamo ad essere in buoni rapporti con noi stessi e ad aver fiducia nel nostro cervello.

*A questo livello diventiamo superpersonali: esseri unificati nel corpo e nella mente.*

Secondo alcune teorie cosmologiche, l'universo ebbe inizio

da una esplosione primordiale, il Big Bang. Questa esplosione cosmica è ancora in atto e oggi ne siamo i piccoli svolazzi ai suoi confini, tutti connessi l'uno con l'altro. In seguito all'esplosione primordiale ci stiamo ancora espandendo e questa esplosione, in un certo senso, è dentro di noi e noi la stiamo ancora manifestando.

Consideriamo la mano che raccoglie un sasso. Il sasso è molto antico, ma quanti anni ha? Gli scienziati diranno che proviene dal Pleistocene e che ha probabilmente un milione di anni. Ma aspettiamo un minuto. Che cosa intendono con “*un milione di anni*”? Da dove viene? Che cosa era prima di essere un sasso? Doveva essere una cosa. Andiamo indietro nel tempo, lontano, lontano:

*qualsiasi cosa tocchiamo (inclusi noi stessi) è incredibilmente antica.*

Ogni cosa risale all'inizio dei tempi, e così, se la nostra mente si risveglia, vedremo improvvisamente che tutti gli amici che abbiamo in realtà sono incredibilmente antichi. Non intendo dire “*antichi*” nel senso di “*vecchi*”, ma antichi come gli angeli, come esseri eterni che sono sempre esistiti, fin dall'inizio.

## *Paesaggi e suoni*

In questo mondo, ogni creatura che soffre è (forse senza nemmeno saperlo) causa della propria sofferenza: nessun terzo è responsabile. Non ci sono vittime, perché l'intero universo è un'unità. È così di per se stesso. Ed essendo così, non c'è nessuno da biasimare. Invece noi scarichiamo le nostre colpe in continuazione, senza accettare la responsabilità della nostra vita.

Potremmo dire *“Io sono in vita soltanto perché tu, che sei mio padre, ti sei dato da fare con mia madre; sei andato troppo in là e lei è rimasta incinta. Non è colpa mia”*. È un atteggiamento enormemente irresponsabile. Dobbiamo riconoscere di essere nati perché lo desiderava nostro padre: eravamo noi quello scintillio nei suoi occhi. Noi, comunque, risaliamo a un tempo indietro, molto più indietro.

Agli inizi dei tempi, durante il big bang, ci fu un'esplosione colossale. Mentre la deflagrazione si estendeva, la nebulizzazione diventò sempre più fine. Ma tutto era parte di un'unica cosa che si allargava come noi allarghiamo le dita della mano. Noi tutti siamo piccole estensioni che si dilatano e che tornano a connettersi con l'inizio dei tempi. I nostri corpi sono le cose più antiche che esistono, perché c'eravamo fin dall'inizio. E sebbene ci siano voluti milioni di anni per arrivare fino al presente, noi c'eravamo sin dal primo momento, quando l'impulso originario innescò quello scoppio.



*Ma l'eterno che è in te  
conosce l'eternità della vita  
e sa che ieri  
è il ricordare di oggi  
e domani  
è il sognare di ora  
e ciò che in te canta e contempla  
è ancora racchiuso  
in quell'attimo  
che ha disseminato  
il cielo di stelle.*

(Kahlil Gibran)

Tutto succede da sé ed è un esperimento molto interessante lasciare semplicemente arrivare il suono alle nostre orecchie. Proviamo:

*chiudiamo gli occhi e diventiamo lentamente consapevoli del mondo dei suoni dentro di noi e attorno a noi. Non cerchiamo di identificare i suoni, di dar loro un nome. Lasciamo che avvengano. Non sentiamoci in dovere di non produrre suoni, come il borbottio della pancia, il singhiozzo, un colpo di tosse e così via. Fanno tutti parte del tema. Per il momento, lasciamo semplicemente che avvengano. Persino se sentiamo persone che parlano, non cerchiamo di capire ciò che dicono. È solo un suono. Dovremmo ascoltare in questo modo prima di addormentarci: ci renderemmo conto che viviamo sempre in un continuum magico, musicale.*

Ma, come presto scopriremo, di solito cerchiamo di correggere quello che stiamo ascoltando. Facciamo attenzione a una determinata cosa e diciamo a noi stessi: “*Ignora il resto*”. Diciamo ai figli: “*State zitti, non riesco a pensare*”.

Ma, se sapessimo veramente ascoltare, riusciremmo a concentrarci su qualunque cosa in mezzo a un pandemonio.

Così, come possiamo fare esperimenti sul modo di ascoltare, ne possiamo fare con il senso della vista, del gusto, del tatto. Per esempio, raccogliamo un sasso e proviamo a “sentire” come è fatto, senza servirci dei pensieri. Ecco che cosa significa permettere a se stessi di funzionare: è un atto di fede nei confronti del nostro essere.

Concedere al cervello di darci le risposte e, nello stesso tempo, al corpo di percepire equivale a vivere in un regime democratico, o per lo meno in una repubblica, invece che in una tirannia. Però, anche se accordiamo al corpo di fare ciò che vuole, è come se dicessimo: “*Gli sto lasciando fare quello che voglio io*”. Ma, un momento: chi siamo noi? Siamo separati dalla “repubblica” che è il nostro corpo?

*Proprio come il Tao non è separato dall’universo, non ne è il padrone, anche noi non siamo qualcosa di differente dalla volontà: la quale non è neppure solo il corpo, ma include ogni forma di relazione con l’universo.*

*Non siamo separati dal corpo, non lo possediamo, lo siamo.*

### ***Ci opponiamo ad ogni cambiamento***

Noi siamo tutte queste relazioni e non solo un ispettore che osserva ciò che accade per la strada. Forse pensiamo davvero di esserlo: per la verità, tutti abbiamo questa sensazione. È così per via della memoria, la quale ci dà l’impressione di essere uno specchio che riflette tutto quello che gli passa davanti.

Da una parte la memoria ci dà una simile percezione, ma dall’altra siamo noi che la ricaviamo perché cerchiamo di

combattere e di resistere al cambiamento. E lo facciamo continuamente.

*Se fossimo consapevoli di tutte le nostre reazioni muscolari, scopriremmo che in ogni momento stiamo combattendo contro qualcosa.*

Se facessimo distendere una persona sul pavimento e le dicessimo: *“Il pavimento ti sostiene. Non ti succederà nulla. Rilassati”*, vedremo che quella persona troverà molto difficile lasciarsi andare, perché temerebbe di sciogliersi come neve al sole. Ciascuno di noi cerca perciò di usare la propria pelle e i propri muscoli per tenersi insieme: ma questo succede da sé. Nessuno cade a pezzi. In realtà, però, nessuno ci crede fino in fondo. E allora...

*nella maggior parte della gente, c'è una continua resistenza.*

Lo notiamo da una certa tensione tra gli occhi, il nostro punto centrale: è la sensazione costante di resistenza nei confronti della vita, che percepiamo quando pensiamo a noi stessi. *“Io”* è quella sensazione di resistenza.

### ***Lasciarsi andare***

Se invece ci lasciamo andare, scopriremo che non è necessaria la presenza di un ispettore che tiene d'occhio tutto ciò che accade. Noi siamo quello che sperimentiamo. La nostra esperienza e noi siamo la stessa cosa. Noi siamo i nostri pensieri, i nostri sentimenti. Non c'è dunque nessun bisogno di tentare di mettersi da un lato e dire loro: *“Andatevene!”* In altre parole, se ci fidiamo del corso di ogni cosa che avviene,

non è necessario opporvi resistenza. In realtà, ciò che si vede dentro (di noi) è tutto quello che sta “là fuori”, Ciò che vediamo, in realtà è dentro di noi, perché i nervi ottici stanno dietro gli occhi.

*Le forme e i colori in cui siamo immersi sono stati mentali. Perciò, quello che vediamo quando guardiamo (o ascoltiamo) là fuori è quello che sta dentro la nostra testa.*

Il che significa: siccome l'interno della testa siamo noi; noi non possiamo dire che stiamo guardando fuori. È così che sentiamo, e ciò vale per tutte le persone. Vale per tutti.

*Siamo come le gocce di rugiada sopra una ragnatela: si rispecchiano l'una nell'altra.*

Permettere alla mente di lavorare da sola, lasciare che gli occhi vedano da sé è il primo passo verso la naturalezza, nel senso inteso dai taoisti. Cominciamo da questo punto.

### ***Agire con naturalezza***

L'artista lavora e continua a lavorare tutta la vita per diventare di nuovo come un bambino, per riconquistare la naturalezza e l'innocenza originarie. Ma, quello che succede è che, attraverso questo lavoro, l'artista diventa il maestro di una tecnica molto raffinata.

Certo, la pura tecnica non è sufficiente. La misura in cui riusciamo a esprimere bene una cosa non sta a significare che abbiamo qualcosa (d'interessante) da dire.

Possiamo essere esperti nella lingua (italiana) e avere in testa idee noiose. Allora, in qualche modo, dobbiamo mettere la

nostra tecnica a disposizione di ciò che chiameremo “*ispirazione*”; in altri termini, metterci a disposizione dello spirito santo, ovvero (del Tao,) della vita che scorre.

Adesso tentiamo un esperimento anche noi. Quando ci svegliamo la mattina, per prima cosa diamo un’occhiata ai disegni nella tappezzeria, alle ombre sulla parete, e proviamo a entrare nello stato in cui si diventa ricettivi a vedere cose inaspettate. Allora compare ogni sorta di visi, alberi, paesaggi.

*(L'artista trova ispirazione nel mondo reale, osservandolo con gli occhi di un bambino, senza cioè il filtro della mente. Solo così il mondo è nuovo ogni giorno.)*