

Una conferenza sullo Zen

di

Alan Watts

Traduzione a cura di Flavio Pelliconi

Una volta uno studente di zen recitò al maestro un'antica poesia buddista: *“Il vociare dei torrenti è articolato da un'unica grande lingua, i leoni delle montagne sono il puro corpo del Buddha”*. *“È giusto vero?”* aggiunse. Il maestro rispose: *“Sì, lo è, ma è un vero peccato dirlo!”*.

Sarebbe, perciò, molto meglio se celebrassimo quest'occasione senza alcun discorso e io mi rivolgessi a voi alla maniera degli antichi maestri zen, battendo sul microfono col ventaglio e poi andandomene via. Ma ho la sensazione che, avendo voi contribuito al mantenimento del Centro Zen aspettandovi d'imparare qualcosa, qualche parola vada comunque detta, sia pure avvertendovi che facendovi dare spiegazioni correrete il rischio di farvi ammannire una grossa bufala. Perché, se questa sera vi permettessi d'andarvene via con l'impressione d'aver capito qualcosa dello Zen, allora non avrete capito niente del tutto. Perché lo Zen è un modo di vivere, un modo d'essere, che non è possibile ridurre a un qualsivoglia concetto e perciò qualunque concetto, idea e parola che vi rivolgerò sarà finalizzato a mostrare, piuttosto, i limiti delle parole e del pensiero.

E allora, se qualcuno volesse dire qualcosa a proposito di ciò che è lo Zen - e ve lo dico a mo' d'introduzione - devo sottolineare che lo Zen, nella sua essenza, non è una dottrina. Non c'è nulla nello Zen da credere. Non è nemmeno una filosofia nel senso in cui intendiamo comunemente questa parola, ovvero un sistema di idee, una rete intellettuale con la quale catturare il pesce che è la realtà. In effetti, il pesce-realtà è più simile all'acqua, e sfugge sempre alla presa della rete. Voi sapete bene che, quando vi calate in acqua, non c'è nulla cui aggrapparsi.

Bene, tutto quest'universo è come acqua: fluido, transeunte, mutevole. Che succede se all'improvviso vi trovate in acqua dopo esservi abituati a vivere sulla terraferma e non siete avvezzi all'idea di dover nuotare? Cercate di star in piedi,

d'aggrapparvi all'acqua e quel che succede se agite in questo modo è che annegate.

L'unico modo per sopravvivere in acqua -- e questo si riferisce in particolar modo alle acque della moderna confusione filosofica in cui Dio è morto, le proposizioni metafisiche sono divenute senza significato e non c'è veramente nulla cui aggrapparsi, perché tutti andiamo letteralmente a pezzi - dunque l'unico modo di sopravvivere in queste circostanze è di imparare a nuotare. E per nuotare avete bisogno di rilassarvi, di lasciarvi andare, di abbandonarvi con fiducia all'acqua respirando nel modo giusto. E allora scoprite che l'acqua vi sostiene. A dir il vero, in un certo qual modo, dovete diventare acqua voi stessi.

Se si volesse riassumere che cos'è lo Zen in una sorta di concetto - e ciò, lo ripeto, sarebbe fuorviante - si potrebbe arrivare a una cosa tipo: *“Nell'universo c'è una sola grande energia, per la quale, in verità, non c'è un nome, ma che tuttavia è stata definita con molti nomi, come Dio, Brahman, Tao...”*. In Occidente, però, la parola *“Dio”* è abusata, usurata, parlata, e la maggior parte di noi non ne può più di sentirla. Quando sentiamo dire: *“Dio Padre Onnipotente...”* una sorta di sbadiglio sale inarrestabile dall'intimo. Perciò preferiamo ascoltare parole nuove; siamo curiosi del Tao, del Brahman, dello Shinto, dello Zen e di tutti gli altri concetti esotici che arrivano dall'Oriente perché non ci appaiono gravidi di tutta la melensa santimonia e dei muffiti significati del nostro polveroso passato.

Effettivamente, alcune delle parole che i buddisti adoperano per designare la fondamentale energia dell'universo non significano proprio nulla. Per esempio, la parola sanscrita Tathata, che viene generalmente tradotta con *“quiddità”* o qualcosa del genere, deriva dalla parola tat che in sanscrito significa *“Quello”*, ragion per cui in sanscrito si dice tat tvam asi, ovvero *“tu sei Quello”*. Ma il suo vero

significato è, in effetti, più simile a “*dadada*” che ad altro.

“*Da-da*” è tra i primi suoni articolati da un bebè che, venuto al mondo si guarda intorno e dice “*da, da, da*” - e i padri anglosassoni si commuovono pensando che sia un goffo tentativo di dire “*Daddy*” (babbo, ndt) -. Beh, quel “*dadada*” significa, in realtà, “*diecimila funzioni, diecimila cose e una quiddità*” e noi tutti siamo quella quiddità.

Ciò vuol dire che la quiddità va e viene come qualunque altra cosa, perché l'intero universo non è che un sistema “*acceso-spento*”. Come dicono i cinesi, yang e yin e perciò consiste in un “*adesso lo vedi, adesso non lo vedi, adesso ci sei, adesso non ci sei, adesso ci sei di nuovo*” perché la natura dell'energia è d'essere come un'onda e le onde hanno creste e sacche, ma noi, che viviamo in una specie di sonno o d'illusione, immaginiamo che la sacca sopravvanzerà la cresta, che lo yin, il lato oscuro, sopraffarà il lato chiaro yang, che lo spento finirà per trionfare sull'acceso.

Così ci inganniamo da soli, indulgendo in quest'illusione: “*Ehi, ma se l'oscurità dovesse vincere, sarebbe terribile!*”. Di conseguenza continuiamo a temere e a tremare perché potrebbe anche essere davvero così perché, dopo tutto, non è un'anomalia che le cose esistano? è molto strano: richiede sforzo, energia e sarebbe tutto molto più semplice se non esistesse nulla del tutto. Dato che l'essere, il lato positivo delle cose richiede così tanto sforzo, dopo un po' rinunciamo e affondiamo nella morte. Ma la morte altro non è che l'altra faccia dell'energia, è il riposo, il non esserci nulla attorno che produce l'esserci qualcosa intorno, proprio come non può esserci solidità senza lo spazio o lo spazio senza solidità.

Quando ti accorgi di ciò e ti rendi conto che “*plus ça change plus c'est la même chose*”, come dicono i francesi, che sei davvero un aggregato di quest'unica energia e che non c'è nient'altro, ma che tu sei quello, e che per te continuare ad essere te stesso sarebbe una noia mortale, perciò le cose sono

predisposte in modo che, dopo un po', tu smetta di essere te per ritornare come un altro del tutto diverso... Quando lo scoprirai, sarai ricolmo d'energia e di beatitudine. Come dice Blake: *“L'energia è un'eterna beatitudine”*.

All'improvviso ti rendi conto di tutta questa commedia. Comprendi di esser Quello - non gli daremo un nome – sei Quello e non potresti essere nient'altro. Così ti liberi della tua atavica paura. Ciò non significa che sarai sempre un grande eroe, che non sobbalzerai udendo uno scoppio, che non ti preoccuperai più o che non perderai più le staffe. Significa tuttavia che giù, nel più profondo del profondo di te stesso, sarai capace di essere umano, non un Buddha di pietra.

Nello Zen c'è una distinzione di base tra un Buddha vivente e un Buddha di pietra. Se sali fino a un Buddha di pietra e lo percuoti forte sul capo non succede nulla. Ti fai male alla mano oppure spezzi il bastone. Ma se percuoti un Buddha vivente, potrà anche dire *“Ahi”* e potrà sentire dolore, perché se non sentisse nulla non sarebbe umano. I Buddha sono uomini, non deva, non sono dei. Sono uomini e donne risvegliati. Ma il punto è che non hanno paura d'essere umani, non si tirano indietro di fronte ai dolori e alle difficoltà che sono parte dell'esistenza umana. L'unica differenza è - ed è una differenza difficilmente ravvisabile - che ce ne vuole uno per riconoscerne un altro.

Come dice una poesia Zen, *“Quando due maestri Zen si incontrano per la via, non hanno bisogno di presentazioni. Quando gli amici s'incontrano, si riconoscono l'un l'altro all'istante”*. Perciò una persona che ha un'eccellente comprensione dello Zen non va in giro a dire: *“Ehi, io capisco lo Zen, ho ottenuto questo conseguimento”* perché, se lo dicesse sarebbe un segno sicuro che, invece, non ha capito proprio niente.

“L'uomo perfetto usa la propria mente come uno specchio. Non afferra nulla, non rifiuta nulla”.

Una poesia dello Zenrin esprime il medesimo concetto con la metafora delle oche selvatiche in volo sopra un lago:

Le oche selvatiche non intendono proiettare il loro riflesso; l'acqua non ha intenzione di ricevere la loro immagine”.

In altre parole ciò equivale ad essere, per dirlo in lingua corrente, a vivere senza appigli. La parola “*appigli*” sta qui in luogo del giapponese bonnô o del sanscrito klesa, parole che di solito vengono tradotte con “*attaccamenti*” o “*contaminazioni*”. Ma questi concetti suonano un po' “*religiosi*”, sapete quel che voglio dire... Nello Zen si dice che “*puzzano*”. Perciò diciamo che occorre non avere appigli, ossia essere capaci di procedere come una nuvola e di fluire come l'acqua vedendo che la vita intera è una magnifica illusione, un piano d'energia e che non c'è assolutamente nulla da temere.

In realtà in superficie avrete ancora paura. Paura di mettere la mano sul fuoco, di ammalarvi ecc. Ma non avrete paura della paura. La paura vi attraverserà la mente come una nuvola nera viene riflessa da uno specchio. Ma lo specchio non è una similitudine calzante, il cielo è migliore: come una nuvola nera attraversa il cielo senza lasciar tracce. Proprio come le stelle non lasciano alcuna scia. Questo è quel che nel buddismo vien chiamato “*vuoto*”. Ciò non significa vuoto nel senso di nulla. Vuol dire vuoto nel senso che è la cosa più “*reale*” che esista, ma che nessuno può concepirlo.

È pressoché lo stesso rapporto che c'è tra un altoparlante della radio e la varietà di suoni che esso produce. Dall'altoparlante si possono udire voci umane, ogni tipo di strumento musicale, clacson, rumori del traffico, spari ecc.

eppure tutta quest'immensa gamma di suoni non deriva altro che dalle vibrazioni di un unico diaframma. Ma è una cosa sottintesa, che non vien mai detta.

L'annunciatore, all'inizio delle trasmissioni, non dice: *“Signore e signori, tutti i suoni che udrete nel corso della giornata sono soltanto vibrazioni del diaframma dell'altoparlante, non prendeteli per reali”*. La radio non svela il modo in cui funziona, mi capite? Nello stesso modo voi non sarete mai in grado di far della vostra mente un oggetto, di esaminarla, proprio come non potete guardarvi dritto negli occhi senza uno specchio, oppure mordervi un dente; perché voi siete ciò, e non potete trovarlo se lo cercate, o farne qualcosa da possedere. Questa è, a ben vedere, mancanza di fiducia e dimostra che, in verità, voi non lo conoscete. Perché se voi lo foste non avreste alcun bisogno di farne nulla. Non ci sarebbe nulla da cercare.

Fate la prova: state ancora cercando? Intendo dire, non come una cosa da possedere, non come una nozione imparata a scuola, non come una laurea, come *“ho imparato il contenuto di questi libri e lo ricordo”*. Nella conoscenza dello Zen non c'è nulla da ricordare, nulla da formulare. E il momento in cui lo conoscete meglio è quello in cui dite: *“Non lo so”*. Perché ciò significa: *“Non sto cercando un appiglio, non mi sto afferrando ad alcun concetto”*, perché non c'è necessità alcuna di farlo. Ciò, infatti, sarebbe, nel linguaggio dello Zen, mettere le zampe a un serpente o la barba a un eunuco. Insomma, sciupare la perfezione con inutili ornamenti come farebbe chi volesse indorare un giglio.

Ora direte: *“Beh, tutto ciò sembra molto facile. Vuoi dire che non dobbiamo far altro che rilassarci? Che non dobbiamo più andare in giro in cerca di niente? Che abbandoniamo la religione, abbandoniamo la meditazione, abbandoniamo questo e quello e poi viviamo tirando avanti alla giornata?”*. Come un bambinetto che continua a chiedere *“Perché?”*

Perché? Perché? Perché? Perché? Perché? Perché Dio creò l'universo? Chi ha creato Dio? Perché gli alberi sono verdi?" e via dicendo, finché il padre non gli dice: "Uffa! Zitto e mosca!"?

Beh, non è proprio così, perché quelli che cercano di realizzare lo Zen senza far niente, stanno ancora disperatamente cercando di trovarlo, perciò sono sulla strada sbagliata. C'è un'altra poesia zen che dice:

***“Non puoi ottenerlo pensandoci,
non puoi afferrarlo senza pensarci”.***

O, potremmo anche dire, non si può afferrare il significato dello Zen dandosi da fare, ma non si può comprenderlo nemmeno senza far niente, perché entrambi sono, in modi diversi, tentativi di fuga da qui, dal posto in cui siete, per andare da un'altra parte. Il punto è che giungiamo a una comprensione della “quiddità” solo rimanendo incondizionatamente qui. Né l'attività da un lato, né la passività dall'altro, hanno alcun significato, perché in tutt'e due i modi state cercando di sfuggire al presente immediato.

Ma, come vedete, è difficile comprendere un linguaggio così. Per capire a che cosa si riferisca tutto ciò c'è, in verità, un solo prerequisite, assolutamente necessario, ossia smettere di pensare. Ora non dico questo con spirito anti-intellettuale, perché io stesso penso molto, parlo molto, e sono una specie di mezzo erudito. Ma proprio come parlando sempre non udrete mai ciò che gli altri hanno da dirvi e perciò finirete per parlare solo del vostro argomento, lo stesso vale per quelli che pensano per tutto il tempo. Quando adopero la parola “pensare”, intendo il dialogo interno, il chiacchiericcio mentale, la continua rincorsa d'immagini, simboli, discorsi e parole dentro il cranio. Ora, se ciò va avanti in continuazione, capite anche voi che non si può pensare ad altro che a questi pensieri.

Perciò, come dovete smettere di parlare per ascoltare quel che ho da dirvi, così dovrete smettere di pensare per scoprire che cos'è tutta questa faccenda della vita. E, nel momento in cui smetterete di pensare, entrerete in immediato contatto con ciò che Korzybski chiamò, in modo suggestivo, “*il mondo impronunciabile*”, ossia il mondo non-verbale (qui c'è un gioco di parole tra “*word*” - parola e “*world*” - mondo, ndt). Alcuni lo chiameranno mondo fisico, ma tutte queste parole, “*fisico*”, “*non-verbale*” ecc. sono tutte concettuali e “*ciò*” non è un concetto, è (BATTE COL BASTONE). Perciò, quando vi risveglierete a quel mondo, vi renderete improvvisamente conto che tutte le cosiddette differenze fra io e l'altro, la vita e la morte, il piacere e il dolore, sono tutte concettuali, e non esistono affatto. Non esistono in quel mondo che è (BATTE ANCORA IL BASTONE). In altre parole, anche se colpiti abbastanza forte, la botta non farà male, se sarete in uno stato di non-pensiero. Ci sarà una certa esperienza, mi capite?, ma non la chiamerete “*male*”.

Quand'eravate piccoli e venivate picchiati e piangevate, i grandi vi dicevano “*non piangere*” perché non volevano farvi male e farvi piangere nello stesso tempo. In certi casi la gente si comporta in modo davvero strano. Ma, voi lo sapete bene, in realtà volevano farvi davvero piangere. Lo stesso quando vi capitava di vomitare. Vomitare va bene se avete mangiato qualche schifezza, ma vostra madre diceva “*Gesummaria!*” e così voi vi reprimevate, imparando che vomitare non è una bella cosa. E, ancora, quando avete visto morire qualcuno e tutti intorno a voi hanno cominciato a piangere e a lamentarsi, voi avete imparato che morire è una cosa tremenda. E quando qualcuno s'ammalava, tutti diventavano ansiosi, così voi avete imparato che ammalarsi è una cosa terribile. L'avete imparato da un concetto.

Prima dell'inizio di questa conferenza, abbiamo praticato lo Za-zen, lo Zen seduto. Incidentalmente, vi dirò che ci sono

altre tre specie di Zen, oltre lo Za-zen: lo Zen in piedi, lo Zen camminato e lo Zen sdraiato. Nel buddismo si parla di quattro dignità dell'uomo: in cammino, in piedi, seduto e sdraiato. E si dice: *“Quando siedì, siedì; e basta. Quando cammini, cammina; e basta. Ma, qualunque cosa tu faccia, non tentennare”*. In effetti, però, potete tentennare, se sapete tentennare bene...

Quando chiesero al vecchio maestro Hiakajo che cosa fosse lo Zen rispose: *“Quando ho fame mangio, quando sono stanco dormo”*. Obiettarono: *“Ma non è questo quel che fan tutti?”*. *“Oh, no”* rispose *“niente affatto. Quando hanno fame non mangiano e basta, bensì pensano a un mucchio di cose. Quando sono stanchi non dormono e basta, ma sognano un mucchio di cose”*.

So che agli junghiani questo non piacerà, ma viene un tempo in cui si smette di sognare e non si sogna più del tutto. Si dorme profondamente respirando sonoramente. Per questo lo Za-zen, ossia lo Zen seduto, è una gran bella cosa per il mondo occidentale. Siamo andati troppo in giro. Non c'è niente di male: siamo stati attivi e con la nostra attività abbiamo fatto un sacco di cose buone. Ma, come disse Aristotele molto tempo fa - e questa è una delle cose belle dette da Aristotele -: *“l'obiettivo dell'azione è la contemplazione”*. In altre parole: fare, fare, fare, fare, fare, ma a che scopo? Specialmente quando si è indaffarati perché si pensa di **arrivare** in qualche posto, di prendere qualcosa, di ottenere qualcosa. È un bel salto di qualità nell'azione sapere che non si sta andando da nessuna parte. Se agirete così come danzate, o come cantate o come suonate, allora non andrete davvero da nessuna parte, e il vostro agire sarà puro. Ma se agirete col pensiero che, come risultato dell'azione arriverete infine in quel tal posto dove tutto va bene, allora siete chiusi in una gabbietta per criceti, condannati senza speranza a quel che i buddisti chiamano samsara, la ruota, la rincorsa di topi che sono nascita

e morte, perché crederete di arrivare da qualche parte.

Voi siete già arrivati. Solo una persona che abbia scoperto d'esser già arrivato è in grado d'agire, perché non agisce freneticamente pensando di dover arrivare in qualche posto. Agirà come se facesse una meditazione camminata, nella quale, sapete, non si cammina perché si ha una gran fretta di arrivare in qualche posto, ma perché camminare è in sé una cosa meravigliosa. La meditazione è il cammino stesso. Quando osservate i monaci zen camminare, è una cosa affascinante.

Camminano in modo diverso da chiunque altro in Giappone. La maggior parte dei giapponesi ha un'andatura strascicata, oppure, se indossano abiti occidentali, vanno in fretta e furia come facciamo noi. I monaci zen, invece, hanno una peculiare andatura e trasmettono la sensazione di camminare come i gatti. C'è qualcosa di particolare, che non è esitazione: procedono determinati, senza vagare, ma camminano solo per camminare. E questa è la meditazione camminata.

Il punto è che si può agire creativamente solo sulla base della stasi, avendo una mente capace di tanto in tanto di smettere di pensare. Questa pratica dello star seduti può sembrare all'inizio molto difficile perché, sedendosi alla maniera buddista, le gambe fanno male. La maggior parte degli occidentali sperimenta irrequietezza e trova assai noioso star seduta a lungo, ma la ragione per cui lo si trova noioso è che si continua a pensare. Se non si pensasse non si noterebbe il passare del tempo ed è un dato di fatto che il mondo, se osservato in assenza di chiacchiericcio mentale, diviene incredibilmente interessante, anche gli oggetti e i suoni più ordinari e quotidiani, anche il gioco delle ombre sul pavimento davanti a voi...

Tutte queste cose, se non vengono più etichettate dal pensiero che dice: *“Questa è un'ombra, questo è rosso, questo è marrone, questo è il piede di qualcuno...”*, quando non si dà più ad esse alcun nome, allora s'incomincia a *“vederle”*.

Perché, quando una persona dice: *“Vedo una foglia”*, immediatamente pensa a una forma lanceolata dal contorno nero e riempita di un verde uniforme. Beh, nessuna foglia ha un aspetto del genere. Nessuna foglia. Le foglie non sono verdi. Questa è la ragione per cui Lao-zi disse:

***“I cinque colori acciecano l'occhio,
i cinque toni assordano l'orecchio,
i cinque sapori ottundono il palato”.***

Perché, se riuscite a vedere solo cinque colori siete ciechi, se riuscite ad ascoltare solo cinque note siete sordi. Se costringete il suono in un modello pentatonale, o un colore in un modello pentacromatico, allora siete sordi e ciechi. Il mondo del colore è infinito, come il mondo del suono. Solo smettendo di appuntare concetti al mondo del colore e al mondo del suono comincerete davvero a *“sentire”* e a *“vedere”*.

Se avessi il coraggio di usare la parola *“disciplina”*, potrei dire che la disciplina meditativa, lo *Za-zen*, è quel che sta dietro la straordinaria capacità dei giapponesi di sviluppare arti come il giardinaggio, la composizione floreale, la cerimonia del tè, la calligrafia, la grande pittura della dinastia Sum e della tradizione Sumi ecc.. Perché essi scoprirono la magia nelle più semplici e ordinarie cose della vita quotidiana. Ciò è evidente soprattutto nella cerimonia del tè, in giapponese *“cha-no-yu”* che significa, alla lettera *“acqua calda di tè”*. Scrive il poeta Hokoji:

***“Meraviglioso potere e attività soprannaturale:
attinger l'acqua, portar la legna”.***

Sapete che se si ripete in continuazione una parola, questa diviene insignificante? Prendiamo, per esempio, la parola *“sí”*: provate a ripetere *“sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí”*

per qualche minuto e constaterete che la parola perderà alla vostra mente ogni significato. Per questa ragione nell'addestramento zen si usa la parola “*Mu*”, che significa no. Ciò va avanti a lungo, finché la parola cessa di avere un significato qualunque e diventa magica. In ogni caso, il modo più facile per smettere di pensare è, innanzitutto, pensare a qualcosa che non abbia alcun significato, come “*mu*”.

Un altro metodo è di contare i respiri, o di ascoltare un suono che non abbia significato, perché si smette di pensare e si resta affascinati dal suono. Continuando ad ascoltare si arriva al punto in cui il suono svanisce e ci si apre completamente. A questo punto avviene una sorta di cosiddetto satori preliminare, talché potreste pensare “*Uao, Eccolo!*”. è una condizione di felicità, come se si camminasse per l'aria.

Quando chiesero T.D.Suzuki come fosse l'esperienza del satori, rispose: “*Beh, è come l'ordinaria esperienza quotidiana, tranne che si sta cinque centimetri sollevati da terra*”. Ma c'è un altro detto, secondo cui lo studente che “*consegue*” il satori va all'inferno come un razzo. Non ci sono satori in giro, perché chiunque “*abbia*” un'esperienza spirituale, con lo *Za-zen* o con qualunque altro metodo, se si aggrappa ad essa, pensando: “*Adesso l'ho presa*”, in quello stesso istante l'esperienza se ne va via dalla finestra, perché cercare di afferrare una cosa viva è come cercare di prendere una manciata d'acqua: più si stringe la presa, più presto sfugge via tra le dita.

Non c'è nulla cui aggrapparsi, perché non c'è nessun bisogno di aggrapparsi a niente. Ciò che cerchi è sempre stato lì, fin dall'inizio. Si può verificarlo con svariati metodi di meditazione, ma il problema è che c'è sempre qualcuno che salta fuori a vantarsi: “*Io l'ho visto!*”. Ugualmente intollerabili sono gli studenti di Zen che si vantano con gli amici di quanto facciano male le gambe, di quanto a lungo siano stati seduti e che cosa tremenda sia stata quell'esperienza ecc. Sono insopportabili. Perché l'aspetto disciplinare dello Zen non

s'ispira alla credenza sadomasochista secondo la quale la sofferenza fa bene perché forma il carattere.

Quando andavo al college in Inghilterra la premessa fondamentale dell'educazione era che la sofferenza serviva alla formazione del carattere; perciò era tollerato, fra l'altro, anche il “*nonnismo*” che le “*matricole*” subivano dai ragazzi “*anziani*”. Questi, dal canto loro, erano convinti di agire per il “*bene*” dei più giovani e di far loro un favore, perché in tal modo li aiutavano a costruirsi un carattere. Come risultato di quest'impostazione, la parola “*disciplina*” ha incominciato a puzzare e puzza tutt'ora. Perciò noi oggi abbiamo bisogno di un atteggiamento completamente nuovo verso la disciplina, perché senza questa quiete, senza questo sforzo-senza-sforzo, le nostre vite s'incasinano sempre di più.

Quando, infine, si molla, perché non c'è nulla cui appigliarsi, bisogna stare tremendamente attenti a non sbracare del tutto. Consentitemi di farvi due esempi opposti. Quando si chiede a qualcuno di sdraiarsi sul pavimento e di rilassarsi, si nota, nella maggioranza dei casi, che le persone stanno attentissime perché non si fidano; rimangono così tese, in guardia, come se temessero che il pavimento non regga, o paventassero di trasformarsi all'improvviso in una massa gelatinosa che si sparge in ogni direzione. E poi ci sono altre persone che, al contrario, quando chiedete loro di rilassarsi, s'afflosciano come una pelle di fico.

L'organismo umano, sapete, è una sottile combinazione di morbidezza e durezza, di carne e di ossa. Così, il lato dello Zen che non ha a che fare col fare né col non fare, bensì col sapere che in ogni modo si è Quello e che non c'è alcun bisogno di cercarlo, è la “*carne*” zen. Ma per l'altro lato, per cui si può ritornare nel mondo senza cercar più nulla, sapendo di esser Quello senza andare allo sfascio, occorrono ossa. Qualche tempo fa, quando ci fu la moda dello Zen, si cominciò a fare una pittura tutto-fa-brodo, o una scultura tutto-fa-brodo, fino a

imporre a un'intera generazione uno stile di vita tutto-fa-brodo. Adesso, io credo, ci stiamo riprendendo da questa sbornia.

I nostri pittori stanno ricominciando a dipingere e stanno ritornando alla meraviglia della forma e del colore. Non si vedeva più nulla del genere dalle vetrate della cattedrale di Chartres! E' un buon segno. Ma ciò richiede presenza mentale nel nostro uso quotidiano della libertà, e non parlo semplicemente della libertà politica, bensì della libertà conseguente dalla conoscenza che si è Quello per sempre, nei secoli dei secoli.

Allora sarà dolce morire perché, sì, ci sarà un cambiamento, ma anche un ritorno in qualche altro modo. Quando saprete questo, quando avrete visto attraverso l'intero miraggio, allora dovrete stare più in guardia, perché potranno esservi ancora, in voi, alcuni semi di ostilità, alcuni semi di superbia, alcuni semi di desiderio di prevaricare gli altri o semplicemente di sfidare la società.

Questo è il motivo per cui nei monasteri zen vengono assegnati vari compiti: ai novizi toccano compiti leggeri e, man mano che diventano anziani, compiti sempre più pesanti. Per esempio l'abate (roshi) è spesso quello che pulisce i gabinetti (benjo). Ogni cosa viene tenuta a posto. C'è una sorta di bellezza, un principesco estetismo, perché in virtù della conservazione continua dell'ordine, la grande energia libera contenuta nel sistema non va sprecata.

La comprensione dello Zen, la comprensione del risveglio, la comprensione della... chiamiamola esperienza mistica, è una delle cose più pericolose del mondo. Per chi non può reggerla è come fargli passare 1.000.000 di volt attraverso il rasoio elettrico. La mente va in corto circuito e rimane fulminata. Questo è quel che il buddismo chiama un pratieka-buddha, un Buddha privato. E' una persona che se ne va nel mondo trascendente e non lo si vede più. Ma ha commesso un errore, perché dal punto di vista buddista non c'è alcuna differenza

fondamentale tra il mondo trascendentale e il mondo quotidiano. Il bodhisattva, invece, che non va nel nirvana, ma rimane tra noi nei secoli dei secoli, vivendo una vita ordinaria per aiutare gli altri esseri a pervenire al risveglio, non lo fa per obbedire a qualche voto solenne di aiutare l'umanità o per qualche altro pio scopo.

Il bodhisattva ritorna perché comprende che i due mondi sono la stessa cosa, perché vede tutti gli altri esseri come altrettanti Buddha. Per usare una frase di G. K. Chesterton *“Ogni volto umano nella via dove, in strane democrazie, si muovono i milioni di maschere di Dio, è in sé una cosa straordinaria”*. Infatti è fantastico guardare la gente e *“vedere”* che, in realtà, in profondità, essi sono tutti illuminati. Che essi sono Quello. Che sono i volti del divino. Essi vi guardano e dicono: *“Oh, no, ma io non sono divino. Sono semplicemente il piccolo ordinario me stesso”*. Voi li guardate in modo strano e allora vi accorgete che è la stessa natura di Buddha che vi guarda a negare di esser tale, e con indubbia sincerità.

Questo è il motivo per cui, quando vi trovate di fronte un grande guru, un maestro di Zen o a qualcun altro di simile, lui ha una certa aria divertita nello sguardo. Se gli dite: *“Guru, ho un problema. Sono davvero confuso. Non capisco”*, lui vi guarda in questo strano modo e voi pensate: *“Oh, povero me! Mi legge i pensieri più segreti! Vede tutta la mia vigliaccheria e tutte le mie mancanze”*. In realtà non sta facendo nulla del genere, perché queste cose non gli interessano nemmeno. Se mi consentiste di usare una terminologia indù, direi che guarda Shiva che è in voi e gli dice: *“Shiva, mio signore, perché non vieni fuori?”*.

E così il Bodhisattva - perdonatemi se do per scontata una certa conoscenza della terminologia buddista - si distingue dal Pratiékabuddha perché non se ne va via nel nirvana, non entra in una sorta di ritiro sensoriale estatico, non piomba in una

specie di samadhi catatonico. Ovviamente, ci sono persone che possono far ciò, perché questa è la loro aspirazione, potremmo dire la loro specialità, come una cosa lunga è un lungo corpo di Buddha e una cosa corta è un corto corpo di Buddha. Ma se comprenderete davvero lo Zen, vi renderete conto che l'idea buddista di risveglio non è compresa nel trascendente o nell'immanente, né nell'infinito o nel finito, né nel temporale o nell'eterno, perché questi non sono altro che concetti.

Ora, però lasciate che mi spieghi: non sto ammonendovi a mettere ordine nella comune vita di tutti i giorni al modo metodico e razionale tipico delle maestre di scuola, aggiungendo che *“se foste bravi fareste come vi dico”*. Per l'amor del cielo, non fate i bravi! Ma finché non avrete creato la cornice d'un certo tipo di ordine e d'un certo tipo di disciplina, la forza della liberazione farà esplodere il mondo in pezzi, come una corrente troppo forte per il cavo che attraversa.

Perciò è molto importante vedere *oltre* l'estasi. Qui l'estasi è la morbida, amabile, abbracciabile e baciabile carne, e va benissimo. Ma oltre l'estasi ci sono le ossa, quel che chiamiamo *“dura realtà”*. La dura realtà della vita quotidiana. Incidentalmente, non devo dimenticare di menzionare la morbida realtà, perché c'è anche quella. Per dura realtà s'intende il mondo così come viene visto nello stato ordinario e quotidiano di coscienza. Per comprendere che esso non è, in realtà, differente dal mondo dell'estasi suprema potremmo fare anche così: supponiamo che, come spesso accade, voi pensiate all'estasi come a un'illuminazione, una visione di luce. C'è una poesia zen (haiku) che dice:

***“Un tuono improvviso.
Si spalancano le porte della mente
e là siede il vecchio uomo di sempre”.***

Capite? C'è una visione improvvisa. Satori! Illuminazione!

Alé-ho-hoo! Le porte della mente si scardinano e lì siede lo stesso uomo comune di prima. Siete sempre gli stessi. Tuoni e fulmini e poi, in un batter di ciglia, la visione svanisce. Perché? Perché qui c'è la luce. Luce, luce, luce, tutti i mistici del mondo hanno visto la luce! Quella brillante, abbagliante energia più luminosa di mille soli, che è racchiusa in ogni cosa.

Provate ora a immaginare di vederla, proprio come vedete le aureole attorno ai Buddha, come se foste immersi in una visione beatifica alla fine del paradiso di Dante. Luce, vivida luce, tanto brillante da apparire come la chiara luce del vuoto nel Libro Tibetano dei Morti. Luce oltre la luce, chiarissima, brillantissima. La vedete allontanarsi mentre sui bordi, come una grande stella, appare un contorno rossastro e poi un altro arancione, giallo, verde, blu, indaco, violetto. Vedete apparire questo grande mandala e oltre il violetto c'è il nero, un nero come ossidiana, non un nero piatto, ma trasparente, nero come la lacca. E, nel bel mezzo del nero, come lo yang che balza fuori dallo yin, ancora luce. Andate avanti ancora e insieme a questa luce viene il suono. Insieme con la luce chiara si manifesta un suono tanto tremendo che pare debba distruggervi le orecchie. Ma poi, man mano che cambiano i colori, il suono decresce a intervalli armonici, giù, giù, finché non diviene una specie di sottofondo tonante e vibrante al punto di trasformarsi in un solido. Allora cominciate a percepire la trama di cui è intessuto.

Per tutto questo tempo siete rimasti incantati ad osservare una cosa irradante. *“Ma”* essa vi dice *“sai che posso fare ben altro”*. Così i raggi cominciano a danzare, i suoni a ondeggiare e le trame a variare e... beh, ora che avete immaginato tutto questo come un'immagine piatta, bidimensionale, aggiungete una terza dimensione. Attenti! Adesso sta venendovi addosso! E, nel contempo, vi dice che non andrà sempre avanti così, che farà riccioli e decorazioni. E dice, *“Beh, questo è solo l'inizio”*.

E, così, mentre crea altri angoli e curve, improvvisamente

vedete fin nei più piccoli particolari che tutto si fa più intenso, che tutte le figure minori e derivate sono contenute in quelle che voi pensavate fossero le figure originarie e primarie, mentre il suono comincia a variare a seconda dei luoghi, assumendo una complessità sorprendente e il tutto continua ad andare e ad andare e ad andare, inducendovi a pensare che siete voi ad andare completamente fuori di testa, quando il tutto, all'improvviso si trasforma in... beh... noi che siamo seduti qui.

Grazie molte.

Fonte: http://www.geocities.com/m_pignata/risvegli/fp_awcnf.htm