

Perugia, 14/09/2019 - Giornata di approfondimento sullo Zen (ConsapeWalmente) a cura dell'Associazione Wal (Walk and Learn)

* * *

Zen e Wal: attenti! Il ponte scorre, l'acqua è ferma. di Massimo Shidō

Sul buddhismo ci hanno già parlato, e bene, sia Turinese sia Pasqualotto, e quindi mi limiterò ad alcune chiose utili a cogliere i punti di lontananza e di vicinanza dello Zen dal Wal.

Un primo aspetto da tener sempre presente quando si parla di Zen. Ha detto Pasqualotto che noi non siamo "in relazione", noi siamo "relazione"; siamo come il punto creato dall'intersezione di due rette. Benissimo, non c'è dubbio che sia così; è una scoperta fondamentale che risale alla notte dei tempi; con altre parole lo ha detto splendidamente Roland Barthes (ve le leggo... ma state tranquilli... è l'unica citazione che farò):

(scoprire di essere)... un reticolo di gemme, ognuna rispecchia tutte le altre e così via all'infinito, senza che mai si possa afferrare un nucleo primario d'irradiazione... insomma... solo un rimbalzare continuo... senza impulso motore e senza arresto... un gioco di lampi senza origine... un po' come il dizionario, in cui una parola non si può definire che a partire da un'altra parola.

Il fatto, però, è che allo Zen questo non basta; nel senso che quello che viene chiesto al praticante non è tanto, o comunque non solo, di aver compreso la visione dello Zen, ma di essere capace di darne una dimostrazione; la comprensione dello Zen non è un "comprendere" ma è un "divenire"; è la specificità della pratica dello Zen e anche la sua intrinseca difficoltà; se un discepolo pone al suo Maestro una domanda su Dio, il Maestro gli risponderà chiedendogli di mettere Dio sulla mano; se il discepolo lo sa fare, allora se ne potrà parlare. Si può dire che un maestro Zen fa proprio il discorso di Husserl, il principio cardine della fenomenologia: "Tornare alle cose!", senza cedere mai a concetti astratti.

Un altro aspetto peculiare dello Zen è l'ironia e l'autoironia, specialmente la seconda. Ci ha raccontato Turinese che l'origine dello Zen si può far risalire al Buddha Shakyamuni; il primo reale fondatore, ammesso che lo Zen sia mai stato "fondato", è però un monaco indiano, Bodhidharma, che tra il 5° e il 6° secolo d.C., già anziano, avrebbe fatto un viaggio – che ha i segni della leggenda - a piedi dall'India alla Cina, trasmettendo la sua prima grande intuizione. Lo Zen chiede: "Ma che bisogno aveva di andare in Cina? Forse per scoprire che anche i cinesi hanno il naso verticale e la bocca orizzontale? Se la verità dello Zen è sempre presente davanti ai nostri occhi, qual è il senso del viaggio del grande Patriarca?". Un senso profondo c'è ma chiede un'indagine molto approfondita per essere colto e una spiegazione/dimostrazione appropriata per essere accettata dallo Zen. L'ironia serve anche ad evitare il rischio di santificare cose, luoghi o persone (la "dipendenza" senza fine dei discepoli verso il Maestro è uno dei problemi dello Zen); lo Zen vuole che ogni praticante cerchi autonomamente la propria Via, senza cadere in alcuna idealizzazione dei Maestri di ieri, di oggi e di domani.

Da quando Bodhidharma arriva in Cina a quando altri monaci viaggiatori radicano lo Zen in Giappone, passano circa 700 anni e sono secoli di grande lavoro spirituale; i maestri cinesi strutturano un'ampia tecnica meditativa e elaborano una fisica e una metafisica; ma non è tanto questo che "tipizza" lo Zen quanto l'aver messo in atto una straordinaria operazione di "compressione" della visione all'interno di forme espressive estremamente stringate, piccole frasi, dialoghi telegrafici, affermazioni apodittiche, spesso controintuitive, da dare "in pasto" ai monaci per la ruminazione durante la meditazione (che per un praticante Zen è h24!); e quindi voi non troverete "libri di Zen" ma un'infinità di libri "sullo Zen"; quel poco che c'è, è rappresentato da raccolte di detti (sotto forma appunto di dialoghi con risposte fulminanti, sentenze, affermazioni) che i Maestri hanno indirizzato a chi gli stava intorno, nelle situazioni più diverse, da quando facevano colazione a quando tagliavano la legna o andavano al gabinetto.

Si domanda Turinese se lo Zen è d'accordo nell'essere definito una pratica mistica; certo che sì!

Lo Zen è una pratica spirituale che ha il suo centro nella meditazione, seduta e camminata; è un'asceti (dal greco *askesis*, che significa "esercizio") che coinvolge la vita quotidiana del praticante (la postura, la concentrazione, il respiro, ecc.).

Non è una religione, anche se parte del suo sviluppo avviene partendo dall'albero del buddhismo, dall'esperienza di illuminazione vissuta dal Buddha storico e poi da chi è venuto dopo, uomini e donne, maestri/maestre e non, fino ai giorni nostri; ma l'esperienza di illuminazione, di comprensione della reale natura del Reale non ha niente di straordinario, di soprannaturale, di religioso, non l'ha "inventata" Buddha; un'infinità di esseri, prima e dopo Shakyamuni, l'ha vissuta.

La mutazione del buddhismo in religione è un decadimento irreversibile che non ha alcuna relazione con lo Zen.

Lo Zen è un'asceti mistica, mistica nel suo senso originario, più alto e speculativo, quindi essenzialmente come *ablatio alteritatis*, ricerca dell'esperienza dell'unità dell'essere, unità di uomo e mondo; c'è chi al posto di mondo mette "Dio, Allah, Krishna, Buddha, e così via", ma è per noi irrilevante: una volta capito, i nomi, come gli Dei, cadono.

Nello Zen non ci sono capi spirituali, Dalai Lama, Papi, guru; mi ricordo, a questo riguardo, un pensiero "scandaloso" di Guido Ceronetti *sull'ablatio alteritatis*: per i mistici cristiani, la Chiesa, come anche la Madonna, e addirittura lo stesso Gesù, costituiscono un inciampo nel viaggio alla ricerca di una relazione diretta con Dio; forse è eccessivo, ma dà un'idea di che cosa si parla.

Non ci sono nello Zen enti trascendenti, comunicazioni, ordini, liberazioni, salvezze, dall'esterno o dall'alto; "Se incontri il Buddha uccidilo" recita un celebre pensiero zen: in altre parole, qualsiasi autorità esterna è un idolo da distruggere.

Il cuore della Via Zen è il superamento di ogni alienazione e di ogni separazione, attraverso un processo di *kenosi*, di svuotamento della mente, che conduce alla rottura dei consueti schemi logici e cognitivi, introducendo "il Grande Dubbio" che le cose del mondo siano diverse da come ci sono sempre sembrate ("Il ponte scorre, l'acqua è ferma").

Vediamo ora il Wal, così come l'ho inteso leggendo cosa è disponibile e parlando con la Anima Crespi; è un metodo olistico che ha alle spalle decenni di ricerche psicologiche e neurologiche per lo più americane; mira al benessere integrale dell'uomo attraverso due forme di allenamento: fisico e mentale; camminare in fila, più o meno, indiana, con un preciso ritmo, ascoltando in cuffia brani audio di argomenti d'interesse per il praticante; vuol sviluppare la consapevolezza, attraverso una simultanea, doppia attenzione: al corpo, ai suoi messaggi sottili, all'ambiente circostante; vuol far fare a chi lo pratica un passo di lato: fermarsi sulla riva del fiume della vita, osservarsi e osservare, e poi rituffarsi, vivendo con più consapevolezza ciò che si prepara per noi.

Lo Zen invita a scoprire di *essere* quel fiume.

* * *

Le differenze di storia, cultura, tradizione, sensibilità, sono del tutto evidenti.

Ma lo Zen e il Wal hanno comunque alcuni profili comuni e un punto nel quale si incrociano:

- i profili che li avvicinano sono: l'esercizio dell'attenzione, della concentrazione e dell'osservazione sistematica di noi stessi e di ciò che ci circonda;
- il punto nel quale si incrociano: possiamo chiamarlo "la filosofia dell'istante, del qui e ora" ed è di questo che vi parlerò; e lo farò ricorrendo anche a forme artistiche diverse (stampe antiche, calligrafie, ricami) e a un video su una specialissima attività sportiva, nella convinzione, come dice un proverbio russo, che è "meglio vedere una volta che ascoltare cento volte".

Ora... è difficile da spiegare ed è difficile da comprendere che cos'è quest' "istante", tant'è che per avviare il discorso e consentirvi una prima intuizione, non ho trovato di meglio che ripensare, e i meno giovani di noi lo ricorderanno sicuramente, a come erano fatti i film che vedevamo al cinema 20/30 anni fa; quando non c'era ancora il digitale e il film era costituito da lunghissima sequenza di fotogrammi stampati sulla pellicola (la grande "pizza"), ognuno dei quali fermava un "istante" della scena filmata, e così per tutte le scene; il meccanismo è

noto: se si proiettano velocemente i singoli fotogrammi (20/30 al secondo) le nostre strutture percettive “vedono” un *unicum*, originando l’illusione del movimento e componendosi in un’inquadratura.

C’era spesso un problema tecnico: il lunghissimo nastro con dentro i fotogrammi si inceppava, il film scompariva dallo schermo e la sala cadeva nel buio più assoluto (facendo magari felici le coppie delle ultime file!); usando un linguaggio zen si potrebbe dire che il mondo delle innumerevoli forme mutanti cadeva nel buio del nulla; chi fischiava, chi gridava “luce, luce!” finché il film dopo un po’ ripartiva.

Poteva, però, accadere che sullo schermo rimanesse proiettato l’ultimo fotogramma prima della rottura della pellicola, il fotogramma che fermava un singolo momento dell’azione oggetto della ripresa: era *una fotografia dell’istante*, dell’unità di tempo e di spazio all’interno della quale il movimento veniva ad essere.

“Quel fotogramma” non era il buio e non era la forma in azione: era uno stato intermedio ad ambedue.

Quello a cui noi puntiamo acquisire la capacità di cogliere l’istante in ogni momento, in ogni movimento della vita.

Perché noi concepiamo la vita come movimento, trasformazione, mutazione; un movimento accompagnato dagli stati d’animo più diversi, da quello lieto e spontaneo del bambino, a quello coatto e disperato dell’anziano colpito da una malattia degenerativa; anche quando ci fermiamo, quando cioè il corpo si ferma, rimane attiva la nostra mente, attraversata continuamente da pensieri che non possiamo fermare e che tendono a farci cadere in una sistemica “distrazione”.

La filosofia dell’istante, meglio la disciplina dell’istante, vuol spingerci a osservare il movimento del mondo; a concentrarci sulle innumerevoli azioni nelle quali possiamo o meno essere coinvolti, per coglierne sia l’unità atomica fondamentale sia l’origine.

A noi interessa qui la disciplina, la pratica dell’istante e non tanto la sua filosofia (da Zenone a Bergson).

A un maestro zen dell’antichità fu chiesto: “*Dov’è l’eternità nel mondo delle forme transeunti?*” Il Maestro rispose: “*I fiori della montagna hanno il colore del broccato, l’acqua del fiume è blu come l’indaco*”.

La domanda era provocatoria perché nel mondo dello Zen, come ho detto prima, non si indagano mai concetti astratti, a meno di essere capaci di darne una dimostrazione nel mondo dell’Essere; ma è anche una (sciocca) “trappola” perché, “tornando” a Parmenide, ciò che è eterno non può che essere immobile, pena di passare dall’Essere al non Essere.

Ma il Maestro risponde indicando l’eternità nel fiore (che fiorisce e che sfiorisce) e nel fiume (un ente che per sua natura è in continuo movimento, e in continua trasformazione, e quindi, in astratto, tutto fuorché eterno).

Lo Zen dice: in uno stato di concentrazione rivolgi la tua attenzione al fiore (o al fiume); osserva mentalmente il suo fiorire e il suo sfiorire, il suo nascere e il suo morire, l’istante dell’aprirsi del seme e l’istante del suo ultimo tornare alla terra. Osserva il movimento dell’acqua e di ogni singola particella. “Diventa” quel fiore, “diventa” quel fiume. Verrà un momento (*Quando? Non si può mai dire*) in cui avrai la consapevolezza spirituale che quel fiore in cui ti sei identificato contiene l’intero mondo dell’Essere.

Quel fiore non sarà più un oggetto che si contrappone al tuo essere soggetto.

Quel “fiore” dice lo Zen è il “fiore assoluto” e la creatura che lo ha “osservato” in profonda meditazione, e che è diventata “*quel fiore*”, è una “creatura assoluta” (“La vera creatura al di sopra di ogni categoria”).

Vi faccio vedere (*ndr*, in questo file tutte le immagini sono in coda al testo) la calligrafia di un famoso maestro zen del secolo scorso, Yamada Mumon (immagine n. 11); il titolo dell’opera accenna all’esperienza: “*Un fiore si apre: la primavera in tutto il mondo*”.

C’è anche un celebre racconto zen a questo riguardo:

Un monaco chiese al Maestro: “Si dice che il cielo e la terra (vale a dire l’intero universo) siano della sola e identica radice del mio sé, e tutte le cose sono una cosa sola con me. Io non lo capisco!”. Il Maestro, indicando con un dito un fiore lì vicino osservò: “Gli uomini ordinari vedono questo fiore come se stessero sognando”.

È Zen vedere noi stessi e il mondo che ci circonda non come fosse un sogno, cioè attraverso la distinzione, la separazione ma attraverso la sua fondamentale unità.

C'è un momento privilegiato all'interno di un qualsiasi movimento del mondo che può aprire con più immediatezza la piccola finestra che dà la visione della fondamentale unità del Tutto? In astratto no, ogni unità spazio-temporale, se osservata avendo raggiunto l'unificazione di mente, corpo e cuore, può consentire l'intuizione fondamentale; ma il primo movimento, l'istante dell'apparire della cosa, ha in sé un potenziale rivelativo superiore, ed è a questa prima manifestazione che lo Zen indirizza la sua ricerca.

Andrea Loreni ci dirà stasera, lui che alla pratica dello Zen ha affiancato l'esercizio mistico-sportivo della camminata sul filo (come dice spesso: il filo è il mio "Maestro", come anche lo sono i maestri in carne e ossa Harada Roshi e Mario Nanmon), se tutti i momenti della sua azione sono equivalenti o se il primo, o l'ultimo, hanno in sé un potenziale rivelativo, come anche di rischio, superiore.

Cerchiamo, insomma, di vedere l'*arché* dei fenomeni del mondo, dell'infinita catena di forme in movimento, dal quark, al fiore, al fiume, a noi stessi oggi qui a Perugia, al pianeta, alla galassia, all'intero universo.

Ecco, a questo riguardo, un'altra calligrafia di Yamada Mumon intitolata: "*Sedersi e vedere quando nascono le nuvole*" (immagine n. 12).

Potreste chiedermi: "Ma sei sicuro che questa pratica "funzioni", cioè che sia capace di svelare il segreto del mondo, o comunque di ampliare la visione di noi stessi e dell'universo che ci circonda?"

E la mia risposta sarebbe "Sì, sono sicuro, perché l'ho sperimentato" ma voi, e questo è il punto cruciale, non dovrete credermi!

Un giorno, per caso, ho ascoltato alcune parole dette da una persona (Engaku Taino) che non avevo mai incontrato in precedenza; mi hanno colpito, come anche il suo modo di parlare, di comportarsi, di vivere, di *non* proporre la sua pratica.

Non gli ho creduto, ho solo sentito dentro di me un senso di laica fiducia; un desiderio di sperimentare senza aver ricevuto promesse e senza aver preso impegni.

Questo è l'approccio che ci si aspetta da un praticante zen: che abbia una fede laica verso chi lo introduce alla pratica, senza "*credere ciecamente a nulla*", solo dando, e dandosi, il tempo per iniziare a capire cosa sta dietro questa particolare visione dell'Uomo e del Mondo.

La comprensione è un'esperienza assolutamente personale e di cui sarà pressoché impossibile parlare; dice lo Zen: si sarà "*come un muto che ha fatto un sogno: sa di averlo fatto, se lo ricorda, ma non può dirlo*".

Lo stesso vale per il Wal: non credete ad Anma Crespi! Ascoltatela con fiducia, e state a vedere; se poi a voi non funziona, lasciatela con la stessa decisione e delicatezza con cui un bambino piccolo si stacca dalla mano della madre.

Ma se non si può rendere con il linguaggio l'esperienza della comprensione dell'istante e dell'origine delle cose, si può cercare di darne una rappresentazione artistica; vi mostro alcuni dipinti, ricami, calligrafie.

* * *

Dipinto n. 6 – Montagna e Acqua di Sesshu: siamo nel quindicesimo secolo; la tecnica è chiamata "l'inchiostro spezzato"; il pittore traccia i punti essenziali del suo tema con un inchiostro annacquato leggerissimo, e poi, prima che l'inchiostro si asciughi, getta velocemente sulla superficie bagnata delle macchie d'inchiostro nero, segnando poche linee. L'intero paesaggio è quasi indistinto: nebbie, vuoto; è la mente del pittore in stato di kenosi; da questo *Nulla* istantaneamente emerge un oggetto, quasi proiettato dall'abisso; l'impianto è dinamico, rappresentando il preciso istante dell'emersione del mondo dei fenomeni;

Dipinto n. 7 – Uccello Mina su un pino di Mu C'hi: siamo ancora prima, nel tredicesimo secolo; in uno spazio quasi vuoto c'è un'uccello solitario, specchio della mente dell'autore raffigurata dal suo occhio penetrante; c'è un haiku di Bashō, ispirato a quest'opera, che riesce a esprimere lo stato particolare della mente concentrata: *Sul ramo di un albero avvizzito/ È posato un corvo / Questa sera d'autunno*.

Dipinto n. 8 – La campana serale da un tempio nella foschia di Mu C'Hi: uno spazio vasto, oscuro, che suggerisce l'Infinito, occupa la maggior parte del foglio (a me ricorda il "Viandante sul mare di nebbia" di Friedrich).

L'impianto è statico a differenza dell'opera vista prima di Sesshu. Lo spazio vuoto pare suggerire una realtà metafisica indistinta che però viene "attualizzata" con lo stratagemma di inserire un'azione, un movimento, nel titolo dell'opera: sta suonando la campana serale del tempio! La struttura è la stessa: la concentrazione assoluta, viene *smossa, scossa*, da un *fenomeno*, qui il suono della campana, la cui origine è nel vuoto. Il suono è un veicolo di comprensione; nello Zen ci si interroga sull'origine dei suoni; quando fate Wal, ponete attenzione all'istante in cui la vostra cuffia passa dal silenzio al primo movimento musicale o di parola;

Dipinti 1 / 2 / 3 / 4 / 5: di Hokusai il primo e di Hiroshige gli altri quattro: siamo a cavallo tra il 1700 e il 1800 e i due, notissimi già in vita, influenzeranno in modo decisivo Van Gogh e gli impressionisti, a partire da Monet; qui l'inchiostro ha lasciato il posto a una vasta gamma di colori; quello che è interessante, per il nostro tema, è l'uso della neve nei dipinti 2/3/4/5 di Hiroshige che gli consente, con ben altra tecnica, di attenuare sempre più la definizione degli oggetti fenomenici, dipingendo il progressivo abbandono da parte della mente concentrata di ogni attenzione parziale, per raggiungere un livello di percezione totale, con uno sguardo che ricorda quello delle icone russe; nell'opera 1 (la celebre onda di Hokusai) è interessante notare il vertice, il punto dove la grande onda finisce, il suo ultimo suo istante, prima di ripiombare nel mare.

Ricami Nuidō 9 / 10 di S. Iacomì: l'autrice è una maestra contemporanea di Nuidō (la Via del filo); riesce a cogliere l'istante con due modalità diverse; nel primo ricamo la caduta del fiore di ciliegio provoca il voltarsi della geisha e l'improvviso suo realizzare il senso profondo di impermanenza di tutti i fenomeni; nel secondo Nuidō l'istante è più nascosto e difficile da percepire: è nella piccola foglia a sinistra, nella quale il progressivo abbuaiamento derivante dall'incombere della morte non impedisce l'ultima manifestazione della vita rappresentata dal piccolissimo punto di luce (istante di vita, istante di morte).

Finiamo con un'altra via di ricerca, una via sportiva anche se con profili profondamente spirituali: il tiro con l'arco. Se noi immaginiamo un arciere che inizia il training pensiamo che dovrà, via via, imparare la posizione da assumere, poi come si tende lo strumento, come si prende la mira e poi come si centra il bersaglio, l'obiettivo di tutta l'azione.

Bene, non è così quando il tiro con l'arco è una via spirituale; il bersaglio viene messo a una distanza di ca 2 metri, e per molto tempo, a volte anche per anni, l'arciere deve solo fare il movimento di apertura dell'arco, imparare a respirare, a tenere rilassati muscoli e tendini, a raggiungere la massima concentrazione; alla fine di questo lungo training, che è fisico e spirituale insieme, il momento decisivo: il rilascio, lo scoccare della freccia; il colpo è accettato dal Maestro solo se sorprende il tiratore stesso; deve essere come se la corda tagliasse improvvisamente il pollice che la trattiene (così Herrigel nel suo famoso libretto sul tiro con l'arco e lo Zen). Quando "accade", non sarà più l'arciere a tirare: l'arco "si" è tirato. Che centri o meno il bersaglio è irrilevante: quando l'arciere, l'arco, la freccia e il bersaglio sono diventati Uno, sbagliare è incongruo.

Credo che sia abbastanza chiaro a che cosa ci si riferisce e quindi chiudiamo con un breve video, nel quale si vede bene come il movimento studiato e provato per anni si "liberi" nell'istante del rilascio.

Ha detto un celebre maestro del tiro con l'arco che l'istante in cui il colpo parte deve essere "*come uno scroscio di pioggia improvviso su un villaggio*".

Ecco... se noi siamo concentrati, attenti, consapevoli - meditando con lo Zen, facendo Wal, portando il cane fuori, facendo la spesa al supermercato - potremo scoprire che ogni istante della nostra vita è "*uno scroscio di pioggia improvviso su un villaggio*".

Grazie dell'attenzione!



(da sinistra a destra)

1 VEDUTA M. FUJI di HOKUSAI; 2 TRE BIANCHI DI NEVE di HIROSHIGE; 3 MATTINA DOPO LA NEVICATA di HIROSHIGE; 4 KAMBARA NEVE DI SERA di HIROSHIGE; 5 IL MARE DI SATTA di HIROSHIGE; 6 MONTAGNA E ACQUA di SESSHU; 7 UCCELLO MINA SU UN PINO di MU C'HI; 8 LA CAMPANA SERALE DI UN TEMPIO NELLA FOSCHIA di MU C'HI; 9 ETERNAL GRACE di S. IACOMI; 10 FINAL DRESS UP di S. IACOMI; 11 UN FIORE SI APRE di YAMADA MUMON; 12 SEDERSI E VEDERE QUANDO NASCONO LE NUVOLE di YAMADA MUMON