

Sul tema

La ricerca e cura del sé:

Solo un'impossibile impresa può liberare l'uomo nell'infinito

Per utilizzare con efficacia il tempo a disposizione, userò un linguaggio conciso, che racchiude una notevole quantità di contenuto in poco tempo ma richiede all'ascoltatore un'attenzione continuata. Spero che chi compirà questa fatica ne sarà ripagato.

Da quasi quarant'anni cerco di vivere secondo l'insegnamento detto "buddismo" e, in particolare, secondo il taglio proposto dalla scuola zen, perciò il mio argomentare si svilupperà a partire da queste basi.

Il titolo dato a questo intervento, *Solo un'impossibile impresa può liberare l'uomo nell'infinito*, richiama volutamente una frase del capitolo 19 di Mt, (24-26): «“Ve lo ripeto: è più facile che un cammello passi per la cruna di un ago, che un ricco entri nel regno dei cieli”. A queste parole i discepoli costernati chiesero: “Chi si potrà dunque salvare?”. E Gesù disse: “Questo è impossibile agli uomini, ma a Dio tutto è possibile”».

Il buddismo, ovviamente, non corrisponde né all'imbalsamazione formale né all'idealizzazione romanzata comunemente proposte dalla cultura occidentale. È una realtà vivente, che consiste nell'imparare prima a passare per la cruna dell'ago e poi nel ripetere quel passaggio per tutta la vita. Con due grandi differenze rispetto al dettato evangelico: la prima è la precisa attenzione a non definire, né menzionare, quell'ambito che i cristiani chiamano "Dio", con la lettera maiuscola. Il punto è che la spiritualità orientale, sia al di là che al di qua dell'Himalaya, ha affrontato quell'area che l'Occidente ha riempito con "Dio" in modo radicalmente diverso da come è stato pensato dalla spiritualità monoteista occidentale.

A partire dal VI secolo a.C., che segna la fine della monarchia dell'antico Israele e l'inizio di quel monoteismo che per concisione definiamo abramitico, almeno a livello generale nelle cose di religione (e, spesso, non solo) è scontato che tutto deriva da un Dio/Creatore, che è Persona e Fondamento per eccellenza. Il buddismo non riconosce qualità ontiche ad alcun fenomeno e, soprattutto, non colloca alcun dio nel suo cielo, anzi, fa ogni sforzo affinché quel cielo, che possiamo definire il cielo dello spirito, resti libero e

vuoto, privo di idoli. E laddove, nella sua lunga storia, qualche divinità sia stata ammessa nel suo pantheon, essa è del tutto priva di qualità ontica: oggi, forse, c'è, domani chissà.

Una delle specificità strutturali del buddismo, che gli garantisce un posto separato e unico tra le religioni universali, è proprio quel non intervenire col pensiero nelle cose di Dio; è il riconoscere la trascendenza veramente tale e perciò non negoziabile con gli strumenti del pensiero umano.

La seconda differenza o peculiarità del buddismo rispetto alla frase del vangelo di Matteo che abbiamo appena letto, è la cura nel ridurre a zero le dimensioni della cruna di quell'ago. Il primo aspetto, ovvero il non teismo del buddismo, riguarda solo marginalmente il tema odierno, il secondo, ovvero il passaggio attraverso lo zero, è il centro del discorso attuale.

L'inizio del buddismo come narrazione è una negazione. Si tratta di *anātman*, “privo di vita propria”. Non è una boutade isolata, apodittica, ovvero non è un invito al nichilismo, al rassegnarsi di fronte al nulla, ma affianca, fronteggia un'affermazione precedente: *ātman*¹ e funziona in simbiosi con questa: senza l'una non ci sarebbe l'altra. Prima di tentare di tradurre accuratamente questi termini, vediamone l'applicazione con un esempio. Parlando in termini generali, penso che possiamo essere tutti d'accordo sulla presenza, nel mondo che conosciamo, dei bruchi, quei vermetti nati da uova deposte da farfalle. Se pensiamo che il bruco abbia un'esistenza propria, permanente, autonoma ecco l'affermazione: *ātman*. Tuttavia sappiamo che a un certo punto della sua vita il bruco si ritira in solitudine, si chiude in un bozzolo e a tempo debito dal bozzolo esce una farfalla. Visto che noi ci siamo detti convinti che il bruco abbia una vita tutta sua, sarà normale chiederci: che fine ha fatto il bruco? Avesse una vita autonoma e permanente, sarebbe ancora lì, invece non c'è più e la sua scomparsa denuncia la sua impermanenza e la mancanza, come bruco, di un'essenza vitale eterna. Ma è proprio perché il bruco scompare e non si pone quindi come ostacolo, che può esservi la farfalla. Che a sua volta, avendo la sua dignità di farfalla, non può essere semplicemente considerata un ex bruco, pur non essendo indipendente dall'esistenza del bruco che l'ha preceduta, il bruco da cui è nata.

¹ Uso il termine sanscrito perché di diretta derivazione dal vedico, il termine compare infatti nel *Rg Veda*. La versione pali, *attan*, usata nei testi buddisti più antichi, è posteriore.

È chiaro che al posto di bruco e farfalla possiamo discorrere di ghianda e quercia, ovulo fecondato e bambino, uovo e gallina, legna e cenere, ma anche di bambino e adulto, argilla e terracotta, rigagnolo e fiume, nuvole e pioggia ecc. ecc.

Secondo la visione proposta dal buddismo, l'esistenza di ogni essere, di ogni cosa di questo mondo è garantita da una serie elevatissima di mutevoli relazioni e non da un nocciolo permanente, immutabile. In senso meramente buddista, la parte importante di questa consapevolezza è che questo è anche il modo e il motivo per cui c'è sofferenza, dal momento che ignari di ciò ci aggrappiamo col desiderio ad un mondo impermanente.

Ātman, dice il dizionario sanscrito², deriva da *at*, “muoversi, proseguire costantemente” e *an*, “respirare”, ed è tradotto con “principio vitale individuale”, “spirito vitale personale” oppure con “sé”. Nei verbi, *ātman* è usato come pronome riflessivo nelle prime tre persone singolari a riprova del senso individuale o personale indicato dalla parola, che rimanda ad una vita che non solo è unicamente mia ma basta a sé stessa e perciò “prosegue costantemente” come dice l'etimo di *ātman*. *Anātman* è lo stesso termine preceduto dall'alfa privativo, quindi significa “privo di *ātman*”, più precisamente “privo di sé” o anche “senza vita individuale, personale permanente”. Quando i testi indiani furono tradotti in inglese, *ātman* fu tradotto con “self” da cui l'italiano “sé” e *anātman* con “not self” da cui “non-sé”. Probabilmente è stato il filosofo e psicologo americano William James, studioso di buddismo, il primo ad introdurre³ la parola Sé, con l'iniziale maiuscola, nel linguaggio della moderna psicologia e della psicanalisi.

Questo, per grandi linee, lo stato dell'arte per quello che riguarda le parole.

Dal punto di vista delle indicazioni che mirano a sostanzarsi in comportamento, in pratica individuale, il discorso è più interessante, infatti già nel *Dhammapada*, forse il più antico testo del Canone Pali, troviamo la formula monista: “L'*ātman* è rifugio dell'*ātman*” ovvero “Il sé è rifugio del sé⁴”. Poi, all'altro capo temporale del Canone, nel *Nirvana Sutra*, convenzionalmente presentato come il resoconto dell'ultimo anno di vita del Buddha e perciò interpretabile come insegnamento finale, troviamo l'esortazione: “Siate isola per il

² *A Sanscrit English Dictionary*, a cura di M. Monier-Williams, Motilal Banarsidass, Delhi 2002^{xvi}, 135.

³ Cfr. capitolo X de *The Principles of Psychology*, pubblicato nel 1890, cfr.: <http://urlin.it/1839d>

⁴ “Attā hi attano nātho”, *Dhammapada* 12.4 (160). Il testo (come quello della nota successiva) è in *pāli* per cui troviamo declinato *atta(n)* al posto di *ātman*.

vostro sé, prendete rifugio nel vostro sé e non in altro⁵”. Un’indicazione che ci invita, nel concludere la ricerca del sé, a prendervi dimora e, contemporaneamente, a dare dimora al sé. Se componiamo le indicazioni del *Dhammapada* e del *Nirvana Sutra* -essenzialmente coincidenti tra loro- con la problematica raffigurata all’inizio -ovvero l’affermazione *anātman*- ne otteniamo che proprio ciò che dovremmo cercare con più impegno, ogni volta che è trovato, identificato, ovvero quando vorremmo dire: «Ecco l’*ātman*, il mio sé», proprio quella non è la meta della nostra ricerca, perché, in ogni caso, è un non sé, *anātman*.

Ne consegue che la ricerca del sé ha davvero successo quando fallisce, quando rifiutiamo ogni sua immagine, ogni concetto, ogni oggetto pensandolo, credendolo il sé. Non essendovi nulla nel nostro mondo, chiamiamolo mondo fenomenico o realtà contingente, che possa essere visto, percepito e quindi indicato, identificato con il sé, qualora ciò avvenisse saremmo certamente fuori strada.

Il Buddha non ha mai negato “Dio” e neppure ne ha mai affermato l’esistenza. Ha sempre risposto col silenzio ad ogni domanda riguardo a tutto l’ambito che in qualche modo ha a che vedere con Dio e la trascendenza. Il suo ruolo è quello di testimone di una modalità di salvezza, un approccio alla vita che è liberazione dalla pena di vivere. Una pena, o più precisamente un disagio, inteso quale componente costitutivo della vita di questo mondo. Perciò la soluzione da lui proposta, per essere efficace nel superare un disagio che è parte della vita, non può che risultare trascendente, altrimenti dovrebbe negare la vita. Una trascendenza impensata, non teorizzata, realizzata nei fatti dell’esperienza personale, per questo il buddismo è un come interiore, non è un perché né una forma esteriore a cui adeguarsi.

Questo è un punto la cui comprensione razionale è difficile e da cui nascono fraintendimenti e degenerazioni: se la sofferenza fa parte dell’impasto con cui è plasmata la vita, come posso dissolvere l’una senza rifiutare l’altra? Nel cristianesimo un problema equivalente, seppure orientato nel senso della religione cristiana, viene affrontato e risolto -almeno nell’enunciato- con una frase che, con piccole variazioni, compare ben 5 volte nel Nuovo Testamento⁶ “*Chi cercherà di salvare la propria vita la perderà chi invece la perderà*

⁵ “Attadīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā,” *Mahāparinibbānasuttanta* II, 33 (*Veḷuvagāmaṇassūpagamaṇaṃ*).

⁶ La troviamo una volta in Marco, due volte in Matteo e due volte in Luca.

la salverà”,(Luca 17, 33). Di contro, il buddismo è una via pragmatica, per cui la soluzione proposta è una prassi quotidiana, un lavoro dall’interno che si traduce in uno svuotamento rigenerativo della vita, secondo un ben preciso “come”, un “come” che non è fatto di pensieri e di parole.

Ma torniamo al filo principale del discorso: dopo aver ridotto a zero l'apertura della cruna dell’ago, ovvero dopo aver chiuso la “porta stretta” per far sì che nulla possa passare come se fosse il proprio sé, non ci resta che l’operazione impossibile: il passaggio per quella chiusa cruna d’ago o, per usare un linguaggio buddista, il passaggio per la “porta senza porta”⁷.

Per comprendere la modalità concreta di quel modo di essere che è uno scomparire, occorre avere una lunga esperienza della pratica base tramandata dal Buddha sino ai nostri giorni. Tuttavia anche a livello di racconto è possibile spiegare di che cosa si tratta affinché, almeno con la fantasia vi si possa accedere.

Benché questa pratica abbia molti nomi e differenze a seconda della tradizione culturale all’interno della quale si è sviluppata, vi sono delle costanti di base che ci permettono di generalizzare: si tratta di stare seduti, immobili in silenzio. Così pare, almeno. In realtà il cuore continua a battere scuotendo lievemente il corpo, il sangue circola, la respirazione prosegue causando altri piccoli movimenti. Riguardo a quello che accade nella parte non fisica, le cose sono analoghe: il rumore dei nostri pensieri ad intervalli più o meno fitti è presente, e quando il pensiero e le emozioni quietano il silenzio più completo è pieno del dinamico fluire della vita.

Allora, ignorando ogni movimento del corpo e della mente, praticare concretamente il prendere rifugio in noi stessi è scomparire nel presente vivo. Poi non ci sono più parole: attraversare la porta senza porta⁸ conduce nella piena ineffabilità perché anche le parole rimangono “fuori”. Questa pienezza accoglie amica e ad essa torniamo fiduciosi ogni volta che ci fermiamo e lasciamo, non afferriamo quello che sorge dentro di noi e non rincorriamo vanamente oggetti del desiderio.

Ecco allora che cercare il sé è non trovare e per essere accolti e affidarsi in quel pieno

⁷ “Porta senza porta” è una delle traduzioni possibili di *Wumen guan*, (無門關), titolo del noto testo buddista cinese del XIII secolo, ad opera del monaco Wumen Hui-k'ai (無門慧開), 1183-1260.

⁸ Dōgen invece che di “porta senza porta” parla di “porta della serena letizia”, *anraku no hō mon* (安樂の法門).

vuoto è necessario spogliarsi al punto che anche la chiusa cruna dell'ago non è più ostacolo. Usando un'immagine cara al Chan, lo Zen cinese: l'oca entra ed esce liberamente dalla bottiglia.

Ma, a quel punto al di là delle parole e delle culture, siamo noi che ci prendiamo cura o è qualcos'altro che si prende cura di noi? Non vi sono, di nuovo, parole per dirlo: nel vuoto, che non è il nulla perché a suo modo è estremamente pieno, anche il soggetto non è più determinabile.

L'impossibilità di dire discende da un'impossibilità di comprendere col pensiero; la mente discriminante non è in grado di adire a comprensione in assenza di un oggetto. Ecco perché, nel buddismo, anche nel processo cognitivo acquista particolare importanza la pratica col corpo: è il modo di avere un sostituto o un collaboratore della mente nel vivere la conoscenza. Sostituire la mente col corpo significa usare il corpo per comprendere anche ciò che la mente non è in grado di afferrare. E per far ciò è necessario che la mente si affidi al corpo, ovvero che quel fermarsi sedendosi nel silenzio sia "essere corpo". Occorrerebbe dedicare un'occasione particolare per ripercorrere la storia dell'antica scienza detta "apprendere col corpo".

Ora, però, cambiamo completamente scenario. Dal momento che, anche un buddista, naturalmente, non trascorre tutta la vita seduto, immobile, in silenzio, che cosa significa cercare, trovare il sé ed averne cura nella vita di ogni giorno?

Abbiamo detto poc'anzi che "nel nostro mondo, chiamiamolo mondo fenomenico o realtà contingente, non c'è nulla che possa essere visto, percepito e quindi indicato, identificato con il sé", però posso forse dire che vi sia qualcosa o qualcuno nel mio mondo che non contribuisca a far sì che questo che vi parla sia qui, nella sua modalità attuale? L'aria che respiro non è il mio sé, ma da essa non posso prescindere, voi che siete qui davanti a me non siete il mio sé, ma siete una componente della mia vita, come lo è il mio corpo, il cibo che mangio ogni giorno, il terreno che mi sostiene, la luce che mi illumina, il calore che emetto e quello che mi scalda, e così via.

In realtà, così come non vi è nulla che possa indicare e dire "questo è il mio sé", così pure non vi è nulla che possa indicare e dire "questo non ha a che fare con me, con la mia vita". Nel momento in cui qualcuno, qualcosa c'è, è già la mia vita, una delle sue

componenti, infinitesima, piccola o grande che sia.

Āryadeva detto anche Kanadeva, discepolo di Nāgārjuna e 15° patriarca della genealogia Zen, nel terzo secolo d.C. disse: «Il buddismo si può riassumere in due parole: *śhūnya*⁹ e *ahiṃsā*». Abbiamo visto il senso di *śhūnya*, inteso come vuoto o privo di vita propria permanente, quando abbiamo chiamato sulla scena il bruco e la farfalla, anche se in quell'occasione ci siamo riferiti a un diverso strumento verbale, detto *anātman*. Vediamo ora perché ciò che evoca il termine *ahiṃsā* può rappresentare la restante parte di senso dell'insegnamento buddista.

Hiṃsā letteralmente significa offesa, danno, nocenza, ferita, violenza. Quindi *a-hiṃsā*, poiché la *a* iniziale è privativa, significa il suo contrario: assenza di offesa, assenza di danno, oppure in-nocenza. Questo termine, che compare nella cultura religiosa indiana almeno a partire dall'ottavo secolo a.C., quindi molto tempo prima dell'apparizione del buddismo, penso oggi lo si possa tradurre con “amicalità” oppure con “agape”, anche se ora la parola “agape” è piena di senso cristiano e perciò un poco fuorviante. Con *ahiṃsā* si indica un atteggiamento accogliente nei confronti di tutti gli esseri, tutte le cose che incontro nella mia vita e che per questo costituiscono, sono la mia vita.

Il sopracitato William James, molto plasticamente, per rappresentare lo stato di perfezione ideale del *bodhisattva*, l'uomo del risveglio per il quale unica bussola vitale è *ahiṃsā*, disse: «Se nell'ultimo giorno, tutta la creazione stesse cantando alleluia, e rimanesse un solo scarafaggio con un amore non ricambiato, ciò turberebbe la pace di un *bodhisattva*¹⁰»

In questo momento *ahiṃsā* descrive quello che sto facendo in qualità di oratore: comunicare con voi in modo comprensibile e fedele. Mentre stavo preparando quello che ora sto dicendo, *ahiṃsā* era la ricerca di affidabilità nei contenuti e l'armonia della forma. È agevole comprendere quindi che non si tratta di una posizione esteriore, né la ricerca del comportamento appropriato ad una circostanza formale, una sorta di etichetta buddista. Una volta che il proprio animo si è disposto in modo libero e aperto si tratta di assecondarlo e

⁹ La parola sanscrita *śūnya*, letteralmente “vuoto” ma anche “zero”, deriva dalla radice *śū* probabilmente imitazione del suono emesso dalle labbra gonfiando qualche cosa riempiendolo d'aria. *Śūnya*, tramite la pronuncia araba *sfr*, è alla base dell'etimo della parola italiana “zero”.

¹⁰ Cfr. Sarvepalli Radhakrishnan, *La filosofia indiana*, ed. Āśram Vidyā, Roma 1998, vol. I, 626 n. 55.

questo si manifesta con forma diversa nelle varie circostanze.

È chiaro che dal di fuori questo atteggiamento di fondo si può leggere in tanti modi: come un mezzo per ottenere meriti da spendersi in senso spirituale o materiale, come una sorta di rappresentazione del buon buddista che si esibisce in pubblico, come un modo per migliorare la qualità della propria vita grazie ad una rete di relazioni favorevoli oppure potrebbe essere letto anche come un subdolo tentativo di inganno al fine di realizzare nascosti progetti.

Per quanto gli esseri umani -buddisti o meno- siano esposti a ciascuna di queste e a molte altre tentazioni, prendiamo in considerazione l'aspetto che ci riconduce al tema della ricerca e della cura del sé. Riconoscere che nulla di ciò che incontro nella mia vita può essere escluso in quanto è già parte della mia vita, mi porta a concludere che tutto ciò che incontro -in diversa misura- è me, in altre parole è il mio sé. Senza poter escludere nulla perché se scartassi anche una sola persona o una circostanza, di fatto sceglierei il resto e questo equivarrebbe a dire “questo è il mio sé”, ovvero sarei nel caso escluso all'inizio. Ciò che incontro vivendo è il mio sé se accolgo proprio tutto. La cura del sé diviene allora la cura di tutta la mia vita, nella sua accezione più estesa.

Giunti sino qui ci possiamo permettere una lettura buddista di frasi evangeliche a noi molto note, quali per esempio quella dal capitolo 5 di Matteo (44 ss.): «Io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste, che fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti». Oppure ancora da Matteo 19; 19: «Ama il prossimo tuo come te stesso» versetto che può essere parafrasato con “ama il prossimo tuo come il sé stesso”, o, in modo ancora più esplicito “ama il prossimo tuo poiché è il sé stesso”.

Ora che abbiamo trasmesso significato con i termini della cultura occidentale, cristiana, vediamo come sono espresse queste indicazioni nella cultura dello Zen. Questa volta prendiamo spunto da un monaco giapponese del XIII secolo, Dōgen, ancora relativamente sconosciuto in Italia, il quale all'inizio della sezione *Genjōkōan* del suo *Shōbōgenzō* scrive:

«Apprendere il come di Buddha è apprendere il sé
apprendere il sé è dimenticare il sé.

Dimenticare il sé è il ricondursi al vero di ogni cosa.

Il ricondursi al vero di ogni cosa

è libero abbandono totale di proprio e altrui corpo e mente¹¹».

Dōgen è noto per la sua concisione, al limite della supponenza e qui in poche righe compendia tutto il mio discorso di oggi. Usando nuovamente i cliché della nostra cultura per far emergere il senso, possiamo dire che l'enunciato “apprendere il come di Buddha è apprendere il sé, apprendere il sé è dimenticare il sé” corrisponda al detto evangelico (Luca 17, 33): «Chi cercherà di salvare la propria vita la perderà chi invece la perderà la salverà». La frase “dimenticare il sé è il ricondursi al vero di ogni cosa” possiamo affiancarla a “far sorgere il sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e far piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti”. Mentre “libero abbandono totale di proprio e altrui corpo e mente” richiama “ama il prossimo tuo come te stesso”.

È evidente che questi ponti culturali sono validi in termini abbastanza grossolani, infatti se approfondiamo troviamo subito una differenza di orientamento, che è poi una delle differenze costitutive tra queste due religioni universali. Il motivo addotto da Matteo per giustificare un agire ben oltre il senso comune, ovvero amare il nostro nemico ed essere imparziali anche con chi con noi non è imparziale, è: «Siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste» (Mt 5, 48). Possiamo quindi dire che Matteo, qui, ci invita ad essere come Dio oppure, secondo una corrente della teologia cristiana¹², Matteo ci invita ad essere Dio tout court. Il buddismo, invece non consta né in una via di perfezione né nell'imitazione di Dio; come abbiamo detto, tutto l'insieme di insegnamenti riferibili al Buddha tiene le sue parole ben lontane da quell'area nella quale noi occidentali abbiamo confinato “Dio”.

Il buddismo è una didattica volta al radicare la propria esistenza in un ambito così profondo da essere perfettamente libero e, in particolare, libero dal disagio insito nell'esistenza umana. Perciò gli strumenti che vengono offerti al suo interno devono essere volti a quell'obiettivo, altrimenti non potrebbero che essere eterodossi o, quantomeno,

¹¹ 佛道をならふといふは、自己をならふ也。自己をならふといふは、自己をわするなり。自己をわするといふは、萬(万)法に證(証)せらるるなり。萬法に證せらるるといふは、自己の身心および他己の身心をして脱落せしむるなり。 Traduzione italiana da un inedito a c. della Stella del Mattino.

¹² "Infatti il Figlio di Dio si è fatto uomo per farci Dio", Sant'Atanasio di Alessandria, *De incarnatione*, 54.

marginali.

Ecco perché la frase di Dōgen “ricondursi al vero di ogni cosa”, senza alcun riferimento ad un piano divino ha il senso di essere pacificati con ogni cosa, perché ogni cosa viene vissuta, colta secondo verità, ovvero senza colorarla, snaturarla, rifiutarla, tentare di possederla ecc. ecc. E questo è indispensabile sia per condurre una vita al riparo da quella parte di sofferenza che noi stessi produciamo intervenendo nella realtà in modo improprio, per esempio con la violenza o i suoi omologhi quali l'egoismo o la malvagità, sia soprattutto perché senza essere pacificati col “prossimo” -qui inteso in senso lato ovvero di “ogni cosa”- non riusciamo neppure ad entrare nella pratica religiosa. Questo è possibile spiegarlo e comprenderlo con esempi presi dalla realtà più comune: immaginiamo di avere un diverbio che non si concluda in pace ma in modo aspro, irrisolto con una persona a noi molto vicina, nostra moglie, nostro marito, un fratello, un amico e proviamo poi a svolgere una qualsiasi attività intellettuale, scrivere, studiare... nella situazione interiore che si determinerà troveremo molto difficile applicarci al nostro lavoro. Lo stesso accadrà se decideremo di dedicarci finalmente a riparare lo scarico del lavandino: gli attrezzi funzioneranno male, le nostre mani compiranno spesso movimenti inadatti... rischieremo che il lavandino, poi, perda più di prima. Ancor di più questo accadrà se cercheremo di dedicarci allo *zazen*, nome giapponese dello star seduti immobili, in silenzio. Il rumore ed il rincorrersi dei nostri pensieri formerà uno schermo che solo dopo molto tempo ci permetterà di uscire da quei giochi mentali e, fatto ancor più importante perché non vi si può rimediare se non tornando ad una pacificazione con la nostra vita, la qualità profonda del nostro star seduti sarà globalmente diversa -anche nei rari momenti in cui i pensieri taceranno- dal tono del rifugio senza fondo nel quale siamo soliti affidarci nello *zazen*. Come un invitato ad un matrimonio che si presenta in abito del tutto sconveniente, saremo tenuti fuori.

In questo modo è più chiaro che il comportamento accogliente, amicale e la pratica dello *zazen* sono profondamente collegati, al punto che senza l'uno l'altro non funziona o è incompleto. Così possiamo affermare che occuparmi di te è occuparmi di me, perché senza aver cura del tu che incontro, il me non trova pace. In sintesi: non mi conviene discriminare tra “te” e “me”.

Per avvicinarci alla conclusione, sgusciamo via dalla parte centrale del tema e

iniziamo a tirare le fila del discorso. Il buddismo e la sua pratica fondamentale si sono trasferiti e sono rinati con estrema facilità in tante culture e in una geografia estremamente vasta, senza generare conflitti. Questo è stato possibile grazie ad una radicale neutralità, generata da una non appartenenza totale. Avere fiducia nella possibilità intrinseca dell'essere umano di poter dimorare in questa dimensione aperta, non è credere in un nuovo idolo. La pace serena di quel vuoto senza limiti non sorge dal fare qualche cosa, o per averne ottenuta un'altra, ma per averle abbandonate tutte, anche le appartenenze.

In termini rigorosi, anche se con un poco di civetteria, si può dire che essere davvero buddisti è non considerarsi nemmeno tali.

La non appartenenza, o libertà, in cui consiste quella pratica fa sì che una persona che sieda in silenzio, immobile, perseguendo il lasciar andare, non afferrare ogni cosa che sorge, non è in contrasto, per esempio, con un vissuto cristiano, islamico, giudaico. Anzi, è in grado di potenziare dal profondo la sua identità religiosa per il semplice motivo che, una volta lasciato lo *zazen*, potrà leggere quell'intimo "ricondursi al vero" nel quale consiste lo *zazen*, nei termini della sua cultura religiosa. Negli Stati Uniti vi sono rabbini che consigliano lo *zazen* ai loro fedeli, ovviamente non per invitarli a "diventare" buddisti. Identica scelta la troviamo da quasi un secolo in ambienti cattolici e protestanti, americani ed europei. In campo cristiano, precursore e sostenitore convinto di questa possibilità è stato il gesuita tedesco Hugo Enomya Lassalle (1898-1990) che affermò: «La verità è che se un cristiano [...] pratica intensamente lo Zazen, dopo qualche tempo vede letteralmente accendersi all'improvviso le verità cristiane e le parole delle scritture»¹³. Val la pena notare che ad oggi, il miglior libro scritto da un occidentale sullo zen è, a mio parere, *Lo Zen e gli uccelli rapaci*, di Thomas Merton¹⁴.

In termini macroscopici, quella caratteristica o qualità che poc'anzi ho definito "neutralità" si è rivelata vincente quando il buddismo è rinato durante i suoi spostamenti nel tempo e nello spazio, così che abbiamo un buddismo tibetano fortemente imparentato sia con il tantrismo indiano sia con il Bon, un buddismo cinese legato al confucianesimo e un altro associato al daoismo, un buddismo giapponese legato a questi ultimi con in più

¹³Cfr. H.E. Lassalle, *Zen e spiritualità cristiana*, Ed. Mediterranee, Roma 1995, 34.

¹⁴T. Merton, *Lo zen e gli uccelli rapaci*, Garzanti, Milano 1999.

un'estetica fortemente influenzata dal Shintō, la religione autoctona giapponese...

La condizione di vuoto che sottostà all'impermanenza è la peculiarità che rende riconoscibili -e perciò affidabili- tutti i buddismi, i quali si manifestano pur in assenza di una struttura fissa: in qualche modo il buddismo è come il bruco che arriva e scompare e lì dov'è scomparso vi è, poi, una farfalla. Ovvero, anch'esso è obbligato ad usare le strutture culturali che incontra perché il vuoto intrinseco ad ogni ente è anche la sua condizione. Così, se il buddismo non è mai la struttura in cui appare, essendo questa contingente, per viverlo occorre non confonderlo con la forma, con tutto ciò che riempie il vuoto che lo costituisce.

Guardando invece ad un possibile futuro del buddismo in Occidente, penso che l'interessante doppia negazione di Benedetto Croce “non possiamo non dirci cristiani” sia un'introduzione efficace per quello che sto per dire. In Italia e con ogni probabilità in buona parte dell'Europa, per coloro che intendono dare un senso religioso alla propria vita, a mio avviso è grandemente disagevole tener fuori “Dio” dalla faccenda: in qualche modo siamo stati viziati dai teologi cristiani e probabilmente, nel considerare una religione in cui manchi completamente Dio sentiremmo sempre un peso di inadeguatezza.

Per questo penso che il buddismo inculturandosi in Europa, in particolare in Italia, non potrà mettere da parte questo problema, se per un momento mi è permesso definire Dio un problema.

Se sarà come già avvenuto nei primi 25 secoli di storia del buddismo, il senso a cui facciamo riferimento con la parola “Dio” troverà una o più collocazioni in questo sistema religioso. Ecco allora che fra cento, duecento anni affrontando ancora il tema della ricerca e cura del Sé nella dimensione dello *zazen* dove ogni forma si dissolve nell'infinito, se manterremo la salda capacità anti-idolatrice di quello che all'inizio di queste parole ho definito *anātman*, quando alluderemo ad una presenza che ci rappresenta, ci accoglie e ci supera, allora aleggerà un senso del divino che, parafrasando Eckhart, ci manterrà liberi anche da Dio.

Mauricio Yūshin A. Marassi

Forte di Bard, 28 maggio, 2010.