

Ora è proprio così come è

Fare zazen adesso non significa pensare che l'io definito in base alle relazioni con l'altro da me (o ciò che sopra ho chiamato *vestiti*) sia *io*; è, al contrario, vivere davvero la vita reale del proprio essere. Proprio così. Entrare nel mondo dello zen è, prima di ogni altra cosa, *vivere la vita stessa come è*, cioè entrare nel *mondo della pratica*. Questo *mondo della pratica* che è *vivere la realtà della vita del sé* in effetti è qualcosa di affatto normale e ovvio: ciononostante, però, questo discorso forse suona strano perché è un genere di mondo impensabile se considerato dal punto di vista del modo in cui normalmente viviamo la nostra vita quotidiana, o da quello del pensiero di matrice occidentale.

Ciò che intendo dire è che noi, solitamente, nel nostro comportamento quotidiano, viviamo soltanto, come già accennato, in funzione delle relazioni con il mondo, delle apparenze sociali e della valutazione mondana. Trovando e valutando i propri valori, le proprie basi e la propria consapevolezza esistenziali soltanto in mezzo ad altri, decidiamo che *io* sia una cosa del genere, e, per contro, finiamo per pensare che vivere facendo realmente agire il sé in sé e per sé sia qualcosa di affatto speciale.

D'altro canto, il pensiero di matrice occidentale ha distolto lo sguardo dalla *realtà della vita* in un altro senso. Vale a dire che il pensiero occidentale iniziato nella Grecia antica si è eccessivamente abituato a considerare tutto ciò che esiste sulla base della norma del *logos* (la parola). Comprendere in termini di *logos* significa stabilire precisamente per mezzo del *logos* la relazione fra la cosa da comprendere e il resto. Siccome si è assuefatto a questo modo di definire, il pensiero occidentale ha finito per cercare di afferrare anche l'io stesso, anche la vita stessa in virtù di definizioni. Però, a questo punto la cosa davvero importante è che anche il potere di comprendere ogni cosa per mezzo di definizioni è una manifestazione del potere, dell'energia vitale della vita del sé, della propria vita; inoltre la vita

del sé non viene in essere dal momento in cui è oggetto di definizione: anche se non è compresa e definita, comunque vive come reale esperienza. Questo fatto andrebbe automaticamente riconosciuto, eppure ciò non avviene tanto facilmente, sulla base del razionalismo tipico del pensiero occidentale.

Infatti, se qualcuno pensa alla «realtà così com'è» prima della definizione del pensiero speculativo, ecco che già questo è strutturare una definizione, cioè in pratica restiamo sempre nell'ambito di una definizione. Allora si finisce per *pensare* che la definizione in se stessa sia la realtà.

Invece, secondo il buddismo che ha avuto inizio nell'antica India, il fondamento è *la realtà della vita al di là di qualunque definizione*. Certo, anche tutte le definizioni esteriori sono cose cui la vita stessa dà vita; però, per quanto le definizioni siano vita, la vita in se stessa non può essere contenuta in definizioni. Infatti, benché dia origine a ogni sorta di definizioni, la vita reale va al di là di qualunque definizione.

Perché il buddismo indiano presuppone che vi sia una realtà che è al di là di ogni definizione? Il motivo è semplice. Se noi tocchiamo effettivamente una fiamma ci bruciamo, ma se, senza toccare il fuoco, pensiamo al fuoco, non per questo la nostra testa brucerà, e per quanto gridiamo «fuoco, fuoco» non per questo ci scotteremo la lingua. La definizione del fuoco, la cui natura è di bruciare tutto, non è la realtà del fuoco in sé: la realtà del fuoco ha esistenza al di là della definizione di fuoco. Nell'ambito zen si dice che è per diretta esperienza che si conoscono il caldo e il freddo: nel senso che qualsiasi cosa la si recepisce come concreta esperienza della propria vita. A niente valgono le definizioni delle cose basate sull'altrui testimonianza o sulla semplice osservazione che prescinde dalla propria esperienza di vita, secondo la modalità del pensiero occidentale. A questo proposito, non si può forse dire che la differenza fra lo zen e la filosofia esistenzialista consiste nel fatto che l'esistenzialismo è la filosofia dell'esistenza in generale e non il comportamento della vita stessa dell'esistenzialista come persona? La cosa importante riguardo al sé, è che il sé è semplicemente la pratica, l'effettivo operare vivente della vita del sé, e non la teoria generale dell'esistenza come è osservata.¹ Secondo il pensiero occidentale, per cui ogni cosa deve

¹ Se in questo caso non abbiamo tradotto più esplicitamente che la realtà del mio essere stesso è la pratica vissuta della mia vita, è solo perché dicendo *sé* si sottolinea il fatto che questa realtà è identica per me, per te, per chiunque e per qualunque cosa: ma il significato non muta. Io stesso, la mia vita, l'essere in atto in me la mia vita, sono un'unica inscindibile realtà: ecco perché di pratica vivente si tratta e non di una teoria descrittiva.

essere definita in base al *logos*, una realtà al di là di definizione e cose simili sono assurdità, e bisogna dichiararle impossibili; eppure, dal punto di vista dell'operare la realtà, la vita autentica deve essere proprio la forza, il potere che è al di là del definire a parole in base al nostro pensiero. Il professor Daisetsu Suzuki² ha enfatizzato la spiritualità giapponese; in effetti il mondo della spiritualità giapponese si schiude solo nel momento in cui, superando il pensiero razionalistico caro all'occidente, si opera concretamente la realtà della vita. Ma allora, questa realtà della vita che è al di là di pensiero e parola, di definizione e ideazione, è forse nascosta in qualche profondità inaccessibile, inesprimibile a parole, intangibile dal pensiero, un mondo misterioso, mistico ed esoterico? Assolutamente no! Infatti sempre, in qualsiasi istante e situazione, noi stiamo in verità vivendo la realtà della vita.

Facciamo un semplice esempio, e mettiamo una mano all'altezza del cuore per sentire i battiti. Il mio cuore pulsa, ma non perché io penso di farlo battere, e neppure in virtù di definizioni mediche e fisiologiche: si tratta davvero di una forza che è al di là delle definizioni a parole frutto del pensiero. Eppure, fintanto che batte effettivamente dentro di me, è fuor di dubbio che questa è la realtà della mia vita.

Anche per quanto riguarda la funzione respiratoria, procede senza sosta al ritmo di varie inspirazioni ed espirazioni al minuto. Io posso anche tirare alcuni profondi respiri regolandoli con il mio pensiero, ma è impossibile che io possa far funzionare con il pensiero l'attività respiratoria sempre, anche quando dormo.

Ci sono persone nevrotiche che si preoccupano di tutto, ma non credo esista nessuno che non riesce a dormire per la preoccupazione di dimenticarsi di respirare un tot di volte al minuto durante il sonno. Io dormo, e affido il mio respiro a una forza che effettivamente muove, una forza grande al di là della mia valutazione. Ora, siccome ciò non avviene grazie a una forza che è sotto il mio controllo, ma che in effetti agisce dentro di me, non posso dir altro che è la realtà della vita mia. Questo per quanto riguarda la realtà della vita fisiologica, ma facciamo un passo in più. Io sono nato giapponese, tu sei nato bianco; non è stata una scelta della nostra volontà, eppure io

² Daisetsu Teitaro Suzuki (1870-1966), professore di filosofia buddista, autore di innumerevoli libri sullo zen, tra cui i famosissimi *Saggi sul buddismo zen*, ha contribuito in maniera determinante a introdurre in occidente, e in particolare negli Stati Uniti, elementi del pensiero buddista zen. La sua formazione di filosofo, influenzato in particolare dall'insegnamento zen di scuola Rinzai, determina fortemente il carattere della sua opera.

sono giapponese e tu di razza bianca: è realtà di vita al di là del mio controllo e discrezione. Ancora: io ora sono un monaco buddista e vivo in un tempio di Kyoto con uno stile di vita improntato allo zazen, ma questo mio modo di vivere è forse una strada che ho scelto con la mia forza? In un certo senso sì, sono io che ho scelto questa strada, ma la forza, l'energia per scegliere, dove l'ho presa, da chi l'ho ricevuta? A questo punto devo senz'altro pensare che la mia scelta è tenuta in vita da una grande forza (sia essa il caso delle circostanze fortuite, o il destino, o la provvidenza divina) che va al di là del mio pensiero e della mia sola volontà.

In questo caso, se giungiamo a una conclusione di carattere intellettuale, non sarà altro che un'astrazione, un aspetto pensato della realtà. Per quanto riguarda la realtà stessa della vita, in fondo non possiamo dir altro che «è solo così come è». Proprio così. La realtà della vita del sé *vive solo così come è*. Io non sono io solo se ci penso, né lo sono soltanto quando e perché non lo penso; sia che lo pensi oppure no, proprio io, questa cosa che è «io» è la mia vita. E zazen è veramente *l'operare in atto* di questa realtà della vita.