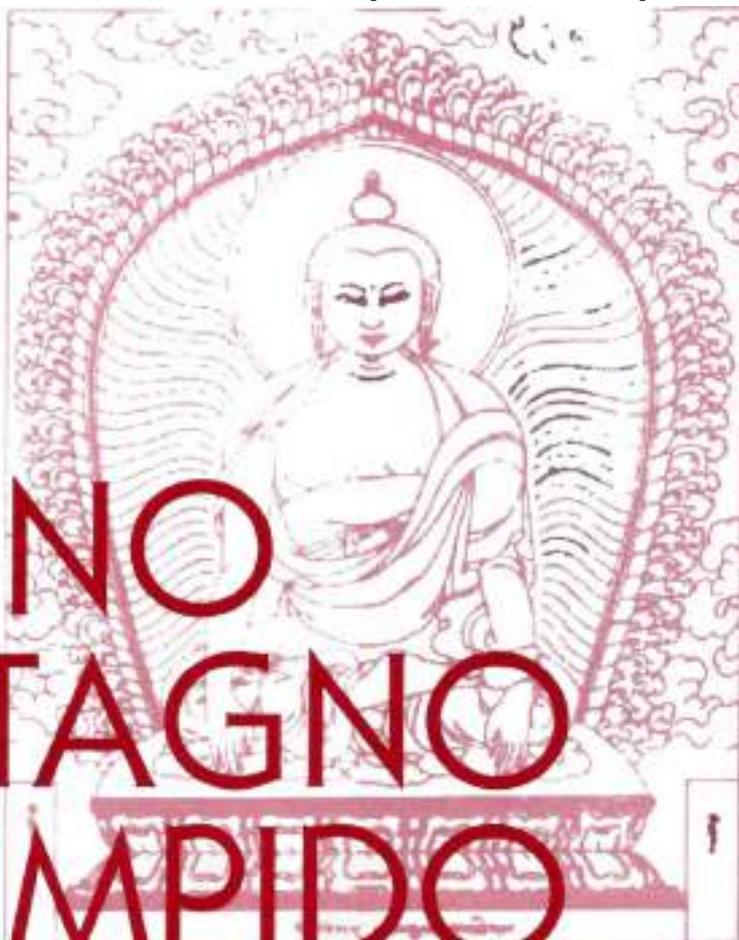


*Questo articolo, pubblicato in due numeri (febbraio e marzo 1989) dal Newsletter of the Zen Center of San Diego, sviluppa con un'efficace metafora un tema essenziale degli insegnamenti del Buddha: la necessità di aprirsi agli aspetti spiacevoli della vita e al lato oscuro della nostra personalità, trasformandoli da ostacoli a strumenti per la pratica.*

**Immaginiamo** di trovarci di fronte a due scenari. Entrambi hanno uno stagno calmo e limpido, e tutti e due gli stagni sono circondati da rifiuti. Ma uno stagno ha rispetto all'altro una curiosa particolarità: chiunque si tuffi nello stagno porta con sé un mucchietto di rifiuti e nello stagno c'è qualcosa che divora il mucchietto di rifiuti, sicché lo stagno resta limpido. Che tipo di pratica è la nostra? Spesso desideriamo sedute di meditazione estatiche, profonde e, anche se il nostro stagno di pace è circondato da rifiuti, tendiamo a non farci caso; se i rifiuti ci disturbano, li ignoriamo. Non ci piacciono le difficoltà; preferiamo

Charlotte Joko Beck

# UNO STAGNO LIMPIDO





starcene seduti in pace senza immischiarci. Questo è un modo di sedersi in meditazione.

L'altro tipo di stagno divora i rifiuti; appena questi compaiono, vengono divorati per il fatto che la persona che entra nello stagno se li porta con sé. In un breve lasso di tempo lo stagno è limpido e tranquillo, anche se all'inizio può darsi che sia più agitato. La differenza sostanziale tra i due stagni è che il primo finisce con l'aver sempre più rifiuti intorno; il secondo non ne ha affatto o ne ha molto pochi.

Come abbiamo detto, la maggior parte di noi desidera il primo tipo di pratica (o di vita). Ma il secondo tipo di pratica, dal momento che si confronta con la vita così com'è, è più genuino. Continuiamo ad agitare il nostro dramma esistenziale (vedendolo, sperimentandolo, masticandolo) e a gettare i rifiuti dentro noi stessi, cioè nello stagno profondo che siamo.

Una pratica dedicata esclusivamente alla concentrazione, una pratica che scaccia via tutto tranne l'oggetto della concentrazione, corrisponde al primo stagno. È molto tranquilla, molto attraente. Ma quando uscite dallo stagno, i rifiuti della vita, cioè il nostro rapporto dualistico con il lavoro, con le relazioni, rimangono. Non lavorate con i rifiuti, oppure cercate di contrapporre alle vostre difficoltà un atteggiamento positivo, che certamente si basa su buone intenzioni, ma non risolve il problema: il gas contenuto nei rifiuti

aumenta fino a esplodere.

Il secondo stagno, che corrisponde a stare con ogni momento della vita, piacevole o spiacevole, è talvolta una pratica lenta e frustrante ma, alla lunga, è fruttuosa e soddisfacente.

Alla luce di tutto ciò, consideriamo ciò che viene detto il punto di svolta della vita e della pratica. Svolta di che cosa? Prendiamo per esempio alcune frasi: "Mi sento irritato. Mi sento infastidito. Mi sento felice". Quello che non diciamo ma pensiamo è: "Mi sento irritato da te", oppure: "Sento che mi hai reso felice".

In realtà non è che "tu irriti me", ma che "io ho un desiderio di essere irritato". Potete protestare vivamente: "Oh, non è vero, certo che non voglio essere irritato o offeso". Ma, se praticiamo intelligentemente, come nel caso del secondo stagno, allora i primi fastidiosi anni di pratica ci mostreranno sempre più chiaramente che il nostro desiderio è di essere irritati o arrabbiati, cioè separati. È praticamente l'unico strumento che conosciamo per mantenere e proteggere quella che pensiamo sia la nostra identità. In virtù di una consapevolezza costante, sorge la comprensione che c'è soltanto una persona che può irritarci o che ci può far sentire soli e depressi, cioè noi stessi, la nostra falsa identità.

Cominciamo dunque a comprendere una strana, tremenda verità: contrariamente alle nostre credenze, tutta la nostra vita va in direzione di una lotta per perpetuare la nostra separatezza, la nostra permalosità, la nostra opinione su noi stessi.

Lao Tzu ha detto: "Colui che si sente punto, deve essere un pallone". Vale a dire il pallone dell'irritabilità, della rabbia, delle opinioni egocentriche. Se possiamo essere punti (feriti), possiamo essere certi che siamo ancora un pallone, poiché altrimenti non saremmo punti. Ma il nostro più grande desiderio è di mantenere il pallone gonfio. Dopotutto, sono "io"!

Qual è, dunque, il punto di svolta? Comincia a esserci una svolta quando

osserviamo e sentiamo la nostra rabbia, la nostra manipolazione, la nostra ansia e sperimentiamo nel cuore una profonda determinazione a essere in un altro modo.

È allora che può iniziare un'autentica trasformazione. Invece di ignorare i rifiuti, di respingerli o di sguazzarci dentro, portiamo i nostri rifiuti dentro noi stessi e lasciamo che vengano digeriti. Entriamo totalmente nello stagno della vita. Qui inizia la svolta. Dopotutto, la vita non è mai la stessa. All'inizio la svolta è debole e intermittente, ma col tempo si rafforza e diviene più insistente. Più si rafforza e più sappiamo chi è il nostro Maestro. Naturalmente il Maestro non è una cosa o una persona ma la nostra conoscenza risvegliata di "chi siamo". E questa svolta è preceduta da difficili anni di pratica e, nondimeno, di vita e richiede la massima pazienza e abilità sia dell'insegnante, sia del praticante. Non tutti riescono a superare le difficoltà che incontrano.

Gurdjeff ha detto che l'uomo è una macchina. Sappiamo come funzionano le macchine: si spinge un pulsante e si accendono; quando giriamo la chiave della nostra automobile, la mettiamo in moto. L'uomo è una macchina. Perché? Finché la tendenza principale di un uomo è di mantenere intatto il proprio "pallone", egli è una macchina automatica che non ha scelta.

Anche passare da una dipendenza passiva a un'indipendenza attiva e arrabbiata (del tipo: "Non dirmi cosa devo fare!") è comunque l'attività di una macchina a pulsanti. Siamo governati e costretti da "qualcos'altro"; non abbiamo scelta. Come una macchina, se ci spingono un pulsante, ci accendiamo.

Immaginiamo che qualcuno ci faccia qualcosa che interpretiamo come una punizione ingiusta e immeritata. Come reagiamo quando questo "pulsante" viene premuto? Con rabbia? Magari non mostriamo la rabbia ma la riversiamo contro noi stessi, il che è la stessa cosa. Dunque siamo macchine.



१३८ सुवर्णमङ्गलिका रत्नप्रभास



१३९ उचिजिगाज



१४० रत्नप्रियङ्गु



In questo caso, quale può essere il punto di svolta?

Il punto di svolta è la nostra capacità, sviluppata poco a poco nel corso della pratica, di essere consapevoli dei pensieri e delle sensazioni fisiche che contengono la rabbia. Osservando i pensieri e le sensazioni, la rabbia ingerisce se stessa e la sua energia, anziché distruggere la vita, la promuove. Sulla base di questa chiarezza possiamo agire in modi che sono di beneficio per noi stessi e per chi ci sta vicino, compresi coloro che ci hanno fatto arrabbiare. Questa è la via del secondo stagno, quella che assume i rifiuti, li digerisce, fa sì che i rifiuti alimentino la vita così come il concime nutre un giardino.

Togliamoci l'idea, peraltro ingenua, che si possa ottenere questa capacità nel corso di una serata. È qualcosa che richiede tutta una vita. Ciononostante, una pratica fiduciosa e determinata cambia le cose molto presto. Arriviamo a considerare gli aspetti spiacevoli della vita come opportunità per imparare. E se il nostro pallone si sgonfia un po'... ottimo! È un'opportunità da accogliere di buon grado, non da evitare o da drammatizzare. Ogni stadio di questa pratica ci rende un po' meno simili a macchine, ci fa apprezzare di più noi stessi e gli altri. Andiamo a vivere nel secondo stagno.

*(Trad. dall'inglese di Giuliano Giustarini)*

**Charlotte Joko Beck** è insegnante di Zen Soto presso lo Zen Center di San Diego, in California. È stata discepola di Hakuun Yasutani Roshi, di Soen Nakagawa Roshi e di Maezumi Roshi, dal quale ereditò la direzione dello Zen Center di Los Angeles. È autrice di Zen quotidiano e Niente di speciale, pubblicati in Italia da Ubaldini.