

## LO ZEN E L'ARTE DI VIVERE IL TEMPO DI LAVORO

Vittorio Mascherpa

### 1) *Cos'è lo zen?*

Una domanda lecita, spontanea, inevitabile, ma anche destinata a restare senza risposta, se ogni patriarca, maestro, buddha illuminato o semplice insegnante di questa linea tradizionale ha predicato anzitutto l'impossibilità – necessaria ed essenziale – di pervenire a una risposta che sia insieme esauriente, razionale e logica.

Un'impossibilità necessaria – abbiamo detto – in quanto lo zen coincide con la percezione diretta e non mediata della realtà *così com'è*, e dunque al di fuori e al di sopra di ogni concettualizzazione e di ogni categoria che avrebbero, se applicate, l'unico risultato di “bloccare” e “costringere” il reale all'interno di uno schema, una gabbia che ha la forma e le dimensioni delle nostre capacità mentali. Proprio come una macchina fotografica che, nel bloccare il naturale flusso degli eventi, ne restituisce un'immagine comunque già inattuale, oltre che modificata e ridotta in funzione dell'obiettivo e delle altre caratteristiche del mezzo.

Impossibilità necessaria, dunque, quella di definire lo zen, ma anche essenziale, qualificante e funzionale, in quanto rappresenta insieme un programma, uno strumento e un metodo di lavoro per questo approccio, che si propone anzitutto di portare la mente a scontrarsi con i limiti della propria finitezza, per poi accompagnarla oltre se stessa, al di là delle limitazioni del pensiero ordinario, verso una percezione della realtà immediata e incondizionata. Un obiettivo, questo, che viene a volte perseguito proprio obbligando la ragione a impegnarsi su problemi paradossali<sup>1</sup> destinati a fiaccarne le resistenze e a sconfiggerne la rigidità schematica.

In tal senso, allora, il tentativo di trovare una definizione che spieghi in modo esauriente cosa sia lo zen e lo renda perciò comprensibile, potrebbe essere visto proprio come uno di questi problemi impossibili, destinati a frustrare ogni velleità di comprensione più che a soddisfarla.

Ci rendiamo conto, d'altra parte, che non avrebbe alcun senso affrontare una discussione sul tema “Lo zen e la gestione del tempo”, senza aver prima almeno sommariamente tratteggiato i contorni e la fisionomia di massima di questo indecifrabile approccio, tanto sfuggente alla ragione quanto diretto, univoco e semplice sul piano esperienziale.

Già, perché a dispetto delle decine di migliaia di scritti che ne hanno trattato dalle più disparate prospettive, su una cosa ogni autore, commentatore o maestro ha espresso comune e certo accordo, e cioè che l'unico modo per comprendere veramente lo zen è quello di *praticarlo*. Non c'è altra strada, essendo lo stesso zen essenzialmente un *metodo*, e non una filosofia o una religione: la pratica e l'esperienza diretta – non le spiegazioni e il ragionamento – sono le gambe che lo portano e le braccia con cui lavora.

È un “come”, e non un “cosa”. Una pratica, e non un risultato.

Una via, e non una meta.

---

<sup>1</sup> È il sistema dei Koan, proprio della tradizione zen e, in particolare, della Scuola Rinzai. I Koan, definiti anche “frasi vive” – in contrapposizione a quelle “morte”, che nel portare un significato esauriscono il loro compito – sono problemi apparentemente senza soluzione, che vengono presentati alla mente come una sfida costante e reiterata, fino a che questa, frustrata dai continui insuccessi (il Maestro stesso provvede a bocciare ogni tentativo di risposta logica che gli venga portata) e finalmente sconfitta, si arrende. In quell'istante di totale destrutturazione di ogni schema razionale è possibile un istante di comprensione ultra-logica e ultra-intellettuale, attraverso il quale il praticante può cogliere, come alla luce di un lampo nella notte, un frammento di realtà incondizionata e, insieme con questo, arrivare anche alla “soluzione” del problema.

Riportiamo, a titolo di esempio, qualcuno tra i più celebri Koan:

“Quello che si ottiene battendo le mani una con l'altra è il suono di due mani: ma qual è il suono di una mano sola?”

“Cade un albero nella foresta e non c'è nessuno a sentirlo. Fa ugualmente rumore?”

“Un bimbo infila per gioco un pulcino d'oca in una bottiglia, poi lo nutre. Il pulcino cresce e rischia di soffocare, così il bimbo vorrebbe liberarlo, ma nello stesso tempo non osa rompere la bottiglia. Come può fare?”

Torniamo alla domanda iniziale, dunque, ma alla luce di queste indispensabili considerazioni che abbiamo voluto premettere, e perciò già sapendo – e da parte nostra dichiarando – che ogni definizione non sarà che una visione parziale e limitata, capace forse di descrivere un aspetto, ma comunque inadeguata a fornire un quadro complessivo ed esauriente.

Cos'è lo zen?

Abbiamo affermato più sopra che non è una filosofia né una religione, e questo è senz'altro un buon punto di partenza: definire cioè anzitutto cosa *non* è lo zen.

Un buon inizio anche per sgombrare il campo dalle troppe e troppo facili etichette appiccicate con frettolosa superficialità da una divulgazione banalizzante e fondamentalmente impreparata, che confonde la definizione con la spiegazione, e questa con la conoscenza.

Così lo zen non è una filosofia, in quanto fin dall'inizio non si configura come un'attività intellettuale, né il suo scopo è quello di raggiungere una concezione complessiva della realtà e dell'uomo che possa essere formulata in termini razionali.

Certamente non nega che la realtà stessa possa essere percepita e compresa (questo è anzi, forse, il suo principale obiettivo implicito), ma si guarda bene dal descriverla o dal raccontarla in qualunque modo.

Se l'essere umano alla ricerca della verità è un uomo che si muove in una stanza buia, allora lo zen non si preoccupa minimamente di “spiegargli” cosa ci sia intorno a lui, né di “convertirlo” ad una particolare visione descrivendogli la natura, la forma e il colore di mobili e arredi che non può vedere. Non insegna cosa c'è oltre il buio, ma a trovare l'interruttore e ad accendere la luce, ben cosciente del fatto che la natura dell'osservatore, la sua specificità, la sua storia e i suoi sistemi di riferimento determineranno ciò che egli di fatto vedrà una volta che la stanza sarà illuminata.

Del tutto inutile, dunque, parlargli *prima* della verità e del mondo reale. Inutile come lo sforzo di descrivere i colori a un non vedente che abbia la possibilità concreta di acquistare la vista, invece di stare ad ascoltare ciò che non può in ogni caso rappresentarsi.

È per questo stesso motivo che non si può definire lo zen una religione.

Non ci sono dei nello zen: solo buddha (cioè “risvegliati”) che sono prima di tutto e soprattutto uomini.

“È quando si diventa realmente uomini, che si può essere dei o buddha”, afferma una calligrafia a pennello di Taisen Deshimaru Roshi, primo Patriarca zen d'occidente.

La stessa figura del buddha – termine generico che identifica appunto lo stato dell'essere umano risvegliato alla comprensione del reale – non è vista nel buddhismo zen come una divinità da venerare per ottenerne grazie spirituali o terrene, bensì come un esempio, un riferimento, un modello operativo da cui trarre spunti, e insieme come la dimostrazione concreta e riproducibile della possibilità di raggiungere, già in questa vita, uno stato di chiarezza e di realizzazione.

Sarebbe un errore altrettanto netto, d'altra parte, assegnare allo zen una posizione atea o agnostica: al contrario, il rapporto intimo e compenetrante con la totalità dell'essere che consegue al “risveglio”, può senz'altro essere definito profondamente mistico.

Ne è una prova sufficiente la presenza della meditazione zen, o di tecniche a questa sostanzialmente affini, all'interno di numerose religioni sia orientali che occidentali<sup>2</sup>. E ciò è possibile proprio in quanto lo zen non si preoccupa di identificare o definire la natura del divino né di negarla.

Il suo scopo è quello di arrivare a una constatazione diretta della realtà che ci sta intorno: niente di più e niente di meno.

“Accendi la luce” sembra quasi dire al credente “Poiché sei convinto dell'esistenza di Dio, al dissolversi del buio non potrai che trovarti di fronte il suo volto”.

E all'ateo, ugualmente: “Accendi la luce, e potrai una volta per tutte constatare che in questa stanza non c'è nessun altro, oltre a te”.

---

<sup>2</sup> Per un approfondimento dei rapporti fra zen e cristianesimo, segnaliamo le opere dei gesuiti Enomiya Lassalle e J. Kakichi Kadowaki, e quelle di Thomas Merton, Antonio Gentile, Luciano Mazzocchi, Giuseppe Jiso Forzani

Dunque non testimonia e non nega: semplicemente non si pone il problema, proprio come non se lo pone un insegnante di musica o un allenatore sportivo. Qualcuno nella musica ha trovato la fede: possiamo allora affermare che la musica è una religione? Qualcun altro l'ha persa: siamo per questo autorizzati a sostenere che la musica sia "nemica" della religione? Ci sono atleti religiosi e altri atei: dunque lo sport avvicina a Dio o ne allontana?

Un'altra comunissima fonte di equivoco nasce dalla tendenza a identificare il senso di una pratica attraverso la constatazione di alcuni dei risultati che produce, esaurendone con ciò il significato e gli scopi.

Così qualcuno che – senza sapere assolutamente nulla di agricoltura – incontrasse contadini abbronzati e in buona forma fisica, potrebbe dedurre che il lavoro nei campi sia un'ottima forma di fitness. E in tal senso potrebbe praticarla, ottenendone senza alcun dubbio i risultati desiderati e confermandosi così nella sua convinzione. Né avrebbe torto, in questo, dato che *effettivamente* il lavoro fisico all'aria aperta porta tali benefici.

Certo non ci si può aspettare, d'altro canto, che questa stessa persona, che vanga, zappa e semina guidata dall'unico criterio della forma fisica e del benessere, possa ottenere un buon raccolto, ma d'altra parte non è questo che cercava.

Ecco allora che, allo stesso modo, possiamo definire lo zen come una forma di rilassamento, o come una terapia alternativa, una ginnastica mentale per rafforzare la concentrazione e raggiungere la stabilità emotiva: non saremmo per questo in errore e nemmeno affermeremmo il falso.

Non sono poche, in effetti, le testimonianze né mancano gli studi in tal senso, come si può constatare, ad esempio, attraverso *Pub-Med*, motore di ricerca della *National Library of Medicine*, dove la chiave "ZEN" restituisce oggi 691 risultati, che diventano 1.227 per il più generico termine "MEDITATION".<sup>3</sup>

Un aiuto per la salute e il benessere del corpo e della mente, dunque?

Certamente sì, ma non soltanto questo.

"Effetti collaterali", saremmo tentati di definirli. Senz'altro importanti, utili e graditi, ma anche riduttivi, se con questi considerassimo esaurite le potenzialità dello strumento.

Altrettanto riduttiva – se non francamente ridicola – è infine la visione stralunata che ha fatto dello zen un sistema per indagare "mondi sottili", realtà "alternative" o stati di coscienza non-ordinari, finendo così per sancirne l'appartenenza al variopinto papocchio delle cosiddette "discipline new-age".

Una visione sulla quale – benché non la meriti – è necessario che spendiamo una minima riflessione, ma solo per chiederci cosa mai potrà aver a che fare una disciplina che opera tramite il più rigoroso, saldo e indefettibile radicamento nel qui-e-ora, con la frequentazione di entità disincarnate o dimensioni ultraterrene, stati di trance, uscite dal corpo e altri simili vacui sensazionalismi metafisici.

La risposta è una e semplice: nulla.

---

<sup>3</sup> Chi desidera un quadro completo, esauriente, documentato e indubbiamente di alto profilo scientifico sugli effetti psicofisici della meditazione zen, può rifarsi al massiccio e fondamentale "Zen and the brain" (Austin, J. A. "Zen and the brain", The MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 1999).

Classici sull'argomento in lingua italiana sono anche: Hirai T., "Meditazione zen come terapia", red./studio redazionale, Como, 1995, e Kabat-Zinn J., "Guida alla meditazione come terapia", red./studio redazionale, Como, 1993

Sempre in lingua italiana è recentemente uscito l'agile "Meditazione, psiche e cervello" (Carosella A., Bottaccioli F., "Meditazione, psiche e cervello", Tecniche Nuove, Milano, 2003), nella seconda parte del quale Francesco Bottaccioli, socio fondatore e primo presidente della Società italiana di psico-neuro-endocrino-immunologia traccia un quadro d'insieme chiaro ed esauriente delle attuali acquisizioni in materia.

Ricordiamo infine senz'altro l'ottimo lavoro di Mariano Bizzarri "Neurofisiologia della Meditazione" (Arkete, 1999, 1(2): 5-65) che può essere gratuitamente scaricato in rete dal sito di Vertici Network, all'indirizzo:

[www.vertici.it/rubriche/studi/template.asp?cod=3791](http://www.vertici.it/rubriche/studi/template.asp?cod=3791)

“Se non sai trovare la verità dove sei ora,” ha detto il Maestro Dogen<sup>4</sup> “dove mai ti aspetti di trovarla?”

Ma eccoci, a questo punto, ancora una volta di fronte alla stessa domanda.

Abbiamo creato uno spazio, sgombrando il campo da alcune visioni parziali, da qualche luogo comune e qualche ingenuità, ma ora dobbiamo provare a riempirlo, questo spazio.

Se non è una religione, una filosofia, una terapia, una dinamica mentale o una disciplina new-age, allora cos'è lo zen?

Probabilmente non sbagliamo nel definirlo come un “modo”.

*Un modo di essere e di essere nel mondo.*

Un modo di fare. Un modo di porsi. Un modo di vivere.

Dal punto di vista concreto, lo zen è insieme una *pratica* – cioè una sorta di esercizio che, nel compendiare i principi propri di questo approccio, contemporaneamente ne allena l'applicazione – e uno stile di vita e di lavoro.

Di vita *e di lavoro*: ci teniamo a rimarcarlo per sottolineare come l'operatività e l'impegno attivo siano parte integrante, essenziale e irrinunciabile, della disciplina zen. E per prendere fin da subito le distanze con l'idea tutta occidentale del meditante che trascorre la vita isolato nel proprio mondo interiore e nella contemplazione del proprio ombelico.

La pratica della meditazione seduta infatti, pur essendo l'anima, la base e il cardine del metodo zen, non rappresenta altro che un addestramento, una scuola e una palestra dove esercitare e sviluppare “muscoli” percettivi, mentali ed esistenziali che dovranno poi essere utilizzati in ogni istante della vita quotidiana.

Compiti, impegni e occupazioni, allora, non vengono considerati come ostacoli sulla via o pericolose distrazioni, bensì come altrettante possibilità di pratica e di perfezionamento: occasioni per mettere alla prova il lavoro impostato sullo *zafu*<sup>5</sup> e, nello stesso tempo, sua logica e necessaria prosecuzione.

In questo modo lo zen annulla ogni distinzione fra un ambito “sacro” e uno “profano”, considerando il mondo e la vita come una serie di opportunità, e facendo risiedere nel “come”, piuttosto che nel “cosa”, il valore realizzativo di un'azione.

Proprio questo fondamentale concetto – che avremo comunque modo di riprendere più avanti con maggiore attenzione – rende ragione della profonda influenza che la cultura zen ha avuto su un gran numero di arti umane<sup>6</sup>, permeandole di sé fino a renderle talvolta addirittura parte integrante del metodo, e assegnando a queste una dignità e un potenziale quasi pari a quelli della meditazione seduta.

È il caso, ad esempio, della preparazione del tè (*Ch'a*), assunta al rango di vero e proprio veicolo di illuminazione<sup>7</sup>, o del tiro con l'arco (*Kyu-do*), reso noto in occidente dal best-seller di Eugene Herrigel<sup>8</sup>, ma anche di tutte quelle arti civili e marziali il cui esercizio rappresenta appunto una via, uno strumento, un mezzo per applicare e realizzare i principi che sono alla base dell'approccio zen.

---

<sup>4</sup> Eihei Dogen Zenji (1200-1253) è una delle massime personalità della Scuola Zen Soto. Fondatore del monastero di Daibutsuji (in seguito ribattezzato in suo onore Eiheiji e ancora oggi il maggiore centro di questa tradizione) ebbe una notevole influenza non solo sul modo di intendere e di praticare lo zen, ma sull'intera cultura e sulla società giapponese. Nella sua vasta opera letteraria ricordiamo senz'altro i 95 capitoli dell'incompleto *Shobogenzo*, una raccolta di saggi e discorsi recentemente pubblicata in lingua italiana nella sua versione integrale dall'editore Pisani (“Shobogenzo. L'occhio e il tesoro della vera legge”, 2004).

<sup>5</sup> Cuscino tondo di circa 35x15 cm. utilizzato nella meditazione seduta

<sup>6</sup> Si veda in proposito Hoover T. “La cultura zen”, Mondadori, Trento, 1989

<sup>7</sup> *Ch'a-do* o Via del tè, laddove il termine “via” esprime appunto l'idoneità di un metodo a condurre l'uomo verso la realizzazione di sé. Un piccolo classico sulla cerimonia del tè, semplice e rigoroso, è “The book of tea”, di Kakuzo Okakura (trad. it. “Lo zen e la cerimonia del tè”, Feltrinelli U.E., Milano, 1997), ma ricordiamo anche – benché non semplicissimo da reperire – il film “Morte di un maestro del tè” (1989) del regista Kei Kumai, distribuito da Mikado Film (1990) - General Video, San Paolo Audiovisivi

<sup>8</sup> Herrigel H., “Lo zen e il tiro con l'arco”, Adelphi, Milano, 1985

Ma veniamo ora a *za-zen* (*za* = sedersi), vera spina dorsale del metodo ma anche, insieme, compendio e manifesto dell'intero sistema.

Tecnicamente quella che si fa in *za-zen* può essere definita una meditazione, e in particolare una meditazione *vigile*.

Con il termine generico di "meditazione", infatti, viene usualmente indicata un'ampia famiglia di metodi e tecniche caratterizzati, oltre che dalla capacità di indurre modificazioni psichiche e psicofisiche solo in parte analoghe a quelle proprie delle tecniche di rilassamento, da una peculiare attitudine della mente e dell'attenzione, focalizzate sull'esperienza in atto.

Tale attitudine ha un ruolo centrale ed essenziale in alcuni approcci tradizionali (*zen*, *vipassana*, *shinè* e altri) che enfatizzano appunto il ruolo della presenza mentale e della consapevolezza durante la pratica meditativa, proprio per questo definita "vigile"<sup>9</sup>.

Dal punto di vista tecnico e metodologico, dunque, tre sono i presupposti centrali della pratica della meditazione *vigile*:

- *attenzione*, o presenza mentale: una costante sorveglianza di tutto ciò che accade sia all'interno (sensazioni, emozioni, pensieri) che all'esterno, evitando la distrazione, l'attenuazione della coscienza e l'assopimento
- *non giudizio*: un'attitudine di accettazione dell'esperienza – di qualsiasi esperienza – così com'è, senza alcuna valutazione positiva o negativa, e senza alcun tentativo di modificarla mentre è in atto
- *consapevolezza*, o meta-coscienza (coscienza dell'essere coscienti): un livello di coscienza di sé più ampio, che comprende sia l'oggetto percepito che il percettore stesso insieme alla qualità del percepire

Quanto al compito di descrivere la pratica di *za-zen*, è un impegno, questo, che affrontiamo sollevati da tutti i dubbi, le perplessità e i limiti con i quali ci siamo fin qui misurati. Se infatti spiegare compiutamente *cos'è lo zen* può essere una vera e propria "missione impossibile", la risposta alla domanda "come si fa?" è per nostra fortuna infinitamente più semplice.

Così semplice da risultare frustrante o addirittura incomprensibile per quanti, a fronte di tutto ciò che è stato scritto e detto sullo zen e i suoi "effetti collaterali", si aspettassero tecniche raffinate e complesse, dal sapore esotico o esoterico.

Così semplice da poter essere compiutamente riassunta in poche, pochissime istruzioni:

*ZA-ZEN È SEDERSI,  
RESTARE NELLA POSIZIONE CHE SI È ADOTTATA,  
E POI FARE ATTENZIONE A TUTTO CIÒ CHE SUCCEDE.*

Nient'altro.

Niente formule, visualizzazioni, dinamiche mentali.

Niente condizioni psicofisiche o stati d'animo particolari da cercare o da mantenere.

Niente sforzi né obiettivi da conseguire (e forse è proprio questo il principale problema per un praticante occidentale).

Solo un quieto sedere senza far nulla, prendendo nota di tutto ciò che accade dentro e fuori di noi. Laddove il termine "quieto", però, non deve trarre in inganno, portandoci a dedurre che lo stato di quiete sia un obiettivo da raggiungere o una *conditio sine qua non* per la pratica. Al contrario, lo stato di calma con cui sediamo sul cuscino *zafu* è quello proprio di chi non "deve" sforzarsi di fare proprio nulla.

Ci mancherebbe altro che per poter praticare la meditazione si dovesse, *prima*, aver raggiunto una condizione di calma, equilibrio e centratura. Sarebbe come affermare che il requisito primario per affrontare una cura medica sia quello di essere perfettamente sani e in ottima salute.

---

<sup>9</sup> Ormai ampiamente diffusa in occidente, la meditazione *vigile* è fra l'altro alla base del *Mindfulness Meditation Based Stress Reduction System*, un programma messo a punto nel 1979 da Jon Kabat Zinn al Medical Center dell'Università del Massachusetts e utilizzato da oltre 30.000 pazienti in più di 240 cliniche nel mondo.

Senza contare l'implicita paradossalità di espressioni quali “sforzarsi di essere calmi”, o “tendere al rilassamento”, che prescrivono, per il raggiungimento di un obiettivo, un comportamento (lo sforzo, la tensione) che dell'obiettivo stesso è l'esatto contrario.

La quiete con cui praticare za-zen, dunque, è quella che si ottiene mettendo da parte ogni tentativo di essere diversi da come si è nel momento in cui ci si siede, e rinunciando a qualunque obiettivo che non sia contenuto nelle scarse istruzioni che abbiamo riassunto più sopra, e che in appendice riprendiamo una per una, per aggiungere qualche ulteriore spiegazione per chi desiderasse approfondire l'argomento.

## 2) LO ZEN E IL TEMPO

Cominciamo subito col considerare che nell'approccio zen, così come più genericamente nel pensiero buddhista, *il tempo non rappresenta una dimensione della realtà ma soltanto un'illusione generata dalla mente.*

Il vero problema legato al tempo, dunque, non è quello di comprenderne la natura o le leggi, né tantomeno quello di come “gestirlo” o “dominarlo”. Ciò che interessa allo zen è, semmai, trovare il modo per liberarsi prima possibile e in modo definitivo da questo inopportuno e ingannevole artefatto che si frappone tra la nostra mente e la percezione del reale *così com'è.*

A un uomo che gli confessava di essere angosciato “dal nascere e dal morire e dal tempo che non si ferma mai”, il patriarca zen Hui-neng rispose: «Perché non cogli ciò che è senza nascita, senza morte, senza tempo?»

Un invito, quello di Hui-neng, molto meno sibillino e ben più concreto di quanto possa apparire, in quanto volto a spostare l'attenzione del richiedente dal territorio della speculazione mentale a quello dell'esperienza diretta, laddove il tempo semplicemente non esiste.

Un semplice esercizio – in puro stile zen – potrà forse meglio chiarire il concetto.

Battiamo il palmo della mano destra su una qualsiasi superficie, osservando il movimento e prendendo nota del rumore che si produce e della sensazione che sperimentiamo nel farlo.

Poi, dopo qualche istante, proviamo a rievocare tutto ciò, con la massima precisione possibile.

Infine, cerchiamo di immaginare il movimento, la sensazione e il rumore che si produrrebbero se ripetessimo lo stesso gesto con la mano sinistra.

Chiediamoci ora: quale fra queste tre azioni è *reale*? Quella ricordata, quella immaginata, oppure quella che abbiamo potuto percepire nel momento stesso in cui accadeva?

Il ricordo di un evento è reale in quanto ricordo, e non in quanto evento ricordato. Possiamo essere assolutamente certi del fatto di ricordare qualcosa accaduto un anno fa, ma non altrettanto certi del fatto che ciò che ricordiamo sia realmente accaduto.

Sappiamo bene quanto il ricordo possa essere modificato dai meccanismi della memoria, alterato da fattori emozionali e psicologici, o rielaborato in relazione a differenti quadri di riferimento. Spesso è sufficiente una riflessione, un chiarimento a posteriori o la scoperta di nuovi elementi, per consentirci una rilettura del passato in una chiave radicalmente diversa.

Allo stesso modo, possiamo ragionevolmente prevedere un evento futuro sulla base di calcoli, proiezioni e aspettative che però, in ogni caso, non valgono a conferire a quell'evento la qualità di esistenza che potrà avere se e quando si verificherà.

La previsione, anche in questo caso, è reale in quanto previsione, ma non in quanto evento futuro.

Del tutto diversa, invece, la percezione che possiamo avere di un avvenimento contestualmente al suo accadere, quando il processo di presa di coscienza è diretto e non mediato da alcuna operazione mentale.

Ciò che definiamo “passato”, dunque, è un ricordo o una traccia di cui possiamo avere coscienza solo nel presente, così come ciò che definiamo “futuro” è un'estensione che facciamo qui, nello

stesso presente.

*Il passato e il futuro dei quali possiamo avere esperienza, allora, sono di fatto contenuti nell' adesso in cui li pensiamo, come ricordi o come previsioni.*

Va da sé che quando il passato è accaduto (cioè quando è stato reale) non era affatto passato ma presente, così come non sarà futuro, ma presente, il futuro nel momento del suo reale accadere. Non tre tempi, allora, ma un'unica dimensione atemporale in cui le cose accadono: una dimensione che nemmeno può, a rigor di termini, essere definita "presente", in quanto non contrapposta o paragonata ad altre collocazioni temporali, bensì unica condizione possibile dell'esistere. La nostra stessa vita, d'altra parte, si svolge in quell'unico infinitesimo istante che definiamo "ora", né possiamo vivere "fra cinque minuti" o "la settimana scorsa", ma sempre e soltanto in quell'*adesso* che, benché privo di qualsiasi estensione temporale, di fatto contiene tutta la nostra esistenza.

La sola dimensione di cui possiamo avere o abbiamo mai avuto esperienza, cioè, è quella in cui le cose accadono *davvero*, e non quella in cui le cose *sono accadute* oppure *accadranno*.

Considerazioni del tutto analoghe potrebbero essere avanzate per l'altra dimensione – gemella del tempo – e cioè lo spazio.

Come l'*ora* è l'unico tempo possibile, infatti, allo stesso modo anche il *qui* è l'unico spazio reale dell'esperienza, essendo il *là* dove saremo o dove siamo stati nient'altro che una proiezione mentale. Ogni *là*, infatti, è tale finché non ci siamo, mentre è destinato a diventare un *qui* nel momento stesso in cui l'avremo raggiunto.

Ecco allora che l'intera nostra esistenza non può che svolgersi – da un punto di vista *reale* – in un qui-e-ora spaziale e atemporale, essendo i concetti stessi di spazio e tempo nient'altro, appunto, che concetti.

Un punto di vista, questo, ormai condiviso dalla fisica moderna, che ha confermato nel modo più drammatico una delle idee fondamentali del misticismo orientale: tutti i concetti che usiamo per descrivere la natura sono limitati; non sono aspetti della realtà, come tendiamo a credere, ma creazioni della mente; sono parti della mappa, non del territorio.<sup>10</sup>

Così, secondo il fisico-matematico, Herman Weyl,

"Il mondo oggettivo semplicemente è, non accade. Solo allo sguardo della mia coscienza, quando sale lentamente lungo la linea della vita tracciata dal mio corpo, il mondo appare come una immagine fugace che cambia continuamente nel tempo"<sup>11</sup>.

Già Einstein, d'altra parte, ha mostrato che per un ipotetico osservatore privo di massa che viaggiasse alla velocità della luce, il tempo si fermerebbe del tutto, così che *tutto* lo spazio attraversato – ogni centimetro o anno luce – sembrerebbe passare in un solo istante, non importa quanto sia lungo il viaggio. Così, dal punto di osservazione di un fotone in viaggio [*alla velocità della luce*] verso Andromeda, il viaggio non ha durata alcuna. In altre parole, per il fotone, Andromeda è proprio *qui*, in quanto non occorre alcun tempo per andare *là*. E il fatto che [...] sia qui e lì contemporaneamente, rende il *là* indistinguibile dal *qui*.<sup>12</sup>

Tutto ciò, d'altra parte, poco importa all'approccio diretto, esperienziale e pragmatico dello zen, che si contenta di notare come solo il fiore che stiamo annusando "ora" abbia un profumo, e come solo "questo" sorso di tè abbia un gusto.

Un approccio che non nasce dalla riflessione, da un'elaborazione mentale, dalla condivisione di una fede o dall'accettazione di un dogma, bensì unicamente dalla pratica e dall'esperienza diretta. Nell'immobilità di *za-zen*, infatti, il tempo semplicemente cessa di esistere, così che questa atemporalità (o con-temporaneità) del reale può essere vissuta e percepita direttamente e in prima persona, con un'evidenza che basta a se stessa, al di là di ogni riflessione e di ogni ragionamento.

---

<sup>10</sup> Fritjof Capra "Il Tao della fisica", Adelphi, Milano, 1989

<sup>11</sup> Cit. in Steve Hagen, "Time and now", *Buddhism Today*, N.11, VOL. II, 2003

<sup>12</sup> Steve Hagen, "Time and now", *Buddhism Today*, N.11, VOL. II, 2003

E ciò – si badi bene – non all'interno di una condizione estatica o allucinatoria, o in un qualche stato alterato di coscienza, bensì in quel contesto di massima attenzione e di estrema vigilanza che la pratica della presenza mentale esige come condizione necessaria.

Tipicamente – per quanto può aver valore il *racconto* di un'esperienza – il processo di “uccisione del tempo” avviene pressappoco così.

Siamo seduti in *za-zen*. Abbiamo preso coscienza del nostro corpo e della posizione in cui l'abbiamo accuratamente sistemato, notandone i dettagli anche minimi fino a comporre una perfetta fotografia-sensazione. Poi siamo passati all'osservazione del respiro, anche qui prendendo atto di ogni sua caratteristica, dalla diversa temperatura dell'aria inspirata ed espirata, fino ai lievi movimenti del corpo connessi al processo della respirazione e alle sensazioni prodotte dal passaggio dell'aria nel naso, lungo il palato, nella gola e ancora più giù.

Da questa base di attenzione stiamo esercitando la *presenza mentale*, restando vigili e attenti a ciò che di volta in volta la nostra coscienza registra.

Senza elaborare, senza giudicare, senza discutere.

Come uno specchio, riflettiamo tutto ciò che passa, istante dopo istante, nella nostra sfera di esistenza: pura e semplice percezione cosciente

Siamo nel presente, in contatto con il nostro qui-e-ora.

Ma ecco che un ricordo passa sullo schermo della mente. Lo osserviamo, lo completiamo in qualche dettaglio, ne seguiamo lo svolgersi traendone interesse, piacere o dispiacere, ci interroghiamo sulle conseguenze reali o possibili.

E in un istante non siamo più qui. Non c'è più il corpo in posizione, non c'è più il respiro che scorre, il cuscino, l'ambiente intorno a noi.

Come la sequenza di un film che appassiona, il ricordo ci ha rapiti, ci ha “tirati dentro di sé”.

Siamo tornati indietro nel tempo. Siamo nel passato. Siamo *là-e-allora*.

Quando ce ne rendiamo conto, dolcemente prendiamo per mano la mente, le ricordiamo il compito, e la riconduciamo lì dove realmente siamo: in quella stanza, su quel cuscino, in quel respiro.

Poi, però, di nuovo un pensiero: un impegno importante da affrontare, una decisione da prendere, un compito da programmare. E di nuovo tutto sparisce, intorno, e siamo nel futuro, a ipotizzare eventi, vagliare possibilità, progettare azioni.

Ma ancora ci riscuotiamo, e con un atto di volontà torniamo al nostro presente.

*Siamo nel tempo*. Ci muoviamo nel tempo: avanti e indietro tra passato, presente e futuro; tra ricordi, percezione diretta e anticipazioni.

Come un pendolo, ci spostiamo in continuazione lungo una traiettoria formata da innumerevoli punti intermedi, nella quale anche il presente – benché ne riconosciamo la sostanziale differenza in termini di realtà – è una condizione transitoria.

Non ce ne preoccupiamo, e proseguiamo nel nostro lavoro, per una o cento volte ancora recuperando con pazienza la mente dai suoi infiniti vagabondaggi e riportandola al presente del corpo e del respiro.

E pian piano qualcosa accade.

Senza che l'abbiamo cercato: malgrado noi e indipendentemente da noi.

La mente si calma, e i pensieri si adagiano come foglie al cessare del vento. Oppure continuano a passare, come nubi nel cielo.

Ma per noi non fa alcuna differenza, perché siamo diventati il cielo stesso, e dunque le nubi non possono trascinarci via.

Siamo l'osservatore, e non la cosa osservata.

Siamo la mente, e non i pensieri.

Osservando se stesso, il pendolo ha scoperto di essere fulcro e corda e peso. Così, ricordandosi in ogni istante la sua natura complessiva, non è più nel centro o negli estremi della traiettoria, ma sempre uno e sempre reale, in ogni fase del movimento.

Non siamo più nel presente *o* nel passato *o* nel futuro.

Semplicemente *siamo*. Nell'unica condizione in cui può trovarsi l'*essere*.



Se nel cielo della mente passa un ricordo, non siamo il ricordo ma il *ricordare*.

E se passa un frammento di futuro, noi siamo l'*immaginare*.

Lo specchio ha preso coscienza di se stesso, e può riflettere ogni cosa che gli scorre davanti senza per questo scorrere con essa.

E allo stesso modo, nella coscienza che semplicemente è, c'è posto per il presente, il passato e il futuro.

Siamo nel qui-e-ora ma il tempo non si è fermato: piuttosto ha cessato di esistere.

Così la meditazione uccide il tempo.

Tornando però ora allo scopo che ci muove in queste pagine, e cioè alla volontà di mostrare la piena (e proficua) compatibilità dell'approccio zen con la vita quotidiana e le sue molteplici esigenze sociali e professionali, sarebbe più che giustificato chiedersi quale rapporto abbia questa totale attenzione all'istante presente con quell'atteggiamento fondamentalmente superficiale e improduttivo che viene definito come "vivere alla giornata".

Perché è evidente che se durante la meditazione seduta possiamo permetterci di abbandonare a se stesso ogni contenuto mentale, e di lasciar cadere ogni analisi del passato e ogni programmazione del futuro, questo non ci è davvero consentito nel resto della giornata, quando passato e futuro rappresentano istanze reali con le quali confrontarsi.

È proprio pensando a questo, d'altra parte, che abbiamo cercato fin qui di evitare espressioni come "vivere nel presente" o "vivere l'attimo": espressioni che, seppure corrette nelle intenzioni, lasciano comunque spazio a equivoci e perplessità.

L'orientamento al presente indicato dallo zen, infatti, ha ben poco a che vedere con quel *carpe diem* che esorta a godere di quanto la vita ci offre nell'immediato, coprendo col manto greve dell'incoscienza tutto ciò che è stato e tutto ciò che sarà o che potrà essere.

Al contrario, il qui-e-ora in cui si muove la mente risvegliata che ha scoperto il mondo reale, è una a-temporalità ugualmente attenta a *tutti* i contenuti della coscienza, senza alcuna distinzione.

L'abbiamo visto più sopra: l'unica via per liberarsi dal tempo è ucciderlo. Ma ucciderlo non significa sceglierne una parte anziché un'altra, bensì realizzare che *ogni* suddivisione è del tutto arbitraria e relativa.

Immaginiamo di avere di fronte a noi un numero infinito di scatole chiuse. Ne apriamo una e guardiamo il contenuto, quindi ne apriamo un'altra e poi un'altra ancora. Abbiamo stabilito una linea temporale, tale per cui possiamo affermare che la seconda scatola è "futuro" rispetto alla prima e "passato" rispetto alla terza.

Qualcun altro le apre in sequenza inversa, così il nostro passato è il suo futuro.

Ma qual è allora la *vera* collocazione temporale di ciascuna scatola?

Una domanda che appare priva di senso, poiché ogni scatola semplicemente è.

Ovvero, per usare le parole del Premio Nobel per la Fisica Louis de Broglie:

Nello spazio-tempo, tutto ciò che per ciascuno di noi costituisce il passato, il presente e il futuro è dato in blocco. Ciascun osservatore col passare del *suo* tempo [il corsivo è nostro] scopre, per così dire, nuove porzioni dello spazio-tempo, che gli appaiono come aspetti successivi del mondo materiale, sebbene in realtà l'insieme degli eventi che costituiscono lo spazio-tempo esistesse già prima di essere conosciuto.<sup>13</sup>

Il presente in quanto dimensione temporale, allora, non è per nulla diverso dai suoi due gemelli, dal momento che come questi può avere una natura illusoria, quando inteso come un contenitore finito di eventi da contrapporre ad altri contenitori per gli eventi "passati" e "futuri".

Né si vede perché vivere "nel presente" sia diverso o migliore che vivere "nel passato" o "nel futuro".

*Ciò che conta realmente non è trascurare il passato e il futuro in favore del presente, bensì la qualità del nostro prendere coscienza di un evento, di un ricordo o di un'anticipazione.*

Dal punto di vista dello sviluppo della consapevolezza, infatti, essere totalmente assorbiti da un evento che sta accadendo, al punto da dimenticarsi totalmente di sé e smarrire ogni coscienza del

---

<sup>13</sup> Cit. in Paul A. Schlipp, a cura di, "Albert Einstein scienziato e filosofo", Boringhieri, Torino, 1958

proprio essere, non è affatto diverso che trovarsi totalmente assorbiti in un ricordo o in un pensiero che anticipa il futuro.

Ecco allora che se un'interpretazione superficiale e affrettata del concetto di "vivere nel qui-e-ora" ce lo può far apparire come un atteggiamento incompatibile con le esigenze di una vita attiva, la comprensione di questo stesso principio nella sua reale dimensione è in grado di sciogliere ogni perplessità.

Il problema infatti non è *dove* si sta vivendo – se nel passato, nel presente o nel futuro – bensì *come* vi si sta vivendo: con quale grado di attenzione, di auto-coscienza e di meta-coscienza.

Altro infatti è svolgere un'analisi di eventi passati, e altro è vivere negli eventi che si stanno analizzando *invece che* nella realtà e nel tempo in cui effettivamente ci troviamo.

Altro è indagare o progettare il futuro, e altro esserne completamente risucchiati fino al punto da perdere ogni contatto con se stessi.

Si pensi, per fare un esempio, alla condizione mentale ed emotiva che viene sperimentata durante uno stato di ansia da anticipazione, quando un evento futuro (peraltro solo probabile e non certo) è così reale da scatenare reazioni psicofisiche che solo il verificarsi di quello stesso evento giustificerebbe.

Così reale che già stiamo vivendo *là* invece che *qui*. E non soltanto con la mente, ma addirittura spesso anche col corpo, che reagisce a *quel* contesto e a *quella* situazione.

La domanda, allora, è: dove siamo realmente? Dov'è il nostro *io*? Dov'è il nostro *essere cosciente*? In quale delle infinite scatole che occupano lo spazio-tempo?

Non in quella che fisicamente, al momento, stiamo abitando, dato che, di fatto, siamo completamente proiettati in una prossima che ancora non abbiamo aperto, e della quale solo immaginiamo il contenuto.

Né, d'altra parte, possiamo sostenere di essere già in quest'ultima, dato che di fatto non ci siamo e nemmeno – a ben vedere – possiamo essere certi che vi saremo mai.

E allora?

La risposta dello zen è semplice: se non sei da nessuna parte, allora *non sei*.

Quando non sei cosciente di qualcosa, allora non sei cosciente.

Se non sei cosciente non sei sveglio, e quello che credi sia vita è solo un sogno. Un sogno che, peraltro, non puoi cambiare ma soltanto subire.

E allora è necessario svegliarsi, tornare a *essere coscienti* per tornare a *essere*.

E per poter poi, eventualmente, mettere mano alla regia degli eventi.

Ma come facciamo, quando nel dormiveglia non ne siamo del tutto certi, a convincerci di essere davvero svegli, e non ancora addormentati?

«Dammi un pizzico, così son sicuro che non sto dormendo e che questo non è un sogno».

Oppure accendiamo la luce e ci guardiamo attorno, riconoscendo la stanza in cui ci troviamo.

Oppure ancora muoviamo il corpo, per ristabilire un contatto col reale attraverso il riscontro della fisicità.

E qui, allo stesso modo, per svegliarci da quel brutto sogno che è un futuro minaccioso, occorre che prendiamo contatto con la "scatola" che attualmente occupiamo.

La prassi però, ancora una volta e per nostra fortuna, è di gran lunga più semplice della teoria.

In un caso come quello che abbiamo ipotizzato, infatti, non si tratta di ragionare sull'inconsistenza del futuro, sperando che questo valga a smorzarne l'effetto ansiogeno.

Né possiamo realisticamente aspettarci che il tentativo di "non pensarci" o l'auto-esortazione a "non lasciarsi la testa prima del tempo" possano portare a un qualche risultato sostanziale che non sia quello di fissare ancor più l'attenzione sul futuro nel tentativo di cancellarlo.

D'altra parte lo zen non insegna a fuggire la realtà ma a cercarla e a viverla fino in fondo.

E allora si chiede: che cosa del futuro è reale? Che cosa di fatto è presente già adesso, nel *qui* e nell'*ora*? Di cosa si può *prendere coscienza*?

Non dell'evento, perché non è reale. Ma forse delle reazioni scatenate dal pensiero di quell'evento sì. Forse si può osservare l'ansia, in quanto l'ansia è *qui*. Forse si può osservare l'eccitazione del corpo, perché il corpo è eccitato *adesso*. Forse si possono osservare i pensieri che anticipano il futuro, cogliendone la forma piuttosto che i contenuti, ed esplorandone le caratteristiche, come si farebbe con un film o uno spettacolo teatrale.

Tutto questo ci riporta nel presente. Ci riporta in contatto con noi stessi.

Siamo lo spettatore che sta guardando un film, cosciente delle emozioni che sta provando, ma anche cosciente di se stesso, e cosciente del fatto di trovarsi in sala, e non nella vicenda che si svolge sullo schermo.

Così il film a cui stiamo assistendo torna ad essere ciò che è: un film, appunto.

Assorbiti dalla trama, avevamo scordato che lo era, e avevamo finito col considerarlo reale, ricevendone le stesse emozioni che avremmo provato se tutto fosse stato vero.

Ma poi ci siamo guardati intorno nella sala in penombra, abbiamo sentito le proteste del corpo che ci eravamo "dimenticati" in una posizione scomoda, ci siamo accorti del fiato corto o del cuore che batte o di qualche lacrima da nascondere.

E siamo di nuovo al di qua dello schermo.

«Via,» dice la coscienza, ora che siamo finalmente "tornati in noi". «in fondo non è reale: è solo un film!»

In fondo non è reale: è *solo futuro!*

Ecco allora che l'orientamento al qui-e-ora, quel "vivere nel presente" a cui abbiamo cercato di restituire il suo reale significato, non implica affatto una drastica rinuncia al ricordo o all'analisi di eventi passati, né ci vieta di fare ipotesi, programmi e pianificazioni per il futuro.

E nemmeno di essere preoccupati, o sperare, o rimpiangere.

Quel che conta non è eliminare, ma piuttosto *discriminare*.

Lo zen non elimina nulla: solo bada a distinguere. Distinguere ciò che è reale da ciò che è ricordo, proiezione, immaginazione. Distinguere un fatto che si sta svolgendo, e del quale si può prendere coscienza nella contemporaneità del suo accadere, da un altro che esiste solo nella mente.

Evento l'uno, *pensiero* di un evento l'altro.

Non dunque tre tempi, ma piuttosto due "luoghi": la realtà del qui-e-ora, nella quale siamo immersi con tutti i nostri sensi e che possiamo definire "presente", oppure la mente, nella quale elaboriamo idee relative ad eventi già accaduti o che immaginiamo accadranno, ponendo così in essere il passato e il futuro.

La differenza fra uno schiaffo, il ricordo di uno schiaffo o la paura di uno schiaffo, in fondo, non sta nella collocazione temporale dei tre eventi (sono tutti nel presente, dato che ricordiamo *ora* e abbiamo paura *ora*, così come è *ora* che stiamo ricevendo lo schiaffo), ma nel fatto che uno solo dei tre *fa realmente male*, anche se smettiamo di pensarci.

È proprio in questa differenza – tutt'altro che sottile – che sta il vero problema del quale soprattutto si preoccupa lo zen.

Solo nel presente, infatti, è possibile l'esperienza. Solo nel qui-e-ora è possibile l'aver coscienza, e perciò l'essere coscienti.

*Ma nel qui-e-ora non ci siamo quasi mai.*

La nostra dimora abituale è quell'altro "luogo", quello in cui la mente elabora e poi ci presenta i risultati.

*Abitiamo nel passato e nel futuro, non nel presente.*

Siamo in auto e stiamo guidando. O meglio: il nostro corpo è in auto e il pilota automatico è alla guida, mentre noi siamo ancora là da dove siamo partiti, oppure già impegnati in ciò che seguirà l'arrivo.

Ma poi un evento improvviso, una manovra azzardata da parte di un altro veicolo, in un istante ci riporta lì, sul sedile, con in mano il volante e i piedi sui pedali, mentre ogni altro pensiero viene annullato dal pieno e totale contatto con l'ambiente.

Siamo *lì dove siamo*, tutti interi: corpo, sensi, mente, attenzione.

Ma è solo un attimo. L'altra auto si rimette in carreggiata e subito la mente se ne va: rievoca l'accaduto, immagina conseguenze che non ci sono state e ne prova paura o sollievo, ipotizza cause o ricostruisce dinamiche, evoca discussioni o litigi con il malaccorto autista.

E non siamo più *lì dove siamo*.

Parliamo con qualcuno e siamo nel contenuto del discorso, pranziamo ma non siamo realmente seduti a tavola, camminiamo ma è solo il nostro corpo che cammina.

Salvo rarissimi istanti – in genere coincidenti con eventi improvvisi che ci obbligano a un'immediata presenza sul posto – il più delle volte siamo “altrove”, siamo momentaneamente “fuori stanza”.

Sappiamo chiaramente ciò che faremo e ciò che abbiamo fatto, ma è difficile tenere la mente lì con noi *mentre* lo stiamo facendo.

Sappiamo che saliremo una scala e poi sappiamo di averla salita, ma quasi certamente nel farlo non siamo stati coscienti di ogni gradino che abbiamo superato.

Prima il “progetto” e poi il “racconto” di un'esperienza.

Direttamente dal futuro al passato, mentre il presente collassa per mancanza di attenzione e di coscienza.

Ma futuro e passato – come abbiamo visto – non sono realtà, bensì pensieri, contenuti mentali.

E l'esperienza che possiamo fare di un contenuto mentale è ben diversa da quella che si può trarre dal contatto diretto con la realtà degli eventi.

Essere coscienti non è sapere di aver fatto (quella è *memoria*), e nemmeno immaginare, prevedere o decidere ciò che faremo (anche per questi ci sono nomi diversi: *fantasia, calcolo, volontà...*): essere coscienti è *esserci mentre* facciamo, e sapere di esserci e di fare.

Non ha nulla a che vedere con il ragionamento: la ragione può assicurarci che abbiamo una parete alle spalle, ma è solo l'esperienza del vederla o del toccarla che può rendercene coscienti.

Per questo è necessario essere nel qui-e-ora, per essere coscienti.

Però la mente rifugge questo esercizio di presenza: lo trova inutile, stancante, noioso, vuoto di stimoli e privo di attrattiva. Si ribella e scappa avanti e indietro nel tempo, alla ricerca di un qualche pensiero che la attragga, la interessi, la affascini.

Possiamo anche avere l'illusione di essere noi, a controllarla, ma in realtà va dove vuole, seguendo il primo pifferaio che, passando, la catturi con la sua musica.<sup>14</sup>

D'altra parte un cibo mangiato con l'attenzione rivolta altrove non ha alcun gusto, anche se poi potremo a posteriori, attraverso un ragionamento, assegnargliene uno e così “sapere” o “ricordare” qual era il gusto di ciò che abbiamo mangiato.

Ma l'esperienza non può che essere contemporanea: esattamente in mezzo fra l'istante che la precede e quello che la segue.

Quando ci rendiamo conto di averla fatta, è già un ricordo. Così il più delle volte anche ciò che definiamo “presente” non lo è già più: dare un nome, un significato, un volto all'esperienza significa essere già oltre, essere già nel passato.

Occorre essere velocissimi, per coglierla. Più che velocissimi: occorre uccidere il tempo e scorrere con gli eventi, alla loro stessa velocità.

---

<sup>14</sup> Per avere un'idea precisa dello scarso controllo che possiamo esercitare sulla direzione dei nostri pensieri, è sufficiente mettersi davanti un orologio e poi *decidere* di tenere la mente solo ed esclusivamente sulla lancetta dei secondi che si muove, escludendo ogni altro pensiero, ogni riflessione, ogni commento, ogni immaginazione. Alla prima distrazione si potrà controllare il tempo che è passato, e da questo dedurre chi è effettivamente alla guida della nostra attività mentale.

Da ciò è facile dedurre perché l'attenzione sulla posizione e sul respiro esercitati durante la meditazione vigile costituiscano, fra l'altro, un ottimo esercizio per disciplinare la mente e accrescere così il potere di concentrazione volontaria.

Altrimenti siamo sempre un passo avanti o un passo indietro, e il collasso del presente diventa collasso dell'esperienza.

Allora la vita è un racconto, una cronaca registrata, oppure – come ha detto qualcuno che non ci pare fosse un maestro zen – *“ciò che ci accade mentre siamo occupati a fare progetti per il futuro”*.

### 3) Patologie dell'azione legate al tempo

Se il tempo non esiste, allora non si pone il problema di gestirlo.

Esistono però le azioni, ed è a queste che lo zen rivolge tutta la sua attenzione. Non nell'ottica di collocarle o comprimerle rispetto a un'illusione soggettiva e variabile – qual è quella della temporalità – bensì con l'intento di restituirle alla loro intrinseca perfezione, purificandole dalle patologie e dalle distorsioni che ne affliggono lo svolgersi naturale.

Dunque non si tratta di aggiungere velocità, ma semmai di eliminare freni e impedimenti.

Questo significa, da un punto di vista schiettamente utilitaristico, un aumento dell'efficienza e dell'efficacia. E dunque anche, il più delle volte, un risparmio di tempo.

Un assunto, questo, che possiamo considerare secondo punti di vista diversi, come faremo di seguito, trattandone relativamente a differenti contesti.

Già abbiamo considerato, nel capitolo precedente, come la focalizzazione sul presente sia in grado di contrastare alcune affezioni dell'agire connesse al futuro, come l'ansia da anticipazione.

Potremmo estendere lo stesso principio – e la stessa “terapia” – anche ad altre patologie dell'azione in qualche modo legate al tempo, come la frustrazione, la sfiducia, l'insicurezza e il pessimismo, che prevedono comunque il confronto fra eventi diversamente collocati lungo la linea temporale.

In tutti questi casi la prescrizione dello zen è una e una soltanto: distinguere ciò che è solo un pensiero, un ricordo, un'immaginazione da ciò che invece è reale. E poi centrare la propria attenzione unicamente su questo, per prenderne coscienza fin nei minimi dettagli.

Abbiamo ottenuto un risultato inferiore a quello che avremmo desiderato, e questo ci fa sentire frustrati, scontenti, insicuri sulle nostre reali possibilità?

Dei due eventi che stiamo paragonando uno è effettivo e reale, e l'abbiamo qui di fronte a noi, mentre l'altro è solo una fantasia. Dunque è solo sul primo che possiamo esercitare l'attenzione. È solo il primo che possiamo osservare.

E se lo facciamo con tutta l'intensità che la pratica di *za-zen* ci ha aiutato a sviluppare, scopriremo che accadono due cose.

La prima è che la nostra mente, troppo occupata in questo lavoro di osservazione del risultato reale, semplicemente “dimentica” quello ipotetico, e così smette di crucciarsi (e di crucciare noi) con confronti fuori luogo.

La seconda è che un'osservazione così attenta e distaccata più facilmente potrà evidenziare i contenuti e lo svolgimento dei fatti, consentendoci forse di scoprire lacune, incongruenze ed errori rimediabili per un prossimo miglioramento della performance.

In modo del tutto analogo si può ovviare a quel perniciosissimo tarlo dell'azione che è la fretta: un agente di disturbo così intimamente associato all'urgenza da essere addirittura ritenuto parte di essa, o comunque una sua conseguenza inevitabile.

Eppure sappiamo bene quanto poco la fretta possa aggiungere all'azione in termini di velocità e di efficacia, e quanto spesso, anzi, si traduca in una effettiva diminuzione di queste, a causa dell'approssimazione, della scarsa attenzione ai dettagli e del conseguente rischio di errori che inevitabilmente porta con sé.

Dal punto di vista che abbiamo fin qui adottato, la fretta non è altro che una *dis-trazione*: qualcosa che porta via l'attenzione, *dis-togliendola* dal qui-e-ora. E infatti, tipicamente, quando siamo afflitti dalla fretta la nostra mente è contemporaneamente occupata su più fronti. Da una parte segue ciò che stiamo facendo, dall'altra considera ciò che ancora dobbiamo affrontare, da un'altra ancora confronta tutto questo col tempo a disposizione. Ma anche, contemporaneamente, si chiede se ce la faremo, si risponde alternativamente di sì e di no, elabora piani alternativi, li considera, prova a figurarseli in atto, li scarta oppure decide di adottarli, per poi subito ricominciare daccapo con i dubbi e le considerazioni.

Un caotico bombardamento di ordini e contrordini il cui effetto non può essere che un generale scadimento della concentrazione sul compito, e perciò anche inevitabilmente della qualità dell'agire.

Disarmante – quasi irritante – la “ricetta zen”: *decidi prima ciò che farai, pianificando nel modo che ti sembra migliore, e poi semplicemente fallo.*

Mentre lo fai – aggiunge però – interessati a fondo di ciò che stai facendo. Dedica al compito tutta la tua attenzione. Interessatene a tal punto e in modo così approfondito da rendere necessario l'impiego di tutta la tua mente, senza alcun risparmio di risorse. In questo modo non ci sarà più alcuno spazio per la fretta. E, incidentalmente, ciò che hai deciso di fare lo farai *meglio*, e forse anche *prima*.

Ancora una volta, d'altra parte, la partita è da giocare sul piano della realizzazione effettiva, più che su quello della comprensione teorica. Non basta aver capito il concetto né dividerlo: occorre riuscire ad attuarlo.

Ed è qui soprattutto che lo zen si qualifica in quanto approccio essenzialmente tecnico e concreto. È solo la pratica di za-zen, infatti, che può sviluppare i “muscoli” necessari per far sì che quella “ricetta” si trasformi in qualcosa di più che una semplice intenzione o un buon consiglio.

È solo l'addestramento alla permanenza nel qui-e-ora esercitata attraverso l'osservazione di ogni singolo respiro – *come se fosse il primo, o come se fosse l'ultimo* – che può consentirci, al momento del bisogno, di portare e mantenere tutta la nostra attenzione sul compito, lasciando che ogni altro pensiero si spenga per mancanza di energia.

È il cuscino *zafu*, cioè – ancora una volta – la vera chiave dell'intero processo.

#### 4) Durata e svolgimento

«*Quanto tempo impieghi per andare da casa tua al tempio?*» chiede l'allievo al maestro zen.

«*Il tempo che serve per fare tutti i passi necessari!*» risponde questo.

«*E se corri?*» chiede ancora l'allievo.

«*Esattamente come prima, però correndo!*»

Esattamente come prima.

Non è il tempo a cambiare, ma l'azione.

Immaginiamo di essere alla finestra, e di veder passare un uomo che corre. Riferendone, non diremmo: “Ho visto passare un tale che presumibilmente avrà impiegato, per raggiungere la sua meta, un tempo inferiore a quello che avrebbe impiegato se avesse soltanto camminato”, bensì appunto: “Ho visto passare un tale che correva”.

Ecco: se a quella finestra diamo il nome di “presente”, oppure di “qui-e-ora”, sarà più facile comprendere le risposte del maestro zen, e anche il punto di vista che le giustifica e le sostiene.

Fotografiamolo, quell'uomo che passa correndo: nella fotografia abbiamo annullato il tempo, ma la sua azione – il suo “correre” – è rimasta.

Di più: se è vero che le azioni sono intrinsecamente indipendenti dal tempo, non è altrettanto vero il contrario, dato che in un universo senza azioni e senza cambiamento, il concetto stesso di tempo non avrebbe alcun significato.

Ecco allora che lo zen, nel suo atteggiamento di totale orientamento al reale, non considera ciò che è frutto di speculazione, ma solamente ciò di cui è possibile prendere coscienza.

E poiché non ci è dato di prendere coscienza del tempo se non attraverso le azioni, è a queste, e non a quello, che dedica la sua attenzione.

Così in un'ottica informata dal metodo e dalla pratica dello zen, le azioni non hanno una *durata*, bensì soltanto uno *svolgimento*. Non si caratterizzano cioè in funzione del loro rapporto con parametri di tipo temporale, bensì unicamente per le caratteristiche che ne esprimono la natura intrinseca.

Non è dunque il tempo dell'esecuzione, che conta, ma il *modo*.

Il *modo* è ciò che distingue realmente il camminare dal correre, e non il tempo.

Così correre non è un "camminare più veloce", ma un modo del tutto diverso di gestire l'attività fisica e l'intero assetto corporeo.

Ogni azione ha un unico *modo* che la contraddistingue. Se cambia il modo, allora cambia anche l'azione.

Noi sosteniamo che si può leggere lo stesso quotidiano in cinque minuti o in tre quarti d'ora, che si può far colazione in un tempo più lungo o più breve, che si può impiegare più o meno tempo per eseguire lo stesso lavoro.

Se però osserviamo le stesse sequenze di atti utilizzando i parametri del *modo*, anziché quelli del tempo, ed esaminiamo nei dettagli lo svolgimento, anziché la durata, sarà facile rendersi conto che non si tratta affatto delle stesse azioni.

Scorrere solo titoli e occhielli è ben diverso che leggere tutti gli articoli per intero. Ingurgitare è diverso che masticare. E un compito svolto in modo approssimativo mostra sostanziali differenze di processo rispetto a uno affrontato con cura.

Del tutto illusoria quindi – se non addirittura negativa ai fini di una gestione consapevole del proprio operare – l'idea di "aver impiegato meno tempo" laddove si è adottata invece, magari inconsapevolmente, una diversa strategia comportamentale.

Sarebbe come, per intenderci, se ritenessimo di aver letto un libro in meno tempo solo perché abbiamo applicato una tecnica di lettura che prevede di ignorare tutte le parti "non indispensabili alla comprensione".

È evidente che non si tratterà, in tal caso, di "lettura veloce", bensì di un diverso modo di leggere (e quindi anche di fruire) lo stesso testo. Proprio come un "bignami" dei Promessi Sposi o un riassunto dalla "Selezione dei Reader's Digest" non possono essere considerati come "l'equivalente più veloce" dei relativi originali.

Ecco allora che la nostra idea (o illusione) di aver risparmiato tempo non può che essere ricondotta, nell'ottica che abbiamo adottato, a una delle due ipotesi seguenti: o abbiamo aumentato la concentrazione sul compito, eliminato le dispersioni, razionalizzato l'impiego delle energie e delle risorse – e cioè, come vedremo fra poco, abbiamo *restituito* l'azione al suo naturale svolgimento, annullando le interferenze che ne rallentavano l'esecuzione – oppure quella che abbiamo portato a termine è *un'altra azione*. Forse comunque accettabile, forse altrettanto valida, forse addirittura migliore (e di questo terremo conto nelle successive programmazioni), ma in ogni caso differente da quella che avevamo previsto.

Non ci sono alternative: un'azione può eventualmente essere più rapida di un'altra, ma non di se stessa<sup>15</sup>.

In questo modo di vedere e di intendere – ben più che una semplice questione terminologica o una sottigliezza filosofica – è nascosta la chiave per riuscire ad emanciparsi da quel quotidiano, pernicioso stillicidio che è la "lotta col tempo".

---

<sup>15</sup> Salvo che si tratti di un koan, del tipo: "Come può un pugno essere tanto veloce da colpirti?", oppure: "Lancia una freccia così velocemente che riesca a trafiggere se stessa".

La comprensione che ogni evento ha una sua durata intrinseca, diretta espressione del processo che la porta a realizzarsi, e che tale durata è essenzialmente invariabile, è la spada in grado di recidere la radice stessa dell'ansia che questa lotta – il più delle volte disperata già nelle premesse – inevitabilmente porta con sé.

Realizzato questo principio, buona parte della tensione e dell'angoscia che di regola si accompagnano alla fretta e alla mancanza di tempo semplicemente scompaiono, prive di ogni ragion d'essere, e la stessa lotta col tempo appare tanto inutile e priva di logica quanto lo è l'insultare un semaforo perché passi più rapidamente dal rosso al verde.

Ciò che ci è richiesto è di decidere prima cosa fare, attraverso una programmazione razionale e consapevole, e poi semplicemente di farlo. Farlo nel modo *giusto*, cioè nell'unico modo che corrisponde a ciò che abbiamo deciso di fare. Dunque, nell'unico modo possibile.

Non è più la durata, che ci compete, ma lo svolgimento.

Non è il tempo, bensì il modo.

Proprio come un centometrista non corre tenendo gli occhi incollati al cronometro, ma concentrandosi esclusivamente sulla sua tecnica, e collocandosi così – di fatto – all'interno di una dimensione *a-temporale*, allo stesso modo ogni azione che abbia per guida i parametri dello svolgimento, anziché quelli della durata, è in grado di liberarsi dai vincoli del tempo, pur perseguendo la massima efficacia nella ricerca dei risultati.

*Anzi, si potrebbe senza dubbio sostenere che proprio il focalizzarsi sulla tecnica, anziché sul tempo, è uno dei fattori che possono consentire a quello stesso centometrista di migliorare la sua performance.*

Ed ecco qui di nuovo un “segreto” e una potenziale chiave operativa, nascosti sotto a un altro apparente paradosso: *la velocità non ha nulla a che vedere col tempo.*

Un principio, questo, ben noto allo zen e alle arti applicate che da esso traggono linfa e ispirazione, e che hanno compreso quanto la velocità di un atto sia del tutto indipendente (se non addirittura contrastata) da ogni sforzo volto ad accelerarne l'esecuzione.

Un principio, quello della velocità, a cui già abbiamo accennato, ma che val senz'altro la pena di considerare con più attenzione, dato l'interesse pratico che riveste nel contesto del quale ci stiamo occupando.

## 5) La questione della velocità

Due termini: “naturale” e “spontaneo”, ricorrono frequenti nelle descrizioni dell'*azione perfetta* secondo l'ottica e l'approccio zen.

Un approccio che predica appunto la “perfezione spontanea” quale effetto della comprensione che ogni cosa è in sé perfetta in quanto manifestazione di una delle infinite forme e qualità dell'essere. L'azione perfetta, dunque, è quella che fluisce *spontaneamente* in base alla natura e alle caratteristiche dell'attore, laddove per “spontaneità” si deve intendere appunto ciò che porta le cause a produrre effetti quando nessuna interferenza venga a turbare il naturale processo di traduzione delle une negli altri.

L'efficacia non rappresenta allora – secondo questa visione – un traguardo da conseguire *aggiungendo* una qualche qualità o caratteristica all'agire, bensì *rimuovendo* gli impedimenti che si oppongono al suo spontaneo fluire verso ciò che rappresenta per l'azione stessa una conclusione naturale e di per sé inevitabile, in quanto insita nelle premesse che l'hanno determinata.

Proprio come il germogliare non rappresenta per il seme un obiettivo da conseguire, né lo è crescere per un bimbo o produrre luce e calore per il fuoco.

Compito dell'attore che voglia essere protagonista dell'azione, perciò, non è quello di tentare di alterarne la qualità, modificando l'azione stessa per renderla più efficace, bensì, al contrario, un'intensa, consapevole e totale partecipazione ad ogni fase del processo, affinché questo possa svolgersi così come è prerogativa del suo essere in atto.



Niente a che vedere in ciò – val solo la pena di ricordarlo – con quell’atteggiamento di fatalismo rassegnato e rinunciatario che talvolta viene attribuito al pensiero orientale, e che ha la passività e l’apatia quali sue dirette conseguenze. Al contrario, l’azione perfetta e perfettamente spontanea è quella che raggiunge il suo scopo nel migliore dei modi proprio perché *così deve essere*, perché questo è l’ordine delle cose, la conseguenza naturale delle premesse poste in essere.

Così un giardiniere zen non si adopera per *provocare* la crescita e lo sbocciare di un fiore, ma piuttosto per *permettere che ciò accada*, vigilando con il massimo impegno e facendo quanto è in suo potere perché nulla venga a turbare il naturale svolgersi dell’evento in ogni sua fase.

Un approccio, questo, certamente non facile per la mentalità occidentale contemporanea, tutta forgiata su quel “volli, sempre volli, fortissimamente volli” che stabilisce una correlazione diretta e proporzionale fra volontà di risultato ed effettiva efficacia dell’agire.

“*Lei pensa che ciò che non fa non avvenga*” spiega il maestro di tiro con l’arco all’allievo Eugen Herrigel<sup>16</sup> per condurlo verso il giusto atteggiamento nell’esercizio di quest’arte, e portarlo a prendere coscienza di come l’iperintenzionalità, anziché potenziare l’efficacia e favorire la realizzazione del risultato, possa finire con l’alterare il naturale corso delle azioni, rendendole per ciò stesso inefficaci.

Al contrario – come lo stesso Herrigel imparerà attraverso la pratica – non è la volontà di colpire il centro a guidare la freccia verso il bersaglio, bensì la capacità dell’arciere di “lasciar cadere ogni intenzione”, dedicandosi piuttosto con spirito fermo e impeccabile determinazione a penetrare ogni aspetto della tecnica, applicando quella “tensione senza intenzione” che renderà il tiro perfetto.

A quel punto – e a quel punto soltanto – l’arciere potrà *lasciar* partire la freccia, e *lasciare* che questa colpisca il centro.

Non assenza di volontà, dunque, ma piuttosto un diverso utilizzo di quella stessa energia e di quella stessa determinazione.

E un diverso modo di intendere e di cercare l’efficacia, che viene perseguita non attraverso il tentativo di piegare gli eventi verso una direzione più favorevole, bensì nella perfezione dell’agire e insieme anche dell’attore.

Così ogni compito può trasformarsi in arte, e l’arte stessa diventa una Via.

Allo stesso modo dell’efficacia, anche la *velocità* di un’azione è diretta espressione delle premesse che l’hanno determinata e delle caratteristiche degli elementi coinvolti.

Come un processo comporta la produzione di un risultato, che insieme ne esprime e ne realizza la natura, così il suo svolgimento prevede la realizzazione di alcuni passaggi e il verificarsi di alcune condizioni, ciò che in una prospettiva temporale porta a definirne la “durata”.

Una durata che però, dal punto di vista in cui ci siamo posti, non può essere in alcun modo alterata, in quanto connaturata all’azione stessa ed espressione di quel *modo* di prodursi che è tutt’uno con la natura degli elementi coinvolti.

Non vi è alcuna possibilità, dunque, di “accelerare” un processo. Tutto ciò che si può fare – e che *va fatto* per restituire il processo alla sua naturale perfezione – è consentirne lo svolgimento nel modo migliore possibile, evitando o rimuovendo ogni possibile fattore o causa alterante.

*Aumentare la velocità di un processo dunque è senz’altro possibile, ma ciò non avviene accelerandone lo svolgimento, bensì eliminando o diminuendo le cause di rallentamento che lo affliggono.*

Ecco allora che la perfezione dell’atto, che abbiamo visto coincidere con la sua massima efficacia, coincide anche con la sua massima velocità.

Un esempio, tratto dal campo delle arti marziali – ambito in cui la traduzione della teoria in pratica e in efficacia è un’esigenza quanto meno prioritaria – potrà forse aggiungere chiarezza a questo

---

<sup>16</sup> Herrigel H., “Lo zen e il tiro con l’arco”, Adelphi, Milano, 1985

concetto, tanto inusuale per la mentalità occidentale contemporanea quanto radicato nell'approccio zen e nella visione buddhista.

Ricorre spesso, nelle istruzioni di molti insegnanti formati a tale visione, l'esortazione a "liberare il colpo" o a "lasciarlo partire", quasi che la velocità del colpo stesso non sia funzione della forza impiegata nella spinta, bensì proporzionale alla capacità del praticante di non creare interferenze fra la decisione di colpire e l'atto con cui tale decisione viene tradotta in un gesto.

Così nel rappresentare l'attitudine dello spirito nel combattimento con la spada, Miyamoto Musashi<sup>17</sup> avverte:

"quando il corpo si muove veloce non permettere alla mente di rallentare il ritmo; non lasciare che il corpo venga influenzato dalla mente, o viceversa. Controlla la mente e lascia libero il corpo. Fornisci ogni dato alla mente e non distrarti con particolari superflui."<sup>18</sup>

È ancora più preciso Takuan, un altro maestro di *Kendo*, quando afferma che:

"nello zen, come nell'arte della scherma, è importantissimo un atteggiamento mentale che non conosca esitazione, non interruzione, non momenti intermedi [...] Ogni volta che lasciate intervenire qualcosa che non è in relazione vitale con le parti in gioco, potete essere certi di perdere la vostra posizione. Questo naturalmente non significa voler fare le cose con poca cura o il più rapidamente possibile. Se in voi ci fosse questo desiderio, la sua stessa presenza rappresenterebbe un'interruzione."<sup>19</sup>

Nulla dunque deve turbare la dinamica dell'azione, nemmeno il desiderio o la volontà di affrettarne la conclusione, atteggiamenti che inevitabilmente si tradurrebbero – poiché interferenze esterne – in fattori di rallentamento, proprio come lo sono la fretta, il dubbio sulla validità dell'atto in corso e l'ansia di conseguire i risultati.

Ogni pensiero, ogni intenzione, ogni considerazione e ogni forma di "dibattito mentale" – indipendentemente dal risultato – costituiscono una distrazione, e per ciò stesso un'interferenza capace di indebolire e di rallentare l'azione, che invece deve fluire in modo del tutto naturale dalle premesse alle conclusioni.

Ancora Takuan:

"Quando si battono le mani, il suono ne esce senza fermarsi un momento a decidere. Il suono non si prende il tempo di pensare. Non vi è termine intermedio: un movimento segue all'altro senza essere interrotto da un pensiero cosciente. Se vi spaventate e meditate sul da farsi vedendo che l'avversario sta per colpirvi con tutte le sue forze, gli date tempo, cioè una buona occasione per il suo colpo mortale."<sup>20</sup>

Se l'azione perfetta – quella cioè che esprime pienamente le caratteristiche della propria natura, e dunque efficace e veloce al suo massimo grado – è spontanea e non-mediata da alcuna considerazione o ragionamento, sarebbe d'altra parte un errore reputare che questa perfetta spontaneità sia in sé nemica della riflessione, o ritenere che questo stile di azione libero da ogni forma di "dibattito mentale" tenda poi di fatto a premiare la superficialità, l'impulsività e la tendenza ad agire per puro riflesso.

Non si tratta infatti di agire *senza* pensare, o di agire *invece* che pensare, quanto piuttosto di tenere le due cose ben distinte.

*C'è un tempo per pensare e un tempo per agire. Un tempo per riflettere e un tempo per muoversi. Un tempo per decidere e un tempo per mettere in atto ciò che si è deciso.*

E nel momento dell'azione, quando si tratta di trasformare le decisioni in gesti e comportamenti, ogni riflessione, ogni ripensamento, ogni ulteriore dibattito sul *cosa*, sul *perché*, e sul *come* non produrrebbe altro che un'interferenza, alterando così inevitabilmente il naturale corso del processo.

---

<sup>17</sup> Miyamoto Musashi (1584-1645), guerriero e maestro dell'arte della spada, è autore di alcuni scritti a carattere tecnico-filosofico, fra i quali il più famoso è senz'altro "Gorin-no-sho" (it. "Il libro dei cinque anelli"), nel quale descrive i principi di Heiho, l'arte marziale intesa quale via di autorealizzazione. Quest'opera, pubblicata in Giappone in epoca moderna dal Centro Studi per la Gestione, ha conosciuto uno straordinario successo anche in occidente – e soprattutto nell'ambito economico-finanziario e manageriale – proprio a causa dell'universalità dei principi che l'autore espone, e che possono essere applicati quali strategie di efficacia in ogni campo dell'agire.

<sup>18</sup> Miyamoto Musashi, "Il libro dei cinque anelli", Mondadori, Milano, 1993

<sup>19</sup> Cit. da D. T. Suzuki in "Saggi sul Buddhismo Zen", Astrolabio, Roma, 1989

<sup>20</sup> Cit. da A. Watts in "Lo zen", Bompiani, Milano, 1994

Quando l'allievo chiese al maestro di lotta quale fosse il colpo migliore e più efficace, questo rispose che il colpo migliore è *quello che si sta sferrando*, con ciò intendendo che nel momento in cui si sta portando un colpo – *qualunque esso sia!* – non ne esiste un altro che gli sia superiore, né tecnica alternativa che meriti anche un solo frammento di considerazione e di attenzione, pena un'inevitabile perdita di concentrazione e un'altrettanto inevitabile diminuzione dell'efficacia. *Non c'è un colpo migliore di quello che stai portando adesso. Il colpo di spada che stai portando è l'unico, e da questo – non dal precedente o dal prossimo – dipende la tua vita.*

In quest'ottica, dunque, ogni "fuga nel tempo" rappresenta un'interferenza, sia che ci riporti nel passato attraverso dubbi e ripensamenti, sia che ci spinga verso il futuro ipotizzando, prefigurando, bramando o temendo una qualunque conclusione.

Una posizione tanto precisa, quella che sottende a quest'ottica, che potremmo estrarne un'equazione:

$$\text{VELOCITÀ} = \text{ACCURATEZZA NELL'ESECUZIONE} / \text{INTERFERENZE}$$

a significare appunto come la velocità sia direttamente proporzionale alla concentrazione sul compito e alla cura dell'integrità del processo, e inversamente proporzionale a tutto ciò che possa costituire causa di distrazione.

Va da sé che avremmo potuto sostituire a quello della velocità il parametro dell'efficacia, mantenendo assolutamente identici i termini dell'equazione. Abbiamo infatti visto come, nell'approccio di cui ci stiamo interessando, velocità ed efficacia non siano altro che aspetti diversi di un'unica qualità dell'agire, quella cioè che risulta dall'aver restituito la sua *naturale perfezione* ad ogni gesto e ad ogni comportamento.

Tornando però ora, più nello specifico, al mondo del lavoro e al contesto aziendale – un contesto in cui l'approccio e lo stile zen si rivelano quanto mai concreti, pratici e attuali – è quasi inevitabile cogliere la presenza sottesa, forte e determinante, di questo principio nella filosofia della qualità e del miglioramento, laddove prassi fondamentali come la correzione degli errori e l'eliminazione degli sprechi acquistano un più profondo e completo significato se intesi appunto quali vie di perfezionamento dell'azione.

Un perfezionamento da non vedersi però come una condizione *nuova*, da immaginare prima e poi da perseguire creandola e plasmandola, bensì piuttosto come una condizione già presente e da *realizzare* – cioè da rendere reale – liberandola come un prigioniero michelangiolesco dai vincoli che ne limitano la piena espressione.

E questo in termini operativi fa la differenza.

Fa una *grande* differenza, poiché sposta in modo sostanziale l'enfasi e l'attenzione sulle fasi dell'agire anziché unicamente sui risultati da raggiungere.

Sul *processo* anziché sugli *obiettivi*.

## 6) Tempo, obiettivi e processi

"Ma infine" feci osservare "tendo l'arco e tiro la freccia per colpire il bersaglio. Tendere è dunque un mezzo per uno scopo. Una relazione che non posso perdere di vista. Il bambino non la conosce ancora, ma io non posso più ignorarla".

"La vera arte" esclamò allora il Maestro "è senza scopo e senza intenzione! Quanto più lei si ostinerà a voler imparare a far partire la freccia per colpire sicuramente il bersaglio, tanto meno le riuscirà l'una cosa, tanto più si allontanerà dall'altra".<sup>21</sup>

*La tensione al risultato come ostacolo al suo raggiungimento.*

Perché nella visione zen colpire il bersaglio *non* è lo scopo per cui si incocca la freccia e si tende l'arco.

*"La vera arte è senza scopo e senza intenzione".*

---

<sup>21</sup> Herrigel H., "Lo zen e il tiro con l'arco", Adelphi, Milano, 1985

L' *incoccare* è l'unico scopo per cui si incocca la freccia, così come il *tendere* è l'unico scopo per cui si tende l'arco.

Nel suo lungo tirocinio, l'allievo Herrigel – protagonista dell'autobiografico "Lo zen e il tiro con l'arco" – imparerà che la sua volontà di far centro è il più forte e il più insidioso degli ostacoli che gli impediscono di raggiungere l'eccellenza nell'arte.

Nel momento in cui la corda deve essere tesa, il bersaglio non c'è: non è *qui*, non è *ora*. È nel futuro – un non tempo che non esiste e che pertanto non riguarda l'arciere – così come sono nel futuro entrambe le eventualità: quella che la freccia colpisca il centro e quella che non lo colpisca.

Eventualità, appunto, pre-visioni ugualmente non reali nel momento presente, immagini nella mente, speranze o timori, oppure ricordi di eventi passati simili o analoghi.

In ogni caso, niente su cui si possa esercitare l'attenzione, niente di cui si possa essere consapevoli, niente su cui si possa operare.

La corda, l'arco, la freccia: questi sì sono presenti, sono nel qui-e-ora, e dunque questi – e solo questi – meritano tutta l'attenzione possibile: una condizione di totale e completa presenza che è realizzabile solo nel momento in cui il bersaglio viene cancellato dalla mente, e con lui vengono lasciati cadere ogni volontà, ogni intenzione, ogni sforzo che siano diretti al conseguimento del risultato finale.

Un concetto alieno, insensato, quasi ripugnante per noi occidentali moderni, totalmente plasmato da una cultura in cui il risultato è il vero e unico testimone dell'azione, vero e unico elemento in grado di dare un valore e un senso all'agire. Una cultura in cui ciò che realmente conta è "portare a casa i risultati" e in cui di regola – lo si dichiara o no – il fine giustifica i mezzi.

Così quello di dimenticare il bersaglio ci appare un controsenso, un suicidio, un sacrificio inutile che inevitabilmente conduce e prelude al fallimento.

Eppure questo approccio, così insito nella cultura zen da costituire uno dei suoi più importanti principi, contiene in sé una chiave di straordinaria efficacia, poiché *dimenticare il bersaglio si rivela come il modo migliore per colpire il centro*.

Non è un *koan*, e nemmeno, a ben vedere, un concetto così estraneo alla cultura e all'esperienza occidentali.

Si pensi, ad esempio, a quel problema del comportamento conosciuto come "ansia anticipatoria" o "ansia d'attesa", in cui un'eccessiva tensione verso l'obiettivo associata al timore di non riuscire a raggiungerlo, finisce con l'indurre una condizione psicofisica talmente disturbata da rappresentare essa stessa la principale causa di fallimento.

Ebbene, non è un caso che alcune scuole di psicoterapia utilizzino, in tali casi, un approccio definito – e bene se ne comprende il perché – "terapia paradossale", che consiste proprio nel *divieto di raggiungere il risultato*<sup>22</sup>.

Tolto così di mezzo l'obiettivo, anche la tensione al suo raggiungimento decade, e con essa l'ansia generata dall'iper-intenzione. In questo modo il processo può seguire il suo corso naturale e arrivare – spontaneamente ma inevitabilmente – alla sua naturale conclusione, laddove, ancora una volta, per "naturale conclusione" ha da intendersi quell'effetto che, date le cause poste in essere e in assenza di interferenze esterne, non può non prodursi.

Anche nell'esperienza comune, d'altra parte, è ben noto come il *tentare* di dormire o lo *sforzarsi* di restare calmi, ben lungi dal contribuire al raggiungimento del loro scopo, siano anzi vera e propria benzina sul fuoco dell'insonnia e dell'agitazione.

---

<sup>22</sup> Come afferma lo psichiatra e logoterapeuta Tullio Bazzi:

"La tecnica è stata chiaramente codificata nell'ambito dell'impotenza psicogena erettiva dell'uomo e consiste essenzialmente nel "divieto del coito" [...]; si consiglia quindi al soggetto di attuare con la sua partner un comportamento erotico che comprenda "giochi amorosi" [...] ma che rinunci a priori ad attuare un rapporto sessuale completo. Nei casi favorevoli il paziente – liberato dall'obbligo del coito – riferisce che dopo alcune "prove" era così eccitato e sicuro di se stesso da non aver potuto fare a meno di trasgredire il divieto e, una volta superata l'inibizione ansiosa, non ha più avuto difficoltà ad attuare rapporti sessuali completi." (Bazzi T. e Fizzotti E., "Guida alla logoterapia", Città Nuova, Roma, 1986)

Ecco allora che la saggezza popolare consiglia all'insonne di "contare le pecore", per distogliere la mente dal problema e spezzare così il circolo vizioso iperintenzione-ansia-insonnia, lasciando che la stanchezza accumulata durante il giorno produca i suoi effetti, e che il sonno spontaneamente sopravvenga.

Abbiamo dunque, in tutti questi casi, uno schema analogo: un processo che comporta uno svolgimento e un risultato, e una condizione di tensione verso il risultato stesso che produce una dinamica inibitoria capace di interferire con il corretto svolgimento delle fasi del processo.

Quasi una retro-azione temporale: da un futuro ipotetico (il risultato desiderato che si teme di non ottenere) a un presente in corso.

Eliminare l'obiettivo, dimenticandolo attraverso la conta delle pecore o addirittura accettando la prescrizione di non raggiungerlo, diventa allora il mezzo per sconfiggere – annullandola – la causa delle interferenze.

Il futuro è ucciso: rimane solo il presente. Il risultato è sparito: rimane solo il processo, libero di svolgersi così come è implicito nella qualità e nelle condizioni che lo caratterizzano.

Se questa dinamica appare comprensibile e giustificata per i problemi che scaturiscono dall'ansia anticipatoria, lo zen si spinge ancora oltre, radicalizzando quest'approccio ed estendendolo ad ogni tipo di azione e di processo, e facendone addirittura una legge universale.

*Mushotoku*<sup>23</sup>: senza scopo e senza tornaconto.

Senza alcuna aspettativa né alcun desiderio di profitto.

Lo zen è *mushotoku*; incoccare la freccia, così come tendere l'arco, è *mushotoku*; la vita e lo stesso universo sono *mushotoku*.

Non c'è – né si deve cercare – alcuno scopo nel sedersi sul cuscino *zafu*, se non quello di sedersi.

Ogni intenzione, ogni aspettativa, ogni desiderio di un qualsiasi conseguimento da ottenere attraverso la pratica devono essere abbandonati, esalati insieme con l'aria ad ogni espiro per non guastare la meditazione, perché non interferiscano con quella qualità dell'essere *perfettamente fine a se stesso* che ogni istante possiede come sua speciale proprietà, e che per lo zen rappresenta il tesoro più prezioso.

"*Senza scopo: dunque inutile, vano*", tende a concludere sbrigativamente l'ottica occidentale moderna, assimilando in un unico concetto scopo e significato, e liquidando la questione con un'etichetta di nichilismo.

E invece è l'esatto contrario, poiché è proprio attraverso *mushotoku* che lo zen cerca e trova il significato più intimo dell'esistenza: quello che è inerente all'esistenza stessa, presente e vivo in ogni suo frammento, e non derivato da una finalità teorica, dogmatica o ipotetica.

La verità è qui, è adesso.

"*Se non sai trovare la realtà dove sei ora, dove mai ti aspetti di trovarla?*"

Ogni istante contiene il suo proprio senso, e non ha alcun bisogno di mutuarne uno dall'istante che gli seguirà, né da una conclusione che ancora non esiste e che, forse, non esisterà mai.

Cosa dunque merita la nostra attenzione e l'impegno di ogni nostra risorsa, se non questo frammento di vita e di azione che ci sta passando davanti, e al quale possiamo dedicarci con la totalità di noi stessi per far sì che possa *essere* nel migliore dei modi, e che nulla possa intralciarne l'espressione?

Ma nel momento in cui questo ideale è realizzato, e ogni istante è restituito alla sua naturale perfezione, cosa può impedire all'azione di sfociare in ciò che rappresenta la sua conclusione naturalmente perfetta?

Se la posizione dell'arciere è assolutamente impeccabile, come impeccabile è il suo modo di incoccare la freccia, tendere l'arco e dirigere l'occhio, lo spirito e la freccia stessa verso il bersaglio, cosa impedirà a questa di colpirne il centro?

---

<sup>23</sup> *Mu* = negazione; *shotoku* = profitto

O ancora: nel momento in cui ogni singola fase di un processo è svolta in modo eccellente, cosa può opporsi all'eccellenza nel risultato?

Ecco allora che la rinuncia ai frutti dell'azione, il dedicarsi a ogni atto senza alcun intento che non sia quello di realizzarlo nel migliore dei modi, al di là e indipendentemente da ogni scopo che non si identifichi con l'atto in quanto tale – un atto fine a se stesso, dunque, e non concepito quale mezzo per raggiungere un fine – diventa la chiave per ottenere, *accidentalmente* ma *inevitabilmente*, i risultati desiderati.

Così nell'utilizzo della meditazione in ambito terapeutico, la stessa tensione verso la riduzione del sintomo può addirittura costituire un ostacolo al processo di guarigione, proprio a causa dell'ansia che può innescare e dell'inevitabile dispersione di energia e di risorse che ne consegue.

Al contrario, l'atteggiamento che si rivela il più corretto ed efficace è quello che non cerca alcun risultato, ma dedica piuttosto ogni risorsa disponibile – momento per momento – alla pratica della meditazione e allo sviluppo della consapevolezza.

Come fa notare Jon Kabat-Zinn, creatore del *Mindfulness Meditation Based Stress Reduction System* e fondatore della “Clinica per lo stress” presso il Medical Center dell'Università del Massachusetts:

I pazienti che arrivano alla clinica per lo stress, vengono in genere su indicazione dei loro medici curanti per qualche problema specifico. Quando si presentano, chiediamo di mettere a fuoco tre obiettivi, che desiderano raggiungere. Ma poi, spesso con loro grande sorpresa, suggeriamo loro di non cercare di fare progressi verso il raggiungimento di quegli obiettivi nel corso delle otto settimane. Se un obiettivo è quello di ridurre il dolore o l'ipertensione o l'ansia, raccomandiamo loro di *non cercare* di alleviare il dolore, di abbassare la pressione o di liberarsi dall'ansia, bensì soltanto di restare nel presente e di seguire attentamente le istruzioni per la meditazione.<sup>24</sup>

Un altro esempio, forse ancora più concreto, ci riporta infine nell'ambito della gestione aziendale: un ambito in cui il rapporto – dialettico in teoria, ma più spesso conflittuale – fra *obiettivi* e *processi* è stato reso attuale dal dibattito sui temi della qualità e del miglioramento.

Secondo Masaaki Imai, autore di uno dei primi testi che hanno fatto conoscere in occidente l'approccio *Kaizen* per il miglioramento continuo in azienda,

il Giappone è una società orientata ai processi, mentre gli Stati Uniti sono una società orientata ai risultati. Per esempio, i dirigenti giapponesi, quando esaminano il rendimento di un dipendente, tendono a mettere in rilievo i fattori attitudinali. Se il direttore delle vendite deve esaminare il rendimento di un venditore, fa largo uso di criteri orientati ai processi, quali il tempo che il venditore passa a cercare nuovi clienti, il rapporto fra il tempo passato all'esterno per l'assistenza e quello passato a svolgere lavori in ufficio, e la percentuale delle inchieste concluse con successo. Il direttore delle vendite prestando attenzione a questi indici, può sperare di incoraggiare prima o poi il venditore a raggiungere risultati migliori. In altre parole, si dà lo stesso peso sia al processo che al risultato.<sup>25</sup>

Non è certo difficile individuare, sottesi a questa politica manageriale, lo stesso spirito e la stessa cultura che portano l'arciere a impegnarsi su ognuno dei singoli passaggi attraverso i quali si snoda la sua performance, piuttosto che a perdersi nella brama del risultato finale.

È ancora lo stesso autore a ricordare come nei tornei di *sumo*, oltre al premio per il vincitore, esistano altri tre premi, nessuno dei quali basato solo sui risultati, cioè su quante gare un lottatore abbia effettivamente vinto: un premio per il miglior rendimento, uno per l'abilità e uno per lo spirito battagliero.

Di nuovo, dunque, una dignità autonoma per il processo. Una dignità che lo emancipa dalla dipendenza dai risultati consentendo, al tempo stesso, quell'attenzione totale ed esclusiva ad ogni singolo *step* che non può non essere garanzia di eccellenza.

La qualità, dunque, come proprietà e funzione del processo, quand'anche resa più evidente dal risultato.

---

<sup>24</sup> Jon Kabat-Zinn, “Guida alla meditazione come terapia”, red/studio redazionale, Como, 1993

<sup>25</sup> Masaaki Imai, “Kaizen. La strategia giapponese del miglioramento”, Il Sole 24 Ore Media e Impresa, Milano, 1986

Un concetto ormai acquisito in via teorica dall'occidente, ma ancora troppo difficile da realizzare nella sua pienezza proprio a causa del forte orientamento al risultato che caratterizza la nostra cultura. Un orientamento che induce a subordinare il processo agli obiettivi, il mezzo al fine, la qualità al profitto.

Al contrario, nello spirito squisitamente zen che ha originato la filosofia della Qualità Totale, la qualità è – e deve restare – essenzialmente fine a se stessa, proprio come fine a se stessa è l'azione del tendere l'arco. Un'azione che, ricordiamolo, nello spirito dell'arte non deve essere resa perfetta perché sia così più efficace, ma unicamente in virtù della perfezione che già contiene e che l'arciere ha il compito contribuire a portare in manifestazione.

Scopo del tendere è il tendere, dunque, e non il colpire.

Allo stesso modo, la vera qualità può solo essere cercata e perseguita per se stessa, e non in virtù dei vantaggi competitivi o economici cui può portare.

Curare il miglioramento in funzione del profitto significa assegnargli un obiettivo, e dunque spegnerne la vitalità intrinseca, mortificando a priori l'espressione di tutte quelle potenzialità che non siano al momento richieste per il raggiungimento del risultato desiderato.

Al contrario:

Cercando il miglioramento per il miglioramento, il management giapponese ha scoperto che questo approccio è il modo più sicuro per rafforzare la competitività dell'azienda. Se si cura la qualità, i profitti si cureranno da soli.<sup>26</sup>

Una sentenza lapidaria ma non gratuita, in quanto riesce a condensare in poche parole lo spirito e i principi che fondano e sostengono l'approccio *kaizen* alla qualità e al miglioramento. Uno spirito e dei principi senza i quali ogni sistema di qualità rischia di trasformarsi in una grottesca caricatura priva di anima e greve di mero formalismo burocratico.

È per questo che il management occidentale non può esimersi oggi da una piccola grande rivoluzione, che attuerà riuscendo ad integrare la tradizionale direzione per obiettivi con i principi di una nuova e non facile direzione per processi, ciò che implica – fra l'altro – l'identificazione di criteri per misurare e incentivare il rendimento delle persone anche al di là dei risultati e indipendentemente da questi.

Come ogni rivoluzione, d'altra parte, anche questa esige quale sua precondizione indispensabile una trasformazione di tipo culturale, senza la quale rischia di ridursi alla semplice applicazione di nuove diverse procedure in sostituzione di quelle precedentemente adottate, senza alcun cambiamento sostanziale nel tessuto umano e aziendale.

Non basta capire e applicare: occorre *comprendere*, assimilare, integrare.

E questo implica un ulteriore spostamento dell'attenzione: dai risultati ai processi, e dai processi alle persone.

Ma poiché questo assunto – ormai talmente abusato da costituire quasi un luogo comune – non si riduca a una semplice esortazione, facile da condividere ma destinata a restare tale, occorrono strumenti di cambiamento attivi sull'uomo, oltre che sulle organizzazioni.

E allora è necessario che la filosofia si faccia pratica, e che ciò che è concettuale diventi esperienziale, così da poter essere compreso e integrato stabilmente nel patrimonio e nel vissuto individuali.

Se dunque l'orientamento al presente, la capacità di agire restando nel qui-e-ora senza farsi rapire o sviare da considerazioni sul passato o il futuro, è la chiave operativa per ottenere la massima concentrazione sul compito e realizzare così l'eccellenza in ogni singola fase del processo – chiave di volta, questa, nell'arco della qualità e del miglioramento – allora ci sentiamo senz'altro di affermare che lo zen rappresenta uno strumento assolutamente unico e prezioso.

E uno strumento, torniamo a ripeterlo, eminentemente pratico, concreto e operativo.

Infatti, a dispetto del nostro tentativo – che ci auguriamo almeno in parte riuscito – di renderne espliciti i principi attraverso parole ed esempi, il messaggio dello zen rispetto alla questione del tempo è ben più scarno, essenziale e definitivo.

---

<sup>26</sup> Masaaki Imai, id.

*Vuoi sapere cos'è il tempo? Scoprillo da te.*

*Siediti sul cuscino e osserva ciò che accade.*

*Osserva la tua mente che crea il passato mentre fugge indietro a ricordare, rievocare, analizzare, e poi d'un tratto balzare in avanti a immaginare, sperare, prefigurare, dando così origine al futuro. Osserva come al quietarsi della mente il tempo rallenta, si dilata, si sgrana e poi si scioglie come nebbia, semplicemente cessando di esistere.*

*Vuoi scoprire cos'è il presente, l'eterno presente, l'attimo eterno, il qui-e-ora?*

*Siediti sul cuscino e cercalo.*

*Cercalo nel tuo respiro: in ogni respiro, ma sempre e soltanto in questo respiro, fino a scoprire che è l'unico reale, fino a scoprire che questo respiro è la realtà.*

*Cercalo in ogni percezione di cui i tuoi sensi ti informano, e nella mente che sta al di là dei pensieri, come il cielo sta al di là delle nubi.*

*E quando l'avrai trovato, donati ad esso senza riserve, fino a renderlo pieno, totale, unico, assoluto.*

*Perfetto.*

## *Appendice*

### *Come si pratica za-zen*

#### *SEDERSI.*

Poiché *za-zen* significa “zen da seduti”, quello di sedersi è evidentemente il primo passo da compiere.

La posizione classica è a terra, su un tappetino imbottito o una coperta ripiegata, con le gambe incrociate nella posizione conosciuta come “mezzo loto”, e cioè con il piede destro appoggiato sulla coscia sinistra (o viceversa) abbastanza vicino all'inguine, la pianta rivolta tendenzialmente verso l'alto così che il ginocchio destro tenda ad abbassarsi.

Il cuscino *zafu* parzialmente sotto ai glutei aiuta le ginocchia a scendere verso terra rendendo più salda e stabile la posizione, e contemporaneamente spinge la regione lombare un po' in avanti per raddrizzare la schiena.

La posizione non è certamente confortevole, soprattutto per noi occidentali abituati a sedie e poltrone, ma ciò nonostante val la pena – salvo ovviamente seri impedimenti fisici – di provare ad allenarla, eventualmente cominciando dalla versione “facile” con le gambe semplicemente incrociate<sup>27</sup>.

Val la pena di ricordare, però, che la meditazione vigile, benché ne induca tutti gli effetti, non è una forma di rilassamento ma un esercizio di presenza mentale. Differentemente dalle tecniche di rilassamento, perciò, non considera la comodità di una posizione confortevole come un requisito indispensabile. Al contrario, essendo la vigilanza una vera e propria spina dorsale della pratica, questa non potrà che sconsigliare posizioni che favoriscano l'assopimento.

E poiché la posizione, in *za-zen*, è un vero e proprio strumento di lavoro, sul quale e attraverso il quale esercitare la consapevolezza del qui-e-ora, conviene che nulla sia lasciato al caso.

Ecco allora tutta una serie di dettagli che, nel codificare minuziosamente ogni particolare della postura, obbligano il praticante a una regolare e attenta opera di sorveglianza, aiutandolo a non distrarsi e a non perdersi in pensieri e fantasie che con la consapevolezza del qui-e-ora avrebbero comunque poco a che vedere.

---

<sup>27</sup> Esistono, oltre a questa, altre varianti della postura ancora più semplici, benché ugualmente codificate nei dettagli, che utilizzano appositi “panchetti di meditazione” (propri della tradizione cristiana) oppure normali sedie o sgabelli privi di schienale.



*RESTARE NELLA POSIZIONE CHE SI È ADOTTATA.*

Quello dell'immobilità è forse il compito che spaventa di più, in un contesto umano e sociale votato all'azione e all'ottenimento, dove il *fare* coincide con l'*essere*.

Un compito che spesso scoraggia le persone più attive e dinamiche, che si ritengono per questa loro caratteristica inadatte alla pratica della meditazione zen.

Occorre tener conto, però, che non si tratta di un'immobilità forzata (ciò che comporterebbe inevitabilmente sforzo, contrazione e tensioni fisiche e psichiche) ma piuttosto di un esercizio dell'attenzione, un costante *vedersi* e *sentirsi* che induce, attraverso il controllo dei dettagli della postura, a mantenere il contatto con se stessi, per eventualmente apportare quelle micro-correzioni che si rendessero necessarie.

A questo lavoro consegue, in modo naturale e spontaneo, l'immobilità. Un non trascurabile "effetto collaterale" di questo elemento della pratica, allora, è la possibilità di *fermarsi*, di "staccare la spina" e sospendere, quando necessario, ogni attività esterna e interna. Infatti:

C'è una necessità di muoversi che è reale e una che è solo mentale, frutto di una vera e propria "intossicazione da *fare*" che rende apparentemente intollerabile la sola idea di restare fermi per un quarto d'ora senza agire o senza produrre. Questa seconda si manifesta di regola all'inizio della sessione di pratica, e non è altro che l'eco della frenesia che scandisce la nostra vita esterna e interna, un'eco che non si esaurisce certamente per il solo fatto che ci mettiamo a sedere. Per vincerla prendetene semplicemente atto. Osservatela senza combatterla né assecondarla, come se fosse la reazione di un altro e non la vostra, e vi accorgete che questa falsa necessità si scioglie ben presto come nebbia al sole: un attimo prima c'era e l'attimo dopo non c'è più.<sup>28</sup>

*... E POI FARE ATTENZIONE A TUTTO CIÒ CHE SUCCEDE.*

È il vero cuore della pratica ma anche, nel contempo, il senso stesso del fare *za-zen*.

È essere presenti a se stessi e in contatto col mondo.

È esercizio e sviluppo della consapevolezza.

Fare attenzione a ciò che succede, non vuol dire però assegnare un valore o un significato ai dati della percezione. Non vuol dire discuterli o ragionarne, ma solamente, semplicemente, prenderne atto. Questa attenzione fluida, che riflette con la precisione di uno specchio tutto ciò che accade, istante dopo istante, ma senza fermarsi ad argomentare è lo scopo e l'essenza della meditazione zen. Una coscienza sveglia, vigile e non giudicante, capace di cogliere il reale senza interpretarlo, totalmente centrata sul presente e in costante contatto con il fluire degli eventi.

Un continuo accorgersi di ciò che i sensi percepiscono all'esterno e all'interno, ma anche, insieme a questo, quella coscienza dell'essere coscienti – o *meta-coscienza* – che costituisce l'essenza della consapevolezza.

Non è certo questo il luogo per discutere di cosa sia la consapevolezza né del suo valore esistenziale o psicologico, e nemmeno dei vantaggi pratici che questa pratica può portare in termini di efficacia personale e professionale. L'abbiamo già fatto in un precedente lavoro<sup>29</sup> del quale avremo modo, nel prossimo capitolo, di riprendere alcuni concetti: ci basta qui, per il momento, chiarire come si svolga, nei fatti, una seduta di *za-zen*<sup>30</sup>.

Dopo aver assestato la posizione, componendola nei dettagli, si inizia dunque col prendere atto del proprio essere seduti, attraverso una esplorazione mentale completa di ogni parte del corpo, e poi del proprio respirare, "accorgendosi" del respiro e delle sue caratteristiche.

Corpo e respiro, in questo modo, diventano un vero e proprio supporto per l'attenzione, una base solida sulla quale fondare il lavoro di sviluppo della consapevolezza, un punto fermo nel qui-e-ora a cui richiamare la mente ogni volta in cui la si scopra persa nelle divagazioni, nei ricordi, nelle congetture e nelle fantasie che ordinariamente la occupano pressoché per intero.

---

<sup>28</sup> Vittorio Mascherpa "Managing Zen. Il centro del movimento è un punto immobile", Positive Press, Verona, 2001

<sup>29</sup> Mascherpa, 2001 *op. cit.*

<sup>30</sup> Desideriamo precisare, a questo proposito, che quella a cui facciamo riferimento in questa sommaria esposizione rappresenta la pura tecnica della meditazione seduta, che descriviamo nella sua forma essenziale, prescindendo perciò da ogni forma esteriore o rituale eventualmente a questa associata nelle diverse scuole o tradizioni.

E poi si inizia ad *osservare*: non con gli occhi, ma attraverso un lavoro di percezione cosciente di ciò che i sensi esterni e interni restituiscono all'attenzione: il respiro sempre uguale e sempre diverso, i segnali che provengono dal corpo in posizione, le sensazioni fisiche, il fluire dei pensieri e la loro forma, il susseguirsi delle emozioni, e ogni qualità e variazione dell'ambiente circostante. "Ma cosa c'è da osservare?" protesterà lei [*la mente*] "Qui non sta succedendo niente!"

Niente?

C'è il mondo, intorno a voi. Ci siete in mezzo e ne fate parte: milioni di segnali vanno e vengono, in continuazione. State vivendo. State *essendo*. E' in corso l'evento più straordinario, più misterioso e più intrigante da quando l'universo ha iniziato a pulsare.

Tutte le spiegazioni che vi servono, tutti i dati, tutte le risposte sono lì, a portata di mano. Basta saperle trovare. Basta saperle vedere.

Basta saper osservare, *seduti quietamente senza far nulla*.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Mascherpa, 2001 *op. cit.*