

## Zenshinkai di Pisa - Teisho di Massimo Shidō Zenshin roku – Caso 61

### Come si può decidere?

Viveva da alcuni anni all'estero a studiare e poi a lavorare. Durante una vacanza in casa dei genitori chiese un consiglio al nonno, col quale da bambino s'era spesso confidato (*non tutti i vecchietti sono da buttare*): “Mi sembra d'essere un uomo a metà, all'estero mi sento italiano e quando sono qui non mi sento a posto, come se mi mancasse qualcosa (*pensa come sta chi gli manca tutto*). Che posso fare? (*e gli psicologi?*)”. Il nonno: “Il fatto che ti ponga questa domanda dimostra che sei diviso in due (*il nonnetto è preciso*)”. “E allora cosa dovrei fare? (*sparire, per esempio*)”, chiese il nipote. “Prova a rendere ogni metro quadrato in cui vivi il tuo paese (*e il tuo respiro il respiro del mondo*)”, rispose il nonno.

*Invece che un metro quadrato  
non sarebbe meglio un chilometro?  
Magari dipendesse soltanto  
dai metri o dai chilometri.*

\* \* \* \* \*

Torniamo a un tema già trattato più volte nella pratica tradizionale e in quella moderna: la nostalgia; lo dice lo stesso autore del koan (Taino) nel suo teisho:

*Noi abbiamo già il koan in cui il maestro chiede di rivelare qual è la vera Senjo che è divisa in due parti: quella con l'amante o quella con i genitori. Così è per questo giovane che, prima per studiare e poi per lavorare, si trova a vivere fuori dell'Italia. Quando è lì vorrebbe tornare in Italia, e quando poi è qui si accorge che l'Italia non la sente più come il proprio paese. Ecco la condizione di divisione. C'è già il koan del Bukkosan col bambino che quando è in alto su una parete gli viene voglia di scendere, ma quando è sotto vorrebbe salire. Come si può vivere così? La situazione di questo koan è diversa, perché per quanto riguarda il bambino si tratta della voglia di voler fare una certa azione e poi facendola si vuole cambiare e tornare alla condizione iniziale. Qui siamo in una situazione in cui si è presi ormai in un ingranaggio e sentire che, pur stando bene in un certo luogo, forse non è proprio quello che vorremmo. Siccome c'è un altro luogo, al quale il cuore è legato, perché è dove si è nati e cresciuti, allora si è presi nell'incertezza. Che si può fare? Forse niente, perché le situazioni così sono tante: vivere in campagna invece che in città, fare un lavoro invece di un altro. Sono tutti casi diversi, seppure tutti compresi nell'incertezza, ma gli esseri umani hanno la propensione a non essere nel luogo in cui stanno.*

La nostalgia assilla, con intensità e vischiosità ovviamente diversissime, ogni umano: per l'infanzia, il tempo della scuola, il primo amore, i figli piccoli, amici scomparsi, e così via.

Nella semplicità del testo, la canzone di Albano e Romina, “Nostalgia canaglia”, esprime bene il mistero di questo sentimento squisitamente umano:

*E questa assurda solitudine perché/ Ma che cos'è se per gli aironi il volo è sempre libertà / Perché per noi invece c'è qualcosa dentro che non va / nostalgia, nostalgia canaglia / Che ti prende proprio quando non vuoi / Ti ritrovi con un cuore di paglia / E un incendio che non spegni mai / Nostalgia, nostalgia canaglia / Di una strada, di un amico, di un bar / Di un paese che sogna e che sbaglia / Ma se chiedi poi tutto ti dà / Chissà perché si gira il mondo per capire un po' di più / Sempre di più tu vai lontano e perdi un po' di ciò che sei / E poi perché un'avventura è bella solo per metà / Mentre si va quel dolce tarlo all'improvviso tornerà.*

Il koan affronta la questione con un esempio molto pratico: un adulto che lavora da tempo all'estero e che ha una nostalgia contrastata per il suo Paese: all'estero si sente italiano e quando è in Italia non si sente a posto, come se gli mancasse qualcosa.

Il nonno, nella sua prima risposta, dice una banalità: “Il fatto che ti ponga questa domanda dimostra che sei diviso in due”. Ma la sua seconda affermazione ci immerge nello Zen: “Prova a rendere ogni metro quadrato in cui vivi il tuo paese (*e il tuo respiro il respiro del mondo*)”. La poesia ironizza sul pensiero del nonno, ma ormai sappiamo bene che, quando vuol esprimere ammirazione, lo Zen usa il registro dello sfottò, della presa in giro (tipo: Bodhidharma? Quel vecchio che ha camminato dall'India alla Cina ha meditato dieci anni sul Mu e poi ha avuto un solo discepolo?).

Nascosto nelle parole del nonno c'è il cuore dello Zen; diventa Uno con il luogo dove sei, quale che sia; nel momento in cui comprendi che dove ti trovi quello non è solo il tuo centro ma è anche il centro dell'intero Universo (un centro molto particolare perché si sposta insieme a te!), ecco che il desiderio di essere in un luogo diverso perde la sua carica negativa; ciò non significa, ovviamente, che non si possa cambiare quello che non ci piace, ma si dovrebbe farlo sapendo che fondamentalmente il "luogo" non è mutato.

Taino, molto acutamente, dice:

*Se non si riesce a stare bene in quei pochi centimetri non si starà bene in nessun'altra parte. Il nonno parla del metro quadrato, la poesia aggiunge che, se fosse un chilometro potrebbe essere meglio, ma poi conclude che sarebbe bello se dipendesse soltanto dai metri quadrati. Oppure dipende da quella infinitesima parte del cervello o della pancia, cioè hara, come si dice in giapponese? Chi è ormai un po' avanti nei koan sa bene come la natura di Buddha non possa essere racchiusa in alcuna parte del nostro corpo. Forse dipende da dove si risveglia la natura di Buddha in ognuno? Ci sono tanti modi di dirlo. Quel qualcosa che ognuno di noi è portato a dire io, quell'entità nella quale ci si riconosce, se si separa dal luogo in cui soggiorna e non riconosce il luogo in cui sta come il proprio mondo, senza senso di separazione con qualunque altro mondo, non avrà mai pace e in qualunque posto vada sarà sempre insoddisfatto, nel conflitto e nella sofferenza.*

Non abbiamo qui il tempo di sviluppare la distinzione cruciale tra la "nostalgia", che è il desiderio di recuperare, di avere ancora vicino, un nostro passato, per lo più rappresentato da persone, luoghi, oggetti, e "l'anelito" verso qualcosa che non abbiamo mai vissuto, che non riconosciamo con chiarezza, ma che tormenta il nostro *corpomente*. È in quest'ultimo moto dell'animo umano che si annida il veleno che può condizionare l'intera esistenza. È "il desiderio del desiderio", la "dipendenza dal desiderio" che può spingerci a non accettare mai, in nessuna situazione, quel che siamo e dove siamo, rendendo la vita una corsa di infinite tappe che mai giungerà a un traguardo soddisfacente. La "cura" è nell'ultima intromissione della voce: "Prova a rendere il tuo respiro il respiro del mondo", rinnova ogni istante l'esperienza fondamentale dello Zen, il MU, recupera quel respiro che *si* è respirato, quel grido che *si* è gridato, con te e oltre te ("sparisci", come dice ancora la voce esterna del koan).

Così Osho sull'accettazione profonda, l'unico antidoto alla nostalgia e al desiderio:

*La vita non è affatto un problema, è un mistero da vivere e gioire. Tu crei problemi perché hai paura di godere la vita, hai paura di vivere la vita. I problemi ti proteggono contro la vita, contro la gioia, contro l'amore. Puoi sempre giustificarti: "Come posso gioire? Ho così tanti problemi. Come posso gioire, sono soffocata dai problemi. Come posso amare un uomo o una donna? Con tutti questi problemi, come posso danzare o cantare, è impossibile!". Puoi trovare mille ragioni per non cantare, per non danzare. I tuoi problemi ti offrono una splendida opportunità per evitarlo. Penetra i problemi a fondo e scoprirai che sono fittizi. [...]. Riesci a immaginare che un giorno ti accetterai completamente così come sei? Se riesci a immaginarlo, allora perché non lo fai adesso? Perché aspettare? Per chi, per cosa? Io mi sono accettato così come sono e, in quel preciso momento, tutti i problemi sono scomparsi. In quel preciso istante sono scomparse tutte le preoccupazioni. Non sono diventato perfetto, perché diventare perfetti significa diventare assolutamente morti. La perfezione non è possibile, perché la vita è eterna. La perfezione non è possibile perché la vita continua a scorrere, e non ha mai fine.*

Un maestro Zen contemporaneo, Ezra Bayda, ha così espresso l'approccio Zen alla vita (il titolo della poesia è Star bene in acque torbide):

*La nostra vita sia come quella del loto,  
A proprio agio in acque torbide.  
Ci inchiniamo alla vita così com'è.*

Un ultimo punto, che solo accenno invitandovi a una riflessione personale. Chi segue una via mistica può avere nostalgia per i mondi con i quali è venuto a contatto praticando: per il maestro, per il monastero che ha frequentato, per il Sangha con il quale ha condiviso momenti comunque importanti. Questa forma specifica di nostalgia può essere di stimolo a testimoniare quanto si è vissuto ma più spesso costituisce un freno al camminare la Via, perché si rischia di guardare sempre fissi lo specchietto retrovisore, quando invece il maestro deve essere "osservato" nel futuro, riconosciuto nelle forme dell'Universo a cui andiamo incontro. Cerchiamo di sviluppare una nostalgia-gratitudine, che rivisita il passato recuperandone bellezza e saggezza e traiamone l'energia per seminare il futuro. Come ha scritto Massimo Recalcati, sviluppiamo una nostalgia "al servizio della vita e non della morte".

## **Discorso di chiusura della sesshin di dicembre 2023 di Antonello Ghenseki**

Vorrei parlarvi di quando mi capita di indugiare nel passato, nelle nostalgie o, peggio, nei rimorsi e nei rimpianti. Di quando non riesco a stare nel presente e viaggio con la mente anche nel futuro, facendo propositi o avendo aspettative, con presagi fausti o infausti. Di come poi mi rendo conto della sofferenza e con la stessa cosa che l'ha creata, la mente, cerco invano di uscirne fuori, aggrovigliandomi senza trovare una via d'uscita.

Una settimana fa, dopo aver fatto sistemare l'impianto elettrico della cellula del camper, avevo bisogno di testarlo usandolo per qualche giorno, ma non avevo voglia di stare fuori col camper in questa stagione. In questo periodo poi non sono di buon umore, con il maltempo, la pioggia e i malesseri stagionali, tendo a essere pigro, a non aver voglia di fare granché e mi rifugio nel calore della casa. Non ne avevo voglia, però mi sono spinto. Mia moglie ha aggiunto due giorni al ponte dell'Immacolata e abbiamo pensato di andare a trascorrere quattro giorni a Porretta Terme dove era in corso un festival di cinema. La scelta era strategica, perché caso di maltempo avremmo potuto trascorrere del tempo al chiuso nel cinema. I giorni precedenti la partenza li ho vissuti male, con aspettative nefaste sulla cosa: pensavo che il camper avrebbe fatto cilecca, che avrei preso freddo e che comunque mi sarei annoiato a veder tanti film.

Comunque abbiamo deciso di andarci, il posto non era lontano e in poco tempo si poteva tornare a casa se il camper non fosse andato bene oppure se l'avessimo presa male (più che altro io).

In realtà è andata bene: due belle mattinate che ci hanno permesso di fare delle passeggiate sulla neve nei monti lì vicino. Porretta è un paesino carino, c'erano dei mercati e negli angoli delle strade si poteva assistere a concerti di musica soul. Porretta è molto vivace e oltre al festival di cinema ne ospita uno di soul. Abbiamo sfruttato anche il cinema, i film che abbiamo visto per la gran parte erano interessanti, ci sono stati incontri con registi e attori, insomma alla fine è andata benissimo. Il camper ha funzionato bene e io non mi sono annoiato.

Ma sulla via del ritorno mi sono nati dei rimorsi sul fatto che avevo vissuto i giorni precedenti la partenza senza alcuna necessità. Allora ho cercato di propormi, di evitare nel futuro di farmi propositi, insomma mi sono aggrovigliato come un serpente nelle sue spire senza riuscire ad uscirne fuori. Ora potrei continuare a descrivere questo groviglio che può finire solo con lo stallo oppure con la meditazione. Ma lascio immaginare a voi.

Avevo pensato di concludere in un altro modo, però poco fa durante una distrazione dalla concentrazione del koan mi è venuta in mente una poesia che forse renderà meglio.

È del maestro Taino, una di quelle che lui preparava nella ricorrenza degli anni e che dedicava agli animali del calendario cinese. Quello era l'anno del serpente. L'illustrazione era un Uroboro, un serpente che si morde la coda, e la poesia recitava così: *Cosa resta del serpente che mangia se stesso?*