

Zenshinkai di Pisa - Teisho di Massimo Shidō Zenshin roku – Caso 62

Il fumo uccide

Una discepolo chiese al maestro (*può essere che il chiedere sia soprattutto voglia di ascoltare?*): “Sui pacchetti di sigarette è scritto in grande che il fumo uccide (*lentamente, però*). Io non fumo, e non ce l’ho con chi fuma, ma se è davvero così perché si continua a fumare? (*certi maestri pagherebbero per saper rispondere*)”. Il maestro chiese a sua volta: “Se sulle bottiglie di vino e di birra ci fosse scritto che l’alcol uccide, pensi che ci sarebbero meno morti? (*infatti, davanti alle domande difficili scappano*)”. “Allora che si deve fare?” chiese ancora la ragazza (*bisogna incalzarli, il titolo di maestro se lo devono faticare*). Il maestro: “Imparare a gustarsi il fumare senza lasciarsi fumare, e il bere senza lasciarsi bere (*non è scappato, ma risponde con l’aria fritta*)”.

*Scrivere va bene
ma ancora meglio è leggere.
E poi stare sul palcoscenico
a godersi la parte.*

* * * * *

Il tema del koan di stasera va ben aldilà del problema del fumo e del rischio di morire; tutti quelli che sono in questa sala sanno bene che fa male, pur continuando a fumare e magari anche a farsi qualche canna. Ma questo a noi non interessa minimamente; usciti dallo zendo, tra poco meno di tre ore, ognuno di noi farà, del tutto liberamente, le proprie scelte; lo Zen non dà alcuna specifica regola di vita, limitandosi a indicazioni di principio, gli Otto Voti del Relativo con i quali concluderemo la nostra sesshin.

Non è che fumare fa male perché in qualche modo si viola una legge, una regola superiore, magari di natura religiosa: a noi della religione, di qualsiasi religione, *in primis*, ammesso che lo sia, quella buddhista, non importa assolutamente niente; anzi, consideriamo la religione una completa rovina per l’essere umano alla ricerca del senso del suo stare al mondo. In questa sala interessa una cosa molto più importante: il rendersi conto che quello che realmente fa male per la piena espressione della nostra personalità è il non essere consapevoli di quello che si fa; e infatti la risposta finale del maestro del koan è molto chiara: “*Imparare a gustarsi il fumare senza lasciarsi fumare, e il bere senza lasciarsi bere*”. Essere capaci di non far mai diventare il fumare un automatismo, un’azione meccanica. Perché ogni qual volta facciamo un’azione abitudinaria abbiamo perso lo Zen, abbiamo perso la consapevolezza dell’atto, di quell’istante. Ora, qualcuno potrebbe dire che questo riguarda il fumo o altre attività comunemente classificate come di “basso valore”; eh, no! Vale per ogni attività umana, anche la più nobile, vale anche per la pratica dello Zen perché, se la nostra meditazione, più o meno quotidiana, è diventata una routine, una necessità, la cui mancanza ci fa stare male, oppure ancor peggio ci fa sentire in colpa, allora fare meditazione in quel modo non è differente dal fumare: la meditazione è diventata la nostra padrona.

La nostra vita muta istante per istante, è un eterno flusso senza inizio né fine, mentre le abitudini sono stagnanti, sabbie mobili dell’esistenza. Ci chiudono alla vita, chiudono i canali di comunicazione. E le ripetiamo anche quando non si adattano alla situazione, a quel particolare momento, anche quando non sono la risposta giusta. Se guardiamo bene non esistono buone abitudini come tali, non esistono cattive abitudini come tali. Le abitudini sono tutte cattive, perché “abitudine” vuol dire che una cosa inconsapevole è diventata un fattore dominante della nostra vita, è diventata determinante. Non siamo più noi a decidere e le nostre risposte non scaturiscono dalla nostra consapevolezza, ma da uno schema, da una struttura che abbiamo assorbito e che ci muove come il burattinaio fa con i burattini.

Così Osho sul tema:

Uno dei principi basilari della mente è che può pensare solo una cosa alla volta: è unidimensionale. Se fumi e pensi al fumo, vieni distratto da tutte le altre preoccupazioni. Questo è il segreto dei cosiddetti mantra spirituali; non sono altro che distrazioni, come il fumo. Ripeti: “Om, Om, Om” o “Ram, Ram, Ram” o “Allah, Allah, Allah” — questo serve solo per dare un’occupazione alla mente. Tutte queste persone che insegnano i mantra dicono:

“Ripeti il mantra più velocemente possibile, in modo che non ci sia nemmeno una piccola pausa tra le due ripetizioni. Fai in modo che si sovrappongano – ‘RamRamRam’ — senza lasciare un intervallo tra i due Ram, altrimenti in quello spazio potrà inserirsi un altro pensiero.”

Certo, ti darà un certo sollievo – lo stesso che ricavi dal fumo, perché la mente avrà trovato una distrazione dalle sue ansie e dal mondo. Ti dimentichi del mondo: hai trovato un buon trucco. Tutti i mantra sono trucchi, espedienti, ma sono considerati ‘spirituali’. Anche fumare una sigaretta dopo l’altra è un trucco. È un mantra laico; puoi definirlo non religioso, secolare. Il problema reale è l’abitudine. [...] Invece di diventare consapevole di tutta la situazione – del motivo per cui fumi – invece di diventare consapevole del modo in cui funziona, stai solo cercando di smettere. È come potare i rami dell’albero senza tagliare le radici. Il mio lavoro qui riguarda le radici, non i rami. Se tagli foglie e rami, la chioma dell’albero diventerà ancora più folta. Così non lo ucciderai, anzi gli darai una mano. Se vuoi veramente smettere, dovrai guardare più in profondità, non ai sintomi, ma alle radici. E dove sono le radici? [...] Lo Zen crede nella comprensione senza sforzo. Il mio suggerimento è: fuma quanto vuoi, ma fuma con meditazione. Se le persone dello Zen possono bere il tè con meditazione, perché non dovrebbe essere possibile fumare con meditazione? Il tè contiene gli stessi stimolanti delle sigarette; sono le stesse sostanze, non c’è molta differenza. Fuma con meditazione, con grande religiosità. Falla diventare una cerimonia.

Bisogna capirlo bene, e non è facile.

Nella chiusura del suo teisho Taino spiga il senso delle due frasi finali della poesia:

La poesia riconosce che si debba scrivere, ma che l’azione di leggere sia migliore, volendo dire che è facile scrivere sentenze sul bene e sul male, ma è da esseri umani realizzati saper prendere in maniera appropriata quanto si legge. Per finire, nell’incalzare i propri discepoli, che il titolo di maestro se lo devono faticare, viene sottolineato che un maestro che si mette in gioco senza scappare può rispondere anche con l’aria fritta. A vedere bene, le parole proprio perché parole sono ripetute in continuazione, e così tutte diventano banalità. Se uno dice che essere felice è bello, è proprio una banalità, ma nello stesso tempo è una verità. La verità del koan è nel riuscire, fumando o non fumando, a stare sul palcoscenico godendosi l’essere lì, a recitare, a vivere insomma. Istante per istante, e il momento in cui toccherà di morire, che accade a chi fuma e a chi non fuma, ci si penserà. Intanto conviene godersi ogni istante in cui si è.

Discorso di chiusura della sesshin di gennaio 2024 di Massimo Shunsaku

Qualche settimana fa stavo pranzando con una decina di persone, quasi tutti parenti e quasi tutti più che adulti, con solo un paio di giovani. A un certo punto si è cominciato a discutere degli influencer che, attraverso i social, influenzano le scelte delle persone su cosa comprare, cosa non comprare, dove andare in vacanza. Ne parlavano con toni, come dire, indignati, guarda questi che inducono le persone a comprare una cosa, le mutande o le camicie di una marca invece di un’altra.

Sono intervenuto dicendo che in fondo gli influencer nel mondo ci è sempre stati, a partire dai politici e finire ai preti di ogni religione. Quando ho detto che i preti sono sempre stati degli influencer piuttosto forti qualcuno ha veramente rizzato il pelo, se avessi detto il papa sarebbe volato qualche piatto.

Io non ho detto questo per offendere i preti o i politici, però questo, secondo me, è un dato di fatto, che comunque tutti noi siamo influenzati da qualcosa; la stessa informazione influenza le nostre scelte. Va beh, io comunque poi, vista l’aria, ho lasciato perdere.

Questa cosa mi ha fatto pensare, fra l’altro l’unico che mi ha dato spalla era un ragazzo giovane, forse lui seguiva qualche influencer, alla nostra pratica e alla fine, come si diceva prima, quanto sia differente da una religione, perché la nostra pratica ci porta a liberarci proprio, a liberarci di ogni convinzione rigida.

Possiamo essere sì influenzati, non dico di no, però possiamo anche essere come un occhio sempre aperto, e quindi avere anche la consapevolezza di questo.

Potremmo dire anche che ci lascia la libertà di cambiare idea sulle cose, almeno questa è la mia esperienza, e la differenza che c’è enorme tra un maestro di Zen e qualsiasi altro prete di una tradizione.

Forse potremmo andare da un maestro a Zen e chiedergli un consiglio sulla nostra vita, se lasciare o no nostra moglie. E forse lui ci direbbe “va bene” e poi tornare e dire che stiamo ancora con la nostra moglie e lui potrebbe dirci ancora “va bene”, perché il lavoro che facciamo noi non lo facciamo sull’esperienza degli altri, ma lo facciamo tutto sulla nostra pelle, sul nostro cuore, come si diceva.

Una parola che il nostro maestro Taino ripeteva spesso quando qualcuno chiedeva qualcosa, era “dipende, dipende”. Hai!