

Paura e Zen - Una tazza di tè

Inviato da Marista Urru
sabato 10 maggio 2008

Paura e zen- Una tazza di tè

ZEN

"Non si deve pensare
al prima e al dopo,
"avanti, "indietro,
ma solo alla libertà
del punto di mezzo"

Capita di aver paura
non si sa bene di che. Se ci pensiamo la paura è una emozione con cui
dobbiamo fare i conti fin da piccoli, e
purtroppo nell'età adulta esperienze negative, dolori, deprivazione di persone
care, possono acuire questo sentimento che in sé non sempre è negativo: ci hanno spiegato diffusamente come la paura
possa spingere alla reazione, alla lotta, alla ricerca di una soluzione, ma
può capitare che invece ci immobilizzi in un
cerchio di ansia.

Ci sono momenti simili
nella vita di ognuno: quando tocco a me, ricevetti il consiglio di un amico
il quale ritenne che non di camomille avessi bisogno o della solita vacanza, ma
di leggermi un buon libro, e mi regalò un libbricino della Adelphi "101 storie
Zen". Questo amico, unico tra tanti, mi sconsigliò le distrazioni ed i
divertimenti quali rimedio ai pensieri neri ed alle ansie, invece mi fece
notare che, ammesso fossi riuscita a
distrarmi, dopo sarebbe stato peggio, mentre avrei potuto trovare in me stessa
meditando a modo mio, il senso della vita che mi pareva perduto.

Sul momento non capii
molto delle cose che mi andava dicendo, ma un libro è sempre un dono
prezioso e ne fui contenta in ogni modo. Lo ho letto con piacere e poi lo ho
riletto per dimenticarlo in un angolo della mente.

Ora dirvi che io
abbia capito la filosofia Zen con la sola lettura delle 101 storie, sarebbe raccontare una balla enorme, sta di fatto che leggere e meditare sulle brevi storie che Muju, maestro Zen del secolo tredicesimo scrisse o sui brevi racconti di monaci Zen dello scorso secolo, mi fece del bene.

Effettivamente nella loro semplicità, nella capacità di giungere direttamente all'intuito di chi legge, mentre il lettore resta consapevole di non aver afferrato ogni significato di quel che ha letto, e convinto del fatto che se dovesse tornarci dopo ulteriore vissuto, di certo troverebbe altri e diversi significati, sta il fascino di simili scritti. Se hai un libro del genere e lo apprezzi, sai che possiedi un piccolo tesoro che nel tempo potrà tornarti prezioso.

Quella lettura mi ha comunque insegnato una cosa per me importante: si deve riconoscere le proprie paure, acquistarne consapevolezza, non nasconderselo o peggio negarle: non è sempre una cosa facile, ma è cosa necessaria se si desidera vivere una vita piena.

Una angoscia, una paura non più sconosciuta, ma compresa, analizzata e.. messa da parte, non più passivamente subita ha l'effetto in un certo senso di una luce accesa sul buio di una stanza. Vediamo le ansie e le angosce, che non spariranno per questo, ma perderanno ogni potere su di noi.

Io quindi ho ricercato il vecchio volumetto sulla scia degli eventi attuali, della cronaca, della lotta eterna nel Paese fra fazioni, troppo accesa e livorosa da ambedue le parti, perchè ho creduto di ravvisare in questa lotta le tracce della paura, non sempre consapevole, di un futuro che appare incerto e minacciato da qualcosa di indefinibile, una ombra che da tempo rigetta gli abitanti di questo povero Paese Italia, in qualche modo, sempre ai margini: non al passo con gli altri Europei, non abbastanza poveri da essere terzo mondo da aiutare.

Un po' come capita in più piccolo ai cittadini della ex media classe, non tanto ricchi e potenti da ambire a posizioni di prestigio e a remunerazioni al passo con la svalutazione monetaria voluta dalle Alte Sfere, non tanto poveri da ottenere aiuti e sgravi dallo Stato.

Mi son messa appunto a ricercare il mio vecchio tesoro sulla onda di questi neri pensieri e, con una certa fatica, lo ho trovato nella libreria di mio figlio, del che, detto inter nos, ne ho avuto un gran piacere: è bello che i figli apprezzino le stesse letture che un tempo apprezzammo, un filo conduttore, pur nell'inevitabile scorrere del tempo,

lega le diverse generazioni. A me e a mio marito dà l'impressione che in qualche modo, pur facendosi delle esperienze personali, i figli conservino un legame impalpabile con noi anche grazie alle letture in comune, finito ormai il tempo in cui eravamo noi il tramite del primo approccio al mondo "di fuori" man mano con le illustrazioni, le favole, i racconti, i consigli per i primi libri.

Rileggendolo le "101 storie Zen" qua e là, ho trovato conferma ai miei ricordi: è un ottimo rimedio per superare quel senso di ansia e incertezza di questi tempi in cui viviamo ci provoca. Una esortazione ad una vita semplice, al rispetto per gli altrui affanni, amore per il lavoro e intuizione che in una vita dedicata al proprio dovere, scevra da atteggiamenti ingenerosi od egoistici, e nella serena accettazione del proprio essere al di là di formalismi ed arrivismi, potremo trovare quella serenità che ci aiuterà a godere del meraviglioso mondo intorno. Quanto poi a capire la filosofia Zen non credo che un occidentale possa agevolmente intraprendere simile avventura. Certo che anche una lettura semplicistica e superficiale di queste storie, aiuta la vita.

Il primo racconto che riporto è conosciutissimo, ma vale la pena di ricordarlo. Proprio in questi giorni avendo a che fare qui in rete con persone irritate e inutilmente aggressive per i fatti di politica attuale del Paese, mi sono ricordata questo racconto famoso, da qui la ricerca del piccolo tesoro.

Penso potrà fare piacere ad alcuni che io riporti qui alcune storie, che spero vadano dirette alla loro mente ed al loro animo. Comincio dalla più conosciuta credo

Una tazza di tè

Nan-in un maestro giapponese, ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrarlo sullo Zen.

Nan-in servì il tè. Colmò la tazza del suo ospite, e poi continuò a versare.

Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi " E' ricolma, non ce ne entra più!"

" Come questa tazza" disse Nan-in "tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tazza?"

