
Zen e ambiente

Conferenza di Roland Yuno Rech

La nostra civiltà occidentale, il cui modo di pensare si estende al mondo intero, è una civiltà tecnica orientata al dominio e allo sfruttamento della natura. La crisi attuale nel rapporto dell'uomo con il suo ambiente non è un semplice incidente di percorso in un processo di progresso infinito, è la manifestazione di un atteggiamento squilibrato dell'uomo verso la natura, la cui origine risale agli inizi della nostra cultura.

Il mito di Prometeo simbolizza l'atteggiamento dell'uomo occidentale che ha scelto di sviluppare uno spirito intellettuale come mezzo per soddisfare i suoi desideri materiali. Ora, nessun oggetto può soddisfare totalmente il desiderio fondamentale dell'uomo che è la ricerca di unità con la natura. Più questa aspirazione è trascurata, più assistiamo a un incessante moltiplicarsi dei desideri. Questo è diventato persino il motore principale dell'economia dei paesi occidentali, e si è tradotto in una costante degradazione dell'ambiente naturale e in uno spreco delle risorse non rinnovabili del pianeta, senza contare le numerose forme d'inquinamento. Lo sviluppo di desideri artificiali non è altro che un attaccamento all'io limitato che non fa che generare insoddisfazione, paura e aggressività. La competizione individuale si traduce, a livello internazionale, in competizione tra le nazioni sia a livello economico che militare. Da questa competizione deriva un impoverimento dei più poveri sia all'interno dei paesi cosiddetti sviluppati, sia nel terzo mondo.

Rivoluzione spirituale

I problemi dell'ambiente non potranno quindi che essere risolti attraverso un'autentica rivoluzione spirituale. Lo zen può contribuirvi perché è una via di armonizzazione dell'essere umano con l'ordine cosmico, attraverso la pratica quotidiana della meditazione seduta. Stare seduti di fronte al muro, significa smettere di perseguire oggetti esterni e imparare a conoscere se stessi intimamente.

Con il suo cervello sinistro, l'uomo ha sviluppato un pensiero astratto che gli ha permesso di acquisire un certo controllo sulla natura, ma questo l'ha escluso da una relazione intima con l'ambiente. Il pensiero fondato sul linguaggio verbale è dualista per natura e crea la rottura dell'uomo con il mondo. Questa rottura genera solitudine e frustrazione, che l'uomo tenta di compensare sviluppando ancora di più la sua influenza sulla natura per mezzo della tecnica. Praticare zazen permette di ritrovare una relazione immediata, intima con la natura, una visione poetica del mondo, una partecipazione alla vita che da sola può correggere in profondità la volontà di potenza dell'uomo divenuto esclusivamente "homo economicus".

La non – tecnica

L'atteggiamento dualista della nostra civiltà trasforma tutto in tecnica e l'atteggiamento tecnico crea la crisi tra se stessi e l'ambiente. Questo atteggiamento consiste nel fare sempre una cosa in vista di un profitto futuro. Le cose più semplici e le più naturali, come amare, esprimersi, anche meditare, diventano delle tecniche, dei mezzi per ottenere altro. Fare zazen, è lasciar cadere questo atteggiamento e fare dietrofront. Non si pratica zazen per ottenere il satori. Ma

praticato senza scopo né spirito di profitto, zazen stesso è satori. Quando noi realizziamo questo, ogni cosa della nostra vita diventa pratica di risveglio.

Quando un monaco chiese al Maestro Joshu : « Che cos'è l'essenza del buddhismo ? » Joshu gli rispose semplicemente : « Hai fatto colazione ? – Sì Maestro, rispose il discepolo. – Allora va' a lavare la tua ciotola. »

Le azioni semplici della nostra vita quotidiana in una totale attenzione qui e ora sono la pratica della Via del Buddha. Questa totale attenzione implica il rispettare e proteggere tutte le cose come il nostro bene più prezioso. Ciò ha condotto i monaci a creare delle forme d'arte come l'arte floreale il cui scopo era di prolungare la vita dei fiori offerti al Buddha o di quelli rotti da un temporale. Anche l'arte dei giardini è l'espressione di questo sentimento di unità con la natura e con tutto l'universo.

Ma la radice di queste pratiche è la realizzazione della nostra natura più profonda in zazen. Essa si attualizza quando smettiamo di voler afferrare o rifiutare. A questo punto, la nostra unità con la grande natura, con Dio o Buddha, con la più alta dimensione dell'esistenza umana si realizza naturalmente, come un fiore diventa fiore quando i suoi petali si aprono.

L'ecologia di se stessi

Sebbene si parli di ecologia, c'è uno sfasamento tra ciò che sappiamo dei pericoli che le tecniche moderne fanno correre all'ambiente naturale e ciò che realmente facciamo per porvi rimedio, come se credessimo impossibile arrestare l'inquinamento e la degradazione dell'ambiente.

La conquista della natura si è fatta attraverso lo sviluppo della mente dualista e astratta, attraverso la mente matematica che fa predominare l'approccio della quantità sulla qualità, dell'aver sull'essere. La tecnica riduce l'essenza al fenomeno, l'essere all'esistente. Non stupisce che Dio sia morto in una tale visione. Il guaio è che l'uomo ha perso anche le sue vere radici, la sua autentica natura divina o natura di buddha.

L'efficacia nel controllo sulla natura si è tradotta in una diminuzione dell'intuizione e della creatività. Dopo aver conformato la natura alle sue tecniche, l'uomo è diventato un ingranaggio che deve conformarsi al modello tecnocratico che ha creato.

L'ecologia richiama ai principi fondamentali delle leggi dell'equilibrio naturale, dell'interazione tra gli esseri viventi e l'ambiente; ma senza cambiamento radicale di mentalità, le idee ecologiche resteranno poco influenti.

Praticare zazen, significa cambiare il nostro atteggiamento qui e ora, cominciando dal nostro ambiente più vicino. L'inquinamento è nello spirito prima ancora di manifestarsi nell'atmosfera, nell'acqua, nella terra.

Praticare zazen è abbandonare l'ego e realizzare la nostra interdipendenza e la nostra solidarietà con tutto l'universo.

Energia e impermanenza

Il rapporto con l'ambiente si situa anche a livello dell'energia. Noi siamo costituiti degli stessi elementi e della stessa energia di tutto l'universo. Utilizzare troppa energia crea uno squilibrio non solo nell'ambiente ma in noi stessi. Troppo cibo o un cibo troppo ricco rovina la salute. Durante le sesshin, si mangia un cibo più leggero e più naturale. Senza dogmatismo, zazen rieduca il nostro istinto alimentare. Troppo comfort indebolisce la resistenza. La vita nello zen consiste nel ricorrere a un modo di esistenza semplice senza ricercare troppa comodità o lusso. L'ideale del monaco zen consiste nel vivere con la ciotola e il kesa. Troppa informazione rende astratto il nostro rapporto con il mondo. Lo zen, è ritrovare l'esperienza diretta della vita.

I monaci zen hanno spesso stabilito i loro dojo nella natura, tra le montagne, vicino a dei fiumi. Ma non si tratta di un attaccamento romantico alla natura. Come zazen, i fenomeni naturali esprimono l'insegnamento del Buddha al di là del linguaggio e delle fabbricazioni del mentale.

Alcuni monaci si sono risvegliati sentendo una pietra cadere, vedendo un fiore di pesco, o ancora, ascoltando il rumore del torrente nella valle. Questi fenomeni naturali sono stati l'occasione di realizzare la loro unità con tutto l'universo.

Infine, il nostro ambiente è un mondo mutevole, impermanente. Il nostro io, che ricerca una felicità stabile, si scontra l'impermanenza dei fenomeni. Per questo motivo la maggior parte delle religioni ha ricercato la felicità nell'al di là; in alcune scuole del buddhismo si ricerca il nirvana al di là del mondo dei fenomeni. Ma zazen si situa al di là del dualismo tra l'ambiente dei fenomeni (il *samsara*) e il nirvana. Poiché questo dualismo è ancora un attaccamento del nostro io. Quando l'io è abbandonato, non c'è più bisogno di sfuggire il *samsara* o di ricercare il nirvana. Il bodhisattva del buddhismo Mahayana vive e pratica nel mondo dei fenomeni per aiutare tutti gli esseri a risolvere la loro sofferenza e a realizzare il risveglio.

Tale è l'ideale di vita che la pratica di zazen propone a ognuno di noi.