

Alan Watts



L'esperienza  
di essere vivi

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *What is Zen?*  
Traduzione dall'inglese di Rossana Terrone

Copyright © 2000 by Mark Watts  
First published in the United States of America  
by New World Library

Copyright © 2018 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

[www.armenia.it](http://www.armenia.it)  
[info@armenia.it](mailto:info@armenia.it)

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*Ciascuno di voi  
è perfetto così com'è.  
E potrà approfittare  
di un piccolo miglioramento.*

SUZUKI ROSHI,  
fondatore del San Francisco  
Zen Center



# Introduzione

di Mark Watts

**L**o zen è un metodo per riscoprire l'esperienza di essere vivi. Originatosi in India e in Cina, e introdotto in Occidente attraverso il Giappone, benché sia una forma di buddhismo mahayana, non è una religione nel senso comune del termine. Lo scopo dello zen consiste nel provocare una trasformazione della coscienza, e risvegliarci dal mondo illusorio dei nostri interminabili pensieri affinché noi possiamo sperimentare la vita così com'è nell'attimo presente.

In realtà, lo zen non può essere insegnato, può essere trasmesso solo attraverso sedute di contemplazione o meditazione, chiamate *zazen*, e mediante dialoghi tra l'allievo e il maestro,



i cosiddetti *sanzen*. Durante questi dialoghi, l'allievo viene messo direttamente di fronte agli ostacoli che gli impediscono di pervenire alla comprensione e, senza rendere ovvia la risposta, il maestro indica la via.

Lo zen ha goduto di una popolarità sempre più crescente nella letteratura occidentale. Il libro di D.T. Suzuki, *Mahayana Buddhism* [trad. it., *Il Buddismo Mahayana*, Sansoni, 1959], pubblicato per la prima volta in lingua inglese nel 1907, e gli autori R.H. Blythe, Christmas Humpries e Alan Watts furono tra i primi a offrire i propri contributi alla letteratura zen in Occidente. Alan Watts scrisse il suo primo opuscolo sullo zen nel 1933, seguito dal primo libro, *The Spirit of Zen* [trad. it., *Lo Zen*, Bompiani, 1984], nel 1936, all'età di ventuno anni. Nel 1938 lasciò Londra alla volta di New York e dopo aver speso quasi un decennio nella Chiesa anglicana, nel 1950 si diresse a ovest, in California, dove iniziò a insegnare filosofia



orientale presso l'American Academy of Asian Studies di San Francisco.

Là conobbe l'artista giapponese Sabro Hasegawa e i poeti della beat generation Gary Snyder e Allen Ginsberg. Le sue lezioni proseguivano nelle locali caffetterie, e nel 1953 iniziò a condurre una serie di programmi radiofonici trasmessi sulla stazione KPFA di Berkeley. Tra questi figuravano *The Great Books of Asia* e *Way Beyond the West*, che in seguito furono riproposti sulla stessa stazione a Los Angeles. Nel 1955, con l'aiuto di una borsa di studio Bollingen ottenuta grazie a Joseph Campbell, iniziò a scrivere *The Way of Zen* [trad. it., *La via dello Zen*, Feltrinelli, 1970]; dopo la pubblicazione, nel 1957 andò a New York a tenere quella che fu la prima di numerosissime conferenze che lo portarono a viaggiare in tutto il paese per i successivi quindici anni.

I brani selezionati per questo libro sono stati tratti dalle ultime conferenze di Alan Watts, tenute dopo lunghi anni di studio e pratica dello zen.



Gran parte del materiale proviene dalle registrazioni dei seminari che Watts teneva a bordo della sua casa galleggiante, la *SS Vallejo*, a Sausalito, California, in cui riesaminava i principi di questa filosofia con un piccolo gruppo di allievi.

Invece di evidenziare le radici storiche dello zen, Watts presentava l'argomento in modo diretto e spontaneo, poiché lo riteneva più accessibile a un pubblico esclusivamente occidentale. Il risultato è un esempio unico ed efficace di dialogo *sanzen* messo in pratica, e benché le parole fossero dirette a un gruppo di persone, di fatto gli ostacoli psicologici dell'individuo sono rivolti con prodigiosa sensibilità alle «trappole della mente» che tipicamente confondono gli allievi di questa disciplina.

In un piacevole gioco di parole, l'abile esposizione di Watts oltre a offrirci uno stimolante e ricco spaccato della saggezza essenziale che l'individuo scopre facendo esperienza dello zen, ci indica la via.



# Prefazione

di Alan Watts

**B**enché fino a tempi relativamente recenti la parola *zen* fosse sconosciuta alla maggior parte degli europei e degli americani, per molti secoli ha influenzato in modo determinante la cultura del Giappone e della Cina. Sarebbe un grave errore non tenere conto della sua importanza nella storia del Giappone, come lo sarebbe omettere il cristianesimo dalla storia della Gran Bretagna.

Tuttavia, lo zen è rimasto pressoché sconosciuto al mondo perché inizialmente i suoi esponenti esitavano a diffonderne la dottrina all'estero per tema che la sua essenza andasse perduta. Questo perché lo zen è una pratica ba-



sata esclusivamente su un genere di esperienza individuale, e nessuna idea completa delle sue verità può essere espressa a parole. Alla fine, nei primi anni del Novecento vari scrittori orientali, tra i quali il più famoso è stato il dottor D.T. Suzuki, resero noti i particolari di questo straordinario stile di vita. Divenne quindi chiaro agli occidentali che lo zen stava alla base di molte pratiche orientali per noi affascinanti, tra cui le arti marziali dello judo e dell'aikido, e dello squisito gusto estetico che caratterizza l'arte cinese e giapponese.

Molti sostengono che lo zen sia alla radice di tutte le religioni, poiché si tratta di una via della liberazione che ruota attorno a elementi basilari di ogni misticismo: il risveglio all'unità o unicità della vita, e l'esistenza interiore – opposta a quella esteriore – di Dio. In questo contesto, la parola Dio può essere fuorviante poiché, come avremo modo di vedere, il concetto di divinità nel significato religioso occidentale è estraneo allo zen.



Lo scopo di questo libro è fungere da guida per dare al lettore contemporaneo un'idea dei principi basilari di questa filosofia. Il mio intento è di indicare la via offrendo i rudimenti del sentiero a coloro la cui ricerca della verità è stata ostacolata dai dogmi, dal credo, e da rituali male interpretati che ostacolano il cammino della moderna religione.

Nel mondo occidentale ci siamo abituati a considerare gli interrogativi spirituali come separati dalla vita di tutti i giorni. Pensiamo allo spirito come a qualcosa di ultramondano e, di conseguenza, quelle forme artistiche che ritraggono soggetti spirituali lo fanno con simboli del divino che trascendono la quotidiana materialità.

Nell'arte del buddhismo zen cinese, invece, troviamo una suprema concentrazione degli aspetti più comuni della vita di tutti i giorni. Anche quando sono rappresentati i grandi saggi del buddhismo, essi sono resi in uno stile secolare, proprio come persone comuni, e il



più delle volte come vecchi sciocchi itineranti e vagabondi. Il senso di questa rappresentazione estremamente umana è quello di mostrare che il loro atteggiamento di fronte al rapporto anima-corpo e mente-materia è totalmente differente dal nostro, infatti essi non considerano affatto la vita spirituale in queste categorie.

Noi abbiamo la sensazione che la nostra anima sia separata dal corpo, che lo spirito sia separato dalla materia, e che, per estensione, Dio sia separato dal mondo. E via via che ci siamo confrontati e abbiamo cercato di riconciliarci con il mondo materiale, siamo giunti a identificare noi stessi alla stregua di anime distaccate, tanto che abbiamo cominciato a percepire che sussiste un problema con l'esistenza materica. Noi siamo convinti che la vita sia qualcosa da conquistare, o a cui dobbiamo in qualche modo sottrarci. Ma in un modo o nell'altro ci sentiamo distaccati, e pensiamo a noi stessi non come facenti parte del mondo



naturale, ma separati da esso; un mondo che dobbiamo dominare, cercare di padroneggiare.

Le forme artistiche del buddhismo cinese esprimono, al contrario, un punto di vista alquanto differente; un punto di vista in base al quale il mondo materiale, quotidiano, ordinario, non è un problema da risolvere o qualcosa da conquistare.

Sarebbe di notevole sollievo per noi se riuscissimo a vedere il mondo come una estensione di noi stessi, e noi stessi come una estensione del mondo. Per poter comprendere in che modo lo zen è giunto a elaborare tale visione, occorre considerare l'ambiente in cui esso si manifestò per la prima volta, ovvero il mondo cinese in cui nacque il taoismo. Quando il buddhismo giunse per la prima volta in Cina, per i cinesi fu del tutto naturale parlarne in termini di filosofia taoista, giacché entrambi condividevano una visione della vita come un processo fluido in cui la mente e la coscienza dell'uomo



sono coinvolte in modo inestricabile. Ciò non significa che vi sia uno schermo fisso di consapevolezza sul quale la nostra esperienza scorre, lasciando un'impronta, una registrazione. Si tratta piuttosto del fatto che il campo di consapevolezza stesso fa parte del processo fluido, pertanto la mente dell'uomo non è una entità separata che osserva il processo dall'esterno, bensì vi è coinvolta in modo integrale.

Di conseguenza, in questa filosofia il conflitto fondamentale tra la mente dell'uomo e il flusso della vita è visto come una illusione, qualcosa di irreali che abbiamo creato con la nostra immaginazione. L'illusione nasce perché la memoria umana fa parte di questo schema fluido che ha la capacità di rappresentare stati precedenti dello schema, e questo dà l'impressione di una certa permanenza al comportamento dello schema stesso. Tuttavia dobbiamo essere consapevoli che la nostra impressione di permanenza è un processo mentale che sembra essere separato



dallo schema sul quale è impressa la registrazione, ma che di fatto fa anche parte del processo stesso.

La pratica dello zen consiste nello sperimentare direttamente il processo nel suo insieme, e nel riconoscere che il nostro Sé è l'essenza di questo schema.



## Indice

|  |   |     |
|--|---|-----|
| Introduzione di Mark Watts .....         | » | 9   |
| Prefazione di Alan Watts .....           | » | 13  |
| PRIMA PARTE - UNA SEMPLICE VIA,          |   |     |
| UNA DIFFICILE VIA .....                  | » | 21  |
| Una semplice via,una difficile via ..... | » | 23  |
| SECONDA PARTE - RIESAMINARE LO ZEN       |   |     |
| Riesaminare lo zen .....                 | » | 35  |
| Riesaminare lo zen .....                 | » | 37  |
| TERZA PARTE - SPAZIO                     |   |     |
| Spazio .....                             | » | 71  |
| Spazio .....                             | » | 73  |
| QUARTA PARTE - MENTE ZEN                 |   |     |
| Mente zen .....                          | » | 109 |
| Mente zen .....                          | » | 111 |
| Nota sull'autore.....                    | » | 145 |