

NORMAN FISHER

TORNARE A CASA

Un commento Zen all'Odissea

Edizioni La parola

INDICE

pag. V	<i>Prefazione</i> all'Edizione italiana
XV	<i>Ringraziamenti</i>
3	<i>Introduzione</i>
15	Prima parte Prepararsi a partire
17	1 Un mare di storie
30	2 Il paradosso del ritorno
38	3 L'attesa
46	4 Esprimi il tuo dolore
55	5 False storie
63	6 Lasciare casa
72	7 La via del Mentore verso l'illuminazione
87	8 Praticare con il corpo
99	Seconda parte I disastri
101	9 Lavorare con i disastri, col piacere e col tempo
116	10 I lotofagi: ricordarsi di praticare
124	11 Essere Nessuno
133	12 La fatica
137	13 Circe, o del desiderio
146	14 Il Regno dei morti
162	15 Il richiamo delle sirene
170	16 La scelta impossibile: Scilla e Cariddi

193	Terza parte Il ritorno
195	17 Il sonno
207	18 Rivèlati!
218	19 Il rischio d'amare
238	20 Sulla soglia
248	21 Laerte, o del perdono
257	22 Pace
271	Note
277	Nota Biografica

Prima parte

PREPARARSI A PARTIRE

*Andare al di là della distrazione
e dei meccanismi di fuga
per dare inizio alla storia*

“Il sole andò sotto, si oscuravano tutte le vie”
*Odissea*¹

La storia del viaggio verso casa di Odisseo non comincia con Odisseo. Dopo i versi di apertura che tratteggiano il suo carattere, la scena si sposta, per i successivi quattro libri del poema, a Itaca, dove è bloccato il figlio Telemaco. Ansioso di cominciare il suo viaggio verso l'esterno, Telemaco deve rimanere a casa, con nulla da fare, frustrato e impantanato. Deve stare in disparte, impotente mentre i proci banchettano con il bestiame e le riserve di vino di Odisseo, e mentre sua madre di giorno tesse e di notte, di nascosto, disfa il telo funebre del suocero Laerte. Dunque tutti sono in attesa: Penelope, i proci, e Laerte che ancora non è riuscito a morire.

Come gli altri, anche Telemaco è bloccato a causa dell'assenza di Odisseo. Gli altri veterani della guerra di Troia sono tornati da lungo tempo; le loro case sono in ordine, i loro figli sono andati avanti con le loro vite. Manca solo Odisseo, e non si sa dove si trovi attualmente. Né si sa se sia vivo o morto, e dunque Telemaco non può nemmeno stare a lutto. Le dicerie sono molte, e ciò rende le cose solo più complicate. Giorno dopo giorno, Telemaco non può fare altro che aspettare, senza alcun termine in vista, mentre il tempo e i beni del palazzo si consumano. Dunque l'*Odisea*, il più grande di tutti i viaggi di ritorno della letteratura, comincia non con una crisi, una partenza, una sfida o un'avventura, ma con l'assenza, l'attesa, l'incertezza, la frustrazione.

Forse tutto ciò vi suona familiare. A me sicuramente sì. Mi suggerisce distintamente che il viaggio verso casa non comincia

con la chiarezza che la crisi e il pericolo possono portare. Anche quando l'inizio sembra chiaramente mosso da una crisi, in retrospettiva si comprende che, prima della crisi, c'era già stato un lungo, vago, oscuro periodo di preparazione, caratterizzato da un' appena percepibile sensazione di assenza o mancanza, un penoso senso di attesa dell'inizio della vera vita. E anche quando arriva la crisi, presto appare chiaro che non è la crisi il vero punto in questione, quanto piuttosto tutto ciò che la crisi ha portato in superficie e rivelato: quello che alla fine conta sono le domande, ben più ampie, non esaminate, e forse alla quali non è possibile rispondere, che la crisi ha fatto sorgere.

Tutti sappiamo riconoscere una crisi quando la incontriamo: la morte, la malattia, la perdita del lavoro o della carriera, la rottura di una famiglia o di una relazione, e siamo tutti spronati all'azione da tali crisi - se non siamo totalmente abbattuti da esse. Ma quando si calma il polverone dell'attività frenetica, e finalmente siamo capaci di sentire i nostri reali sentimenti per ciò che ci è accaduto, capiamo quanto siamo riusciti a uscire da vecchi meccanismi. Non possiamo più tornare ai vecchi affari perché sentiamo che non apparteniamo più alla vecchia vita. Abbiamo bisogno di una nuova vita. Ma non sappiamo come trovarla. Non c'è altro da fare che rimanere esattamente dove siamo e aspettare, per quanto ciò possa essere frustrante.

Senza una crisi che ci lanci verso il nostro viaggio, la vita semplicemente procede come sempre. Questo può generare più dolore di una crisi. Le giornate si susseguono, le settimane si susseguono, forse passano anche anni o decenni, e piano piano sorge la sensazione dentro di noi - alle volte sorge solo in sogno o in piccoli momenti appena percepibili, ai margini delle nostre vite - che qualcosa non va. Siamo vagamente consapevoli del fatto che stiamo vivendo lungo un binario, e che non ci siamo ancora impegnati a vivere la nostra vita. Forse, tanto tempo fa, abbiamo pensato di aver colto l'attimo, di essere andati avanti con coraggio, risolutamente e con un piano preciso, ma ora ci

accorgiamo che abbiamo guidato con la testa piuttosto che con il cuore e con l'istinto, e la testa era troppo influenzata dalle nostre paure e dai condizionamenti. Ci siamo scelti delle vite che pensavamo ci piacesse o che volessimo, o che, per lo meno, erano socialmente accettabili, ma non avevamo mai pensato di scoprire ciò che ci attraeva veramente: in altre parole, sebbene dall'esterno può sembrare che stiamo bene, all'interno ci sentiamo come se non avessimo mai cominciato a vivere veramente. E non siamo nemmeno sicuri di *ciò*.

Anche quando pensiamo che questa sensazione di essere bloccati sia vera, non abbiamo idea di cosa fare. Il più delle volte, naturalmente, non ci pensiamo. Semplicemente andiamo avanti, seguendo la lista delle cose da fare, con tutte le varie necessità, i progetti, e i compiti della nostra vita in questo mondo. Ma ogni tanto, quando siamo soli e tranquilli, l'ansia ci assale. Cominciamo a sentirci come degli stranieri nelle nostre vite, come dei rifugiati provenienti da qualche altra vita su qualche altro pianeta, ma questo non può essere, non è vero? È una sensazione sgradevole. Non ci piace. Quindi evitiamo di rimanere soli e tranquilli; occupiamo noi stessi con cose rumorose, con pettegolezzi e, soprattutto, con storie, tante storie, che ci tengono occupati a fare e a disfare durante la notte ciò che abbiamo tessuto durante il giorno, a mangiare il bestiame, a bere vino, così da non dover affrontare il vuoto e l'incertezza che stanno appena sotto la superficie. Giorno dopo giorno, sperperiamo le nostre sostanze; il tempo passa, e questo lo sappiamo bene, ma siamo bloccati, in stallo, e la situazione è molto oscura e decisamente al di là del nostro controllo.

Per la maggior parte degli anni che ho trascorso al Centro Zen di San Francisco ho avuto il compito di guidare le molte persone che venivano a stare al Centro in qualità di residenti a tempo pieno. Così ho scoperto che spesso le persone venivano non per un ardente interesse nei confronti del Buddhismo Zen, ma semplicemente perché non sapevano cosa altro fare. Molte

di loro si sentivano in qualche modo perse, bloccate, in stallo. Alcune erano giovani, appena all'inizio della loro vita adulta, altre erano più anziane, e le loro vite erano andate in pezzi o esse stesse avevano distrutto le loro vite perché sapevano che c'era qualcosa che non andava bene. I parenti e gli amici di queste persone spesso erano preoccupate per il loro ingresso al Centro Zen, dove avrebbero imparato cose inutili o dove non avrebbero sviluppato concreti scopi di vita. Il Centro Zen non offriva nemmeno i benefici di una comunità terapeutica, dove, per lo meno, o presumibilmente, ci si va per essere guariti o per imparare qualcosa su di sé. Al Centro Zen si fa semplicemente meditazione e si recitano i testi antichi, si frequentano lezioni sullo Zen, e si fa tanto lavoro fisico. Da qualunque punto di vista lo si osservi, sia soggettivo sia oggettivo, tutto ciò, sebbene probabilmente interessante, risulta più o meno come una perdita di tempo.

Ma il mio sentire era completamente diverso. Non mi disturbava che le persone incorressero nel Centro Zen per errore, nel pieno della loro confusione, alle volte senza capire nemmeno quanto fossero perse, e probabilmente in cerca di qualcosa che non avrebbero trovato lì. Ritengo che le avesse guidati al Centro una più profonda saggezza che albergava sotto la loro confusione superficiale. Sebbene il Centro Zen avrebbe insegnato loro poco, e non avrebbe dato loro nulla da aggiungere sul *curriculum*, il venire lì era per loro la cosa giusta da fare. Incapaci di continuare a fare quelle scelte di vita che dall'esterno sembravano portarle avanti, queste persone venivano al Centro Zen, che lo sapessero o no, semplicemente per aspettare. Non venivano per fare qualcosa o per andare da qualche parte, ma semplicemente per aspettare. Alle volte l'attesa era per loro frustrante; spesso si domandavano cosa stessero facendo, e spesso si lamentavano, e volevano che il Centro Zen desse loro più di quanto potesse. Ciò non di meno, era di grande utilità per loro stare come stavano: scontente, frustrate, e

bloccate; per lo meno non si illudevano più che stesse succedendo qualcosa. Non potevano illudersi sulle loro vite o distrarsi in alcun modo. Al Centro Zen dovevano affrontare loro stesse, esattamente dove erano, ogni giorno; anche perché non succedeva nient'altro.

Questo essere bloccati, in uno stato di stallo, questo aspettare e non andare in alcun luogo, può sembrare terribile, ma non lo è. Il viaggio di ritorno comincia con la stasi, con l'incertezza. Non cercate di affrettare il chiarimento, per quanto lo vogliate, come Telemaco. A questo punto, qui e ora, riconoscete la vostra situazione per quello che è, e siate disposti a sopportarla. L'attesa può essere sgradevole, ma è profondamente necessaria. La maggior parte di noi è troppo impaziente per aspettare. Non riusciamo a stare seduti fermi e ci affrettiamo a fare ulteriori programmi e a pianificare azioni di ogni genere. Ma dove ci conduce veramente tutto ciò se non verso vite che non sono altro che elaborati meccanismi di fuga?

Alle volte siamo disposti ad aspettare, ma non sappiamo come farlo. Non abbiamo strumenti né particolari tecniche. Dunque elaboriamo strategie, pensando intensamente alla nostra successiva mossa. Chiamiamo ciò un'attesa, ma in realtà non è una vera attesa. La reale attesa richiede che si abbandonino tutti gli obiettivi e i progetti e che si sia disposti a semplicemente sedere sul bordo dei nostri seggi, come fanno i monaci Zen, consapevoli e svegli, in attesa, ma senza aspettare *qualcosa* in particolare. Quello dell'attesa è un altro paradosso: aspettiamo, ma non ci aspettiamo qualcosa. Non aspettiamo nulla.

La maggior parte di noi trova tutto ciò intollerabile. Impossibile. Non vogliamo essere passivi, vogliamo essere attivi, intraprendenti. Mio padre aveva un fermacravatta con incise le lettere NPFASSD. Serviva a stimolare la curiosità. Le lettere erano un acronimo di "Non Puoi Fare Affari Stando Seduto sul Deretano". Quanto è vero! Non andremo da nessuna parte stando seduti sul fondoschiena; dobbiamo alzarci e scuotere un

po' il mondo se vogliamo far progredire la nostra vita. Non siamo degli sciocchi. Siamo disposti ad aspettare per un po' perché sappiamo che le cose buone non capitano tutte insieme, all'improvviso, o esattamente quando vogliamo noi; dunque, alle volte, è necessaria la pazienza. Ma fare dell'attesa una virtù, il non far altro che aspettare, non sapendo per cosa e per quanto tempo, ci appare come qualcosa che non ha senso. È uno spreco di tempo. È sgradevole il semplice stare lì con nulla da fare e nulla da guardare. E quindi ci distraiamo con un milione di insignificanti dettagli e attività che ci danno l'illusione che noi si stia facendo qualcosa di importante.

Simone Weil è la grande profeta dell'attesa. Ella ha detto che c'è un modo speciale di aspettare la verità, orientando il nostro cuore verso di essa, eppure senza permetterci di andare fuori alla ricerca di essa. C'è un modo di aspettare, quando stiamo scrivendo, che la giusta parola appaia da sola sulla punta della nostra penna, mentre noi eliminiamo tutte le parole inadatte¹. Weil ha definito questo aspettare nulla: "l'attesa di Dio". Sono sicuro che stava pensando al profeta Isaia che ha scritto: Coloro i quali aspettano Dio "rinnoveranno le forze, rimetteranno le penne come le aquile, correranno senza fatica, cammineranno senza stancarsi mai"².

Quindi l'*Odissea* non comincia di colpo, con una raffica di azioni eroiche. Comincia con l'attesa di Telemaco. La vostra odissea comincia nello stesso modo. Quando sarete finalmente pronti a fermarvi per un po', come erano pronte a fare le persone che venivano al Centro Zen, entrerete nella profonda incertezza della vostra attesa. E l'attesa andrà avanti per un po', senza che voi sappiate se e quando finirà.

Immaginate di essere Telemaco. Il che vuol dire, immaginate che la vostra vita, qualunque essa sia o sembri essere, non sia ciò che deve essere o sarà. Immaginate che una nuova vita sia lì, dentro di voi, e che stia già prendendo forma all'interno della struttura della vita che pensate di star vivendo, ma non sa-

pete cosa sia la nuova vita e non c'è modo in cui possiate scoprirlo. Non c'è altro da fare che aspettare. Aspettare e permettere a questa nuova vita di maturare all'interno di voi.



Immaginate la nuova vita come un punto luminoso nella profondità della vostra pancia. Se all'inizio è debole, rendetelo più luminoso con il respiro. Respirate la sua energia quando inalate; proiettate fuori il suo potere quando espirate. Forse non riuscite a visualizzarlo chiaramente, ma lo potete sentire nel respiro.

Continuate a respirare in questo modo per un po'. Non mettetevi seduti o in una posizione comoda. Sedete esattamente sul bordo della sedia, con la colonna vertebrale in estensione, la testa eretta, gli occhi chiusi ma puntati dritti davanti a voi. Vi sentite ansiosi o eccessivamente curiosi? Respirate attraverso questo sentimento. Non cercate di farlo scomparire. Semplicemente aspettate, sentendo il calore della vostra nuova vita nella pancia. Sedete in questo modo per quanto tempo volete. Osservate se, col passare del tempo, cambia qualcosa dentro di voi. Se all'improvviso avete un'idea di come sarà la nuova vita, una qualche immagine di essa, o forse una particolare spinta all'azione, notatela e poi lasciatela andare. Non è questo che stiamo cercando. Si tratta solo di un'immagine passeggera, un pensiero o un impulso isolato. Continuate ad aspettare, senza aspettarvi nulla. Non aspettatevi che accada qualcosa. Siate pronti ad aspettare per sempre. Siate disposti ad aspettare attimo per attimo come se fosse per sempre.

Se, dopo essere rimasti seduti così per un po', sentite la spinta di andare a scrivere sul vostro diario, fatelo. Ma non pensate a cosa scriverete. Non fate dei pensieri il vostro scopo. Seguite l'istruzione di Simone

Weil di permettere alle parole giuste di venire fuori da sole dalla punta della vostra penna. Scartate tutte quelle sbagliate, tutte quelle condizionate, sperate, desiderate, accettabili. Permettetevi di aspettare per una parola che vuole esseri lì, che lo vogliate o meno. Se non arriva nessuna parola, va bene. Ma se arriva una parola, o una frase, o un periodo, scriveteli. E aspettate per ulteriori istruzioni. Una parola, una frase, un periodo, potrebbero già essere sufficienti.