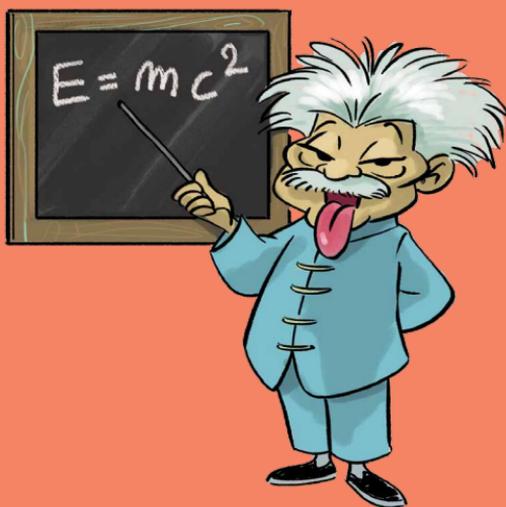


FUN
TAI
CHI

APPROFONDIMENTO
FISICA E ORIENTE



*Al pari dei mistici,
i fisici si trovarono
di fronte a un'esperienza
non sensoriale della realtà.*

Era una bella giornata, l'ideale per una delle lezioni del Maestro. «Come si è combinato? Sembra pazzo!» Shifu entrò in classe con in testa una vaporosa parrucca bianca e due enormi baffoni che facevano capolino sotto il naso. Somigliava proprio a qualcuno...

«Dunque ragazzi, fisica e Oriente, il mondo razionale occidentale contrapposto alla sensibilità orientale. Sembra un bel duello, ma vedrete che le posizioni convergono.» Shifu sorrise divertito sotto i grandi baffi. «Per chi non lo sapesse ho voluto travestirmi da scienziato e non uno qualunque: Albert Einstein.»

«Quello che fa la linguaccia.»

«*Hen hao*, proprio lui.»

«E perché fa la linguaccia?»

«Perché come in tutte le cose, bisogna pur divertirsi» ammiccò il Maestro.

Shifu non ha tutti i torti.

«Ora facciamo un passo indietro e spieghiamo in cosa consiste la scienza.» Trasse un profondo respiro e cominciò: «Nella fisica classica, le domande sulla natura essenziale delle cose trovano risposta nel modello meccanicistico newtoniano dell'universo...». Shifu notò sguardi vacui e passò a semplificare ulteriormente il concetto: «In pratica si comprende, come se si trattasse di palle da biliardo, che tutti i fenomeni si riducono all'interazione di atomi. Atomi indistruttibili».

«Un modello simile a quello di Democrito nell'antica Grecia» puntualizzò uno dei suoi pupilli.

«Giusto, ma non voglio entrare troppo nello specifico, in questa lezione voglio darvi un'infarinatura in modo che possiate comprendere il succo di ciò che vi spiego.»

La classe ringraziò concorde con il volere del Maestro.

«Nel Novecento, con l'ausilio di una tecnologia estremamente sofisticata, i fisici riuscirono a indagare la natura intima della materia e ne scoprirono uno dopo l'altro i vari strati. Come tanti investigatori erano alla ricerca dei suoi "mattoni" elementari.»

«Come Sherlock Holmes...»

«Per l'incredibile avventura in cui si cimentarono li paragonerei piuttosto a Indiana Jones. Dapprima verificarono l'esistenza dell'atomo, poi scoprirono i suoi costituenti.»

«Il nucleo e gli elettroni.»

«Ricordami di parlare con i tuoi genitori, sei molto promettente. E dimmi, cosa scoprono ancora?»

«Be'...» il ragazzino si grattò la testa emozionato. «I componenti del nucleo, i protoni e i neutroni.»

«Esatto. E molte altre particelle subatomiche. E qui sta il "salto": non si tratta più di un'esperienza ordinaria, non possiamo confrontarla con quello che osserviamo nel nostro ambiente quotidiano, capite? A questo livello, dopo l'atomo, la scienza oltrepassò i limiti dell'immaginazione sensoriale.»

«E quindi che successe?»

«Non ci si poteva più affidare a un linguaggio ordinario e alla logica, siamo nell'infinitamente piccolo. La fisica atomica consentì a questi esploratori di dare un primo sguardo nella natura essenziale delle cose.»

«Solo a pensarci mi viene il mal di testa.»

«Ti capisco. Per loro è stato un passaggio epocale.»

Al pari dei mistici, i fisici si trovarono di fronte a un'esperienza non sensoriale della realtà e come loro, dovettero affrontare gli aspetti paradossali di questa esperienza.

Da quel momento in poi, i modelli e le immagini della fisica moderna divennero simili a quelli della filosofia orientale.

Il misticismo orientale si basa sull'intuizione diretta della natura della realtà. La fisica si basa sull'osservazione dei fenomeni naturali degli esperimenti scientifici e ne trae dei modelli. In entrambi i campi, le osservazioni vengono in seguito interpretate con *parole*, ma poiché queste sono una "mappa astratta" molto approssimativa della realtà tali interpretazioni saranno imprecise o incomplete.

Einstein scrisse nella sua autobiografia: «Tutti i miei tentativi di adattare i fondamenti teorici della fisica e queste (nuove) acquisizioni fallirono completamente. Era come se ci fosse mancata la terra

sotto i piedi e non si vedesse da nessuna parte un punto fermo su cui poter costruire».

A proposito di parole Sua Santità il Dalai Lama nel recente Compassionate Leadership Summit (18/10/2022 Dharmasala India) con i nuovi giovani leader di tutto il mondo (n.d.r. youtuber), chiacchierando amabilmente con la sua proverbiale ironia e sorseggiando del tè con biscottini ha placidamente raccontato come durante un colloquio con Mao Zedong questi ammise con ammirazione che Sua Santità il Dalai Lama avesse una Mente Fisica, poi bevendo un altro sorso di tè ha aggiunto che ultimamente molti cinesi si stanno convertendo al Buddismo tibetano dimenticando il passato.

Nel summit, Sua Santità il Dalai Lama, dopo aver scherzato e mostrato la linguaccia come da usanza, e l'Autrice Carol Visconti coglie l'occasione per chiarire il terribile Misunderstanding linguistico che ha sporcato un gesto molto conosciuto e di rispetto e di Buon Auspicio nella Cultura tibetana. La pronuncia forse in Età avanzata di Sua Santità che ho avuto l'onore di vedere dal Vivo nella Fiera di Rho a Milano, un po' come il biascicare di Maurizio Costanzo, un pochino meno, ha detto al bambino: *Stick Your Tongue* che in inglese si traduce con Tira Fuori la lingua, come da tradizione e usanza di Buon Auspicio!

Tornando al Summit ha parlato del limite delle parole della lingua inglese o di qualsiasi altra lingua per spiegare e svolgere i fenomeni della mente e quindi quelli della fisica.

La lingua tibetana è la più antica delle lingue orientali e riesce a descrivere i processi interdipendenti come ad esempio il principio di causa/effetto perché ha a disposizione innumerevoli vocaboli per descrivere la mente umana che in altre lingue si traducono solo con giri di parole restando imprecisi.

La radice del pensiero Buddista è una poi si è Diramata. Dalla medicina a Centri di Astrologia, Cosmologia e Scienza viaggiando negli sconfinati territori dell'Oriente si possono confutare e Confuciare anche Confondendosi molte nozioni sulla Scienza e Coscienza e Onniscienza e anche scemenza. Chi cerca Trova!

«Shifu, citavi Albert Einstein, chi è costui?»

«Ragazzi mettetevi comodi e aprite bene le orecchie» premise iniziando la dissertazione non senza una nota di rispetto nei confronti del famoso scienziato.

«Era il 1905, più di un secolo fa. Einstein era profondamente convinto dell'armonia della natura e si propose di trovare una fondazione unificata della fisica, così cominciò a costruire una struttura teorica comune per l'elettrodinamica e per la meccanica, le due teorie distinte della fisica classica.»

Nota come teoria della relatività speciale, questa struttura unificava e completava la fisica classica, al contempo però comportava drastici cambiamenti nei concetti tradizionali di spazio e di tempo minando uno dei pilastri della concezione newtoniana del mondo.

«Secondo la teoria della relatività, lo spazio non è tridimensionale e il tempo non è un'entità separata. Essi sono strettamente connessi e formano un continuo quadridimensionale, lo "spazio-tempo".»

Non volava una mosca.

«Essendo correlati, non si può mai parlare dello spazio senza parlare del tempo. Inoltre non esiste un flusso universale del tempo come nel modello newtoniano, vari osservatori ordineranno gli eventi a seconda della loro percezione. In parole povere tutte le misure in cui entrano lo spazio e il tempo perdono il loro significato assoluto.»

«Se ho ben capito nella teoria della relatività vengono abbandonati sia il concetto newtoniano di spazio assoluto inteso come scenario immutabile dei fenomeni fisici, sia il concetto di tempo assoluto...» Il giovane non la contava giusta, sapeva più di ciò che voleva far intendere.

«Esattamente.» Passò uno sguardo indulgente sugli altri. «Per usare parole ancora più povere, lo spazio ed il tempo diventano solamente elementi del linguaggio che un particolare osservatore usa per descrivere i fenomeni dal proprio punto di vista.»

«Shifu abbiamo capito l'importanza di questo signore, ma come si traduce questa sua scoperta?»

«Tutto il suo ragionamento confluisce nella sua formula, $E = mc^2$.»

«Ehi, io l'ho vista su una maglietta!»

«È famosa...»

«E che significa?» I giovani erano pronti a scrivere ciò che il Maestro avrebbe detto.

«I concetti di spazio e tempo sono fondamentali per la descrizione dei fenomeni naturali tanto che una loro modifica comporta la trasformazione dello schema che adottiamo per rappresentare la natura.»

«Accipicchia!»

«Egli ha capito che la massa è una forma di energia.»

«In che senso?» Erano stupefatti.

«Nel senso che un oggetto, anche se fermo, possiede dell'energia racchiusa nella sua massa.»

«Quindi E , l'energia, è uguale a m che è la massa moltiplicata per c : Shifu, che cos'è c ?»

« C è la velocità della luce.»

Le bocche degli allievi erano spalancate per lo stupore.

Inoltre cari ragazzi, nel mantra pronunciato con cuore puro c'è energia. Lo dice anche il mio amico Dalai Lama.

La costante c è di fondamentale importanza per la teoria della relatività. Ogni volta che si ha a che fare con fenomeni fisici che comportano velocità prossime a quella della luce, la nostra descrizione deve tener conto della teoria della relatività. In particolar modo vale per i fenomeni elettromagnetici

«Successivamente, Einstein propose la sua teoria della Relatività generale, nella quale lo schema della Relatività speciale viene ampliato e tiene conto della gravità.»

«È l'attrazione reciproca tra tutti i corpi dotati di massa» il seccione suggerì al compagno.

«La forza di gravità, secondo la sua teoria, ha l'effetto di "curvare" lo spazio e il tempo.»

Le menti degli ascoltatori già erano ai film di *Star Trek*.

«Ne consegue che l'ordinaria geometria euclidea non è più valida in questo spazio curvo, proprio come la geometria piana non può essere applicata alla superficie di una sfera.»

La teoria di Einstein ci dice ora che lo spazio tridimensionale è

effettivamente curvo e che tale curvatura è causata dal campo gravitazionale dei corpi dotati di massa. Dove è presente una massa, un pianeta per esempio, lo spazio circostante è curvo e il grado di curvatura dipende dalla sua massa. Se consideriamo che nella teoria della relatività lo spazio non può mai essere separato dal tempo ne consegue che anche il tempo è influenzato dalla presenza della materia e scorre pertanto con diversi ritmi in vari punti dell'universo.

«La teoria della relatività generale di Einstein perciò abolisce i concetti di spazio e di tempo assoluti. Non solo tutte le misure riguardanti lo spazio e il tempo sono relative, ma anche l'intera struttura dello spazio-tempo dipende dalla distribuzione della materia nell'universo; vien da sé che il concetto di "spazio vuoto" perde significato.» Il discorso non faceva una grinza.

«Era il 1905, dicevamo, e Albert Einstein avviò due linee di pensiero rivoluzionarie: la prima era la sua teoria della relatività speciale, l'altra era un nuovo modo di concepire la radiazione elettromagnetica che avrebbe caratterizzato in seguito la meccanica quantistica, ovvero la teoria dei fenomeni atomici.»

La concezione meccanicistica del mondo della fisica classica è basata sulla nozione di corpi solidi che si muovono nello spazio vuoto. Tale nozione è ancora valida nel campo della nostra esperienza quotidiana, pertanto per noi è estremamente difficile immaginare una realtà fisica nella quale tali concezioni non sono più valide, ciò accade quando indaghiamo l'infinitamente piccolo.

«Sapete dirmi quanto è grande un atomo?»

«Be'...» i giovani si guardarono indecisi.

«Leggo perplessità sui vostri volti; ebbene, non potete saperlo perché come vi dicevo qui entriamo nell'ambito dell'infinitamente piccolo. Voi non potete saperlo perché la vostra percezione non ha riferimenti. Almeno sapete come è costituito un atomo?»

Il secchione alzò la mano trepidante. «Un atomo è formato da un nucleo centrale di protoni e neutroni e da elettroni che vi orbitano intorno.»

«Gli elettroni si muovono a una velocità pari a 900 chilometri al secondo e formano intorno al nucleo una sorta di guscio e ciò

conferisce all'atomo un aspetto solido. Questo nucleo è talmente microscopico che per poterlo vedere dovremmo ingrandire il perimetro degli elettroni quanto la cupola della basilica di San Pietro a Roma. E sarebbe grande come un granello!»

I giovani cercarono di capacitarsi delle dimensioni e del rapporto tra di esse e un gran mormorio si alzò per la stanza.

«Un atomo, quindi, è estremamente piccolo rispetto agli oggetti macroscopici, tuttavia è enorme se confrontato con il suo nucleo.» Il Maestro si aggiustò la parrucca. «Pensate che il nucleo è circa centomila volte più piccolo di tutto l'atomo, eppure ne contiene quasi tutta la massa, ne consegue che la materia all'interno del nucleo è estremamente densa rispetto ai tipi di materia che conosciamo. Per fare un esempio, se tutto il corpo umano fosse complesso fino a raggiungere la densità del nucleo non occuperebbe più spazio di una capocchia di spillo.»

«Shifu, tutta questa scienza, tutte queste scoperte come si legano con il misticismo orientale di cui ci accennavi?»

«Un attimo, ci sto arrivando.»

La lezione era appassionante, ma quanta fretta i giovani.

Come abbiamo sentito, la meccanica quantistica ha demolito i concetti classici di oggetti solidi e le leggi rigorosamente deterministiche della natura. A livello subatomico, infatti, la materia si è dimostrata capace di una totale trasformazione: tutte le particelle possono essere trasformate in altre particelle o essere create dall'energia o scomparire in energia. Gli oggetti materiali solidi della fisica classica si dissolvono in configurazioni di onde di probabilità, non di cose; sono piuttosto probabilità di interconnessioni. Si è notato che le particelle subatomiche non hanno significato come entità isolate, ma possono essere comprese soltanto come interconnessioni tra la fase di preparazione di un esperimento e le successive misurazioni. La meccanica quantistica ci rivela che non possiamo scomporre il mondo in unità minime dotate di esistenza indipendente, in mattoni fondamentali isolati, ma ci appare piuttosto come una complessa rete di relazioni tra le varie parti del TUTTO.

«E, udite udite, queste relazioni includono sempre l'osservatore come elemento essenziale. Egli costituisce sempre l'anello finale

nella catena dei processi di osservazione; inoltre le proprietà di qualsiasi oggetto atomico possono essere capite soltanto nell'interazione dell'oggetto con l'osservatore.»

Il secchione levò ancora una volta la mano. «Ciò significa che l'ideale classico di una descrizione oggettiva della natura non è più valido.»

Shifu lo scrutò attentamente, che fosse il nuovo Einstein?

«Quando ci si occupa della materia a livello atomico» riprese il giovane «non si può più operare la separazione cartesiana tra l'io e il mondo, tra l'osservatore e l'osservato...» spiegò per i compagni. «Lo avrete certamente capito» il Maestro risalì in cattedra «nella fisica atomica, non possiamo mai parlare della natura senza parlare, nello stesso tempo, di noi stessi. Quando pratichiamo Tai Chi nella natura siamo e facciamo energia se pensiamo alla natura diventiamo la natura. E la natura è salute e benessere per il corpo e per la mente.»

Lo scienziato non può assumere un ruolo di osservatore distaccato e obiettivo, ma viene coinvolto nel mondo che osserva fino al punto di influire sulle proprietà degli oggetti osservati, tanto che è più calzante definirlo con il termine di "partecipatore".

«Per rispondere alla domanda, l'idea di "partecipazione invece di osservazione", che ricordiamo è stata formulata solo recentemente, è un'idea ben nota a qualsiasi studioso di misticismo.

Nel dettaglio, la conoscenza mistica non può mai essere raggiunta solo con l'osservazione, bensì unicamente mediante la totale partecipazione con tutto il proprio essere.

Il concetto di partecipatore è da sempre fondamentale nella visione orientale del mondo e i mistici l'hanno spinto fino al punto in cui osservatore e osservato, soggetto e oggetto, non solo sono inseparabili, ma, diversamente dalla fisica atomica, diventano anche indistinguibili. Essi si spingono molto oltre arrivando nella meditazione profonda ad uno stato in cui cade completamente tale distinzione.»

«Sembra molto fico!»

«Lo è» ammiccò il Maestro.

Il misticismo orientale si esprime tramite un'esperienza diretta, non intellettuale della realtà e appare sotto diverse forme: un indù e un taoista possono evidenziare aspetti differenti, un buddhista giapponese può interpretare la propria esperienza in termini molto diversi da quelli usati da un buddhista indiano. Detto questo gli elementi basilari della concezione del mondo elaborati in tutte queste tradizioni sono gli stessi.

La sua essenza è la consapevolezza dell'unità e della mutua interrelazione di tutte le cose e di tutti gli eventi e la constatazione che tutti i fenomeni nel mondo sono manifestazioni di una fondamentale unicità. Tutte le cose sono viste come parti interdipendenti e inseparabili di questo tutto cosmico, come differenti manifestazioni della stessa realtà ultima.

«Maestro puoi farci degli esempi? Quali sono queste, come posso chiamarle, "scuole" mistiche?»

«Poiché è un argomento che volevo già trattare ne parlerò volentieri e lo affronterò illustrandovi una per una queste Scuole.»

Grida di giubilo si alzarono nella stanza.

«Inizierò parlandovi dell'Induismo. L'induismo non è una filosofia e nemmeno una religione. Si sviluppa nel subcontinente indiano e si manifesta con vari rituali, cerimonie e discipline spirituali, tra cui il culto di innumerevoli divinità maschili e femminili.

La fonte spirituale dell'induismo sono i *Veda*, una raccolta di antiche scritture redatte da anonimi saggi, i cosiddetti "veggenti" vedici. Redatti in sanscrito antico sono quattro; tuttavia le masse non hanno ricevuto l'insegnamento dell'Induismo attraverso le Upanisad, ma tramite un gran numero di racconti popolari raccolti in lunghi poemi epici, che sono la base della vasta e pittoresca mitologia indiana. Il Mahābhārata contiene il bellissimo poema spirituale della Bhagavad Gītā, il testo religioso più amato di tutta l'India.

Il guerriero Arjuna è in cerca dell'illuminazione e combatte la sua battaglia spirituale al che Krisna gli fa una raccomandazione: "Quindi, colla spada della conoscenza, recidi questo dubbio che ti siede nel cuore, nato dall'ignoranza. Raggiungi con lo yoga l'unità dell'armonia e sorgi, o Arjuna".

Il fondamento del messaggio spirituale dell'Induismo è l'idea che la moltitudine di cose e di eventi che ci circondano non siano altro che differenti manifestazioni della stessa realtà ultima. Questa realtà, chiamata Brahman, è il concetto unificante che dà all'Induismo il suo carattere essenzialmente monistico nonostante l'adorazione di un gran numero di dèi e di dee.

Brahman, la realtà ultima, è inteso come il vero "sé", l'anima o l'essenza intima, di tutte le cose. Esso è infinito e trascende tutti i concetti; non può essere compreso dall'intelletto né adeguatamente descritto a parola: "il supremo Brahman senza principio, né essere né non essere".

L'Induismo ritiene che esistono innumerevoli vie per la liberazione, perciò propone concetti, rituali ed esercizi spirituali differenti per differenti modi di consapevolezza. Alcuni di questi sono in contraddizione, ma ciò non li turba perché sanno che il Brahman trascende in ogni caso concetti e immagini. Da questo atteggiamento deriva la grande tolleranza e la capacità di assimilazione che caratterizzano l'Induismo.

Un altro metodo di liberazione molto in voga pure in occidente è lo yoga: letteralmente "mettere il giogo", "unire"; esso indica l'unione dell'anima individuale con il Brahman. Pure in questo caso vi sono diverse scuole.

Le espressioni dei loro visi erano serie, concentrate e così il Maestro passò a spiegare il Buddismo.

Il Buddismo è stato, per molti secoli, la tradizione spirituale dominante nella maggior parte dell'Asia. Come l'Induismo in India, esso ha avuto una forte influenza sulla vita intellettuale, culturale e artistica del continente. Diversamente dall'Induismo, però, il Buddismo risale a un unico fondatore, Siddhārtha Gautama, il cosiddetto Buddha "storico". Egli visse in India nella metà del sesto secolo a.C.

«In quello stesso periodo nacquero Confucio e Laozi in Cina, Zarathustra in Persia, Pitagora ed Eraclito in Grecia» aggiunse come nota a margine.

Se l'orientamento dell'Induismo è mitologico e ritualistico, quello del Buddhismo è decisamente psicologico: il Buddha non era interessato a soddisfare la curiosità umana sull'origine del mondo o sulla natura del Divino, egli si preoccupò unicamente della condizione umana, delle sofferenze e delle frustrazioni umane e del modo per superarle.

Nonostante l'alto livello intellettuale però, il Buddhismo non si perde mai nel pensiero speculativo astratto: l'intelletto è visto solamente come un mezzo per aprire la strada all'esperienza mistica diretta, il risveglio. Lo si ottiene andando al di là del mondo degli opposti e delle distinzioni intellettuali, per raggiungere l'impensabile, dove la realtà si manifesta come "essenza assoluta", indivisa e indifferenziata.

Una volta risvegliatosi il Buddha si recò a Benares, nel parco dei cerbiatti, per predicare la sua dottrina ai suoi antichi compagni eremiti. La espose nella famosa enunciazione delle Quattro Nobili Verità.

«Ora ve le dico» anticipò la richiesta di uno studente particolarmente zelante.

La Prima Nobile Verità indica la principale caratteristica della condizione umana, duhkha, che è dolore o frustrazione. Questa frustrazione deriva dalla difficoltà che abbiamo ad affrontare il fatto fondamentale della vita e cioè che intorno a noi tutto è precario e transitorio. Per i Buddhisti la sofferenza nasce ogni volta che ci opponiamo al fluire della vita e cerchiamo di attaccarci strettamente a forme fisse le quali sono tutte mâyā, illusione.

Questa dottrina della precarietà delle cose comprende anche l'idea che non esiste alcun ego ed attaccarsi a questo concetto, come a qualsiasi altra categoria fissa del pensiero, porta alla stessa frustrazione.

La Seconda Nobile Verità si occupa della causa di tutte le sofferenze, trsnā, che è l'attaccarsi o l'aggrapparsi, basato sull'ignoranza: a causa di ciò noi dividiamo il mondo che percepiamo in cose separate e distinte e cerchiamo così di racchiudere le forme fluide della realtà in categorie fisse create dalla mente. Finché pre-

vale questo modo di vedere, siamo destinati a subire una frustrazione dopo l'altra rimanendo intrappolati in un circolo vizioso detto samsāra, il ciclo di nascita-e-morte, guidato dal karman, la catena senza fine di causa ed effetto.

La Terza Nobile Verità afferma che si può porre fine alla sofferenza e alla frustrazione. È possibile superare il circolo vizioso del samsāra, liberarsi dalla schiavitù del karman, e raggiungere uno stato di liberazione totale detto nirvāna.

«Che è poi il Risveglio o la buddhità.»

La Quarta Nobile Verità è la prescrizione del Buddha per porre fine a tutte le sofferenze mediante l'Ottuplice Sentiero dell'auto perfezionamento che porta allo stato di buddhità. Le prime due parti di questa via, si occupano del retto vedere e del retto conoscere, cioè di una chiara introspezione nella condizione umana, punto di partenza necessario. Le quattro parti successive si occupano del retto agire. Esse danno le regole per il modo di vita buddhista, che è una Via Media tra estremi opposti. Le ultime due parti si occupano della retta consapevolezza e della retta meditazione e descrivono l'esperienza mistica diretta della realtà che è l'obiettivo finale.

Le concezioni del buddhismo Mahāyāna riflettono solo uno dei suoi aspetti, quello intellettuale e speculativo. Complementare a esso è la coscienza religiosa dei Buddhisti, la quale comporta fede, amore e compassione.

L'importanza attribuita all'amore e alla compassione come momenti essenziali della saggezza ha trovato la sua più forte espressione nell'ideale del Bodhisattva, egli è un essere umano altamente evoluto e vicino a divenire un Buddha, il quale non cerca l'illuminazione solo per sé stesso, ma ha fatto voto di non entrare nel nirvana prima di avere aiutato tutti gli altri esseri a raggiungere la buddhità. Questa scelta è tutt'altro che facile, egli ritorna nel mondo per mostrare la strada della salvezza agli esseri umani suoi simili.

«Passiamo quindi alla Cina.»

Quando il Buddhismo arrivò in Cina, intorno al primo secolo dopo Cristo, incontrò una cultura che aveva più di duemila anni. Poiché i cinesi erano gente pratica, con una coscienza sociale altamente sviluppata, tutte le loro scuole di filosofia si interessarono, in un modo o nell'altro, dei problemi della vita nella società, dei rapporti umani, dei valori morali e del governo. Complementare ad esso è il lato mistico del carattere cinese, per il quale lo scopo più alto della filosofia dovrebbe consistere nel trascendere il mondo della società e della vita quotidiana per arrivare a un livello superiore di consapevolezza.

«Questo è il livello del saggio, l'ideale cinese di uomo illuminato che ha raggiunto l'unione mistica con l'universo.»

«E questo sei tu Shifu?»

«Ci sto lavorando» aggiunse sornione.

Il saggio cinese, tuttavia, non si ferma su questo elevato piano spirituale, ma si interessa con uguale impegno dei problemi del mondo. Egli unifica in sé i due lati complementari della natura umana (la saggezza intuitiva e la conoscenza pratica, la contemplazione e l'azione sociale) che i cinesi hanno associato alle immagini del saggio e del re.

Nel sesto secolo a.C., i due aspetti della filosofia cinese dettero origine a due scuole filosofiche distinte: il Confucianesimo e il Taoismo.

Il Confucianesimo trae il suo nome da Confucio, un maestro molto influente e molto seguito. Il Confucianesimo era la filosofia dell'organizzazione sociale, del senso comune e della conoscenza pratica; esso introdusse nella società cinese un sistema di istruzione e rigide regole di comportamento sociale. I suoi insegnamenti si basavano sui cosiddetti Sei Classici, antichi testi del pensiero filosofico, di rituali, di poesia, di musica e di storia, che rappresentavano l'eredità spirituale e culturale dei santi saggi dell'antica Cina.

Il Taoismo, viceversa, si interessava principalmente all'osservazione della natura e alla scoperta della Via o Tao. Il suo fondatore fu Laozi, il cui nome letteralmente significa Vecchio Maestro e che, secondo la tradizione, era un contemporaneo più anziano di Con-

fucio. A lui è ascrivito un breve libro di aforismi che è considerato il principale testo taoista: in Cina è chiamato semplicemente Laozi, mentre in occidente è noto come Tao-tê-ching, (Il Libro della Vita e della Virtù).

Il secondo libro taoista in ordine di importanza è il Chuang-tzu, un testo molto più lungo il cui autore, Zhuang zi, è vissuto secondo la tradizione circa duecento anni dopo Laozi. Tuttavia è probabile che entrambi i testi siano una raccolta di scritti taoisti compilati in epoche diverse piuttosto che esclusiva opera loro.

«Sia come sia, secondo i Taoisti la felicità umana si raggiunge quando gli uomini seguono l'ordine naturale, agendo spontaneamente e affidandosi alla loro conoscenza intuitiva.»

La principale caratteristica del Tao è la natura ciclica del suo movimento e del suo mutamento: l'idea è che nella natura tutti gli sviluppi, sia quelli del mondo fisico sia quelli delle situazioni umane, presentano configurazioni cicliche di andata e ritorno, di espansione e contrazione.

Questo ha condotto sia Confuciani sia Taoisti alla dottrina dell'aurea mediocrità; infatti, secondo la concezione cinese è meglio avere troppo poco che avere troppo ed è meglio lasciare un'opera incompiuta piuttosto che compierla in eccesso, perché, anche se è vero che così non si va molto lontano, si è però sicuri di andare nella giusta direzione.

L'idea di configurazioni cicliche nel moto del Tao acquistò una struttura definita con l'introduzione delle polarità opposte yin e yang.

***«Quando lo yang ha raggiunto il suo massimo, esso si ritrae in favore dello yin; quando lo yin ha raggiunto il suo massimo, esso si ritrae in favore dello yang» recitò Shifu.
In futuro gli studenti avrebbero imparato a memoria questa massima.***

Fin dai primordi i due poli archetipi della natura furono rappresentati non soltanto da luminoso e oscuro, ma anche da maschile e femminile, rigido e flessibile, sopra e sotto.

Yang, è il potere creativo, maschile, forte, era associato al Cielo, mentre yin, è l'elemento femminile e materno, buio, ricettivo, era rappresentato dalla Terra.

Il Cielo sta sopra ed è pieno di movimento, mentre la Terra (nella vecchia concezione geocentrica) sta sotto ed è immobile; e così yang divenne il simbolo del movimento e yin quello della quiete.

Nel campo del pensiero, yin è la mente femminile, intuitiva e complessa, yang l'intelletto maschile, lucido e razionale.

Yin è la quieta e contemplativa immobilità del saggio, yang la forte attività creativa del re.

***«Il carattere dinamico dello yin e dello yang è rappresentato dal T'ai-chi T'u, o "Diagramma della Realtà Ultima" che ben conosciamo.»
Le teste dei fanciulli annuirono decise.***

Anche la Medicina Tradizionale Cinese è basata sull'equilibrio di yin e di yang e ogni malattia è vista come rottura di questo equilibrio. Il corpo umano è diviso in parti yin e in parti yang. L'interno del corpo per esempio è yang, la superficie è yin; il dorso è yang, la parte anteriore è yin.

All'interno del corpo ci sono organi yin e organi yang. L'equilibrio tra tutte queste parti è mantenuto da un flusso continuo di Chi, o energia vitale, lungo un sistema di meridiani che contengono i punti di stimolazione dell'agopuntura. A ogni organo è associato un meridiano in modo tale che i meridiani yang appartengono a organi yin e viceversa.

L'azione reciproca tra yin e yang appare come il principio che guida tutti i movimenti del Tao fino a organizzare un sistema di archetipi che rispecchi questa dualità: l'I King, o Libro dei Mutamenti.

***«Il mio papà è un grande esperto di I King e tu Shifu?»
All'illuminarsi dei suoi occhi ne ebbero conferma.***

Tornando alla coppia Confucianesimo e Taoismo, queste due tendenze di pensiero rappresentano poli opposti della filosofia cinese che vennero però sempre considerate quali aspetti diversi di una sola natura umana, complementari per l'appunto. Al Confucianesimo tutti riconoscevano una funzione importante nell'educazione dei bambini che dovevano imparare le regole e le convenzioni necessarie per la vita nella società, mentre normalmente erano gli adulti a seguire il Taoismo allo scopo di riacquistare e sviluppare la spontaneità originaria che era stata distrutta dalle convenzioni sociali.

Nei secoli undicesimo e dodicesimo, la scuola neoconfuciana tentò una sintesi del Confucianesimo, del Buddhismo e del Taoismo, che culminò nella filosofia di Chu Hsi, uno dei maggiori pensatori cinesi.

«Infine abbiamo lo Zen» affermò con voce ferma il Maestro.

Quando il pensiero cinese entrò in contatto con quello indiano attraverso il Buddhismo intorno al primo secolo d.C. si ebbero due sviluppi paralleli: da una parte, la traduzione dei sūtra buddhisti stimolò i pensatori cinesi e li portò a interpretare gli insegnamenti del Buddha indiano alla luce delle loro filosofie; dall'altra invece, il lato pragmatico della mentalità cinese rispose al forte influsso del Buddhismo indiano con la tendenza a privilegiarne gli aspetti pratici, si sviluppò così un tipo particolare di disciplina spirituale che fu chiamata Ch'an.

Intorno al 1200 d.C. questa filosofia Ch'an fu infine percepita dal Giappone col nome di Zen ed è stata coltivata fino ai giorni nostri.

«Shifu, questa proprio non l'abbiamo capita.»

*«Un poco di pazienza e tutto vi apparirà
più chiaro ragazzi miei.»*

Lo Zen è una mescolanza delle filosofie e delle specificità di tre culture differenti. Benché sia un modo di vita tipicamente giapponese, tuttavia riflette il misticismo dell'India, l'amore dei Taoisti per la naturalezza e la spontaneità e il profondo pragmatismo della mentalità confuciana.

Nella sua essenza lo Zen è prettamente buddhista, perché non ha altro scopo che quello del Buddha stesso e cioè raggiungere l'illuminazione, qui detta satori. L'esperienza dell'illuminazione è l'essenza di tutte le scuole della filosofia orientale, ma lo Zen è unico in quanto si concentra esclusivamente su questa esperienza e non è interessato ad alcuna interpretazione ulteriore. Per lo Zen il risveglio del Buddha e il suo insegnamento secondo il quale tutti hanno la possibilità di raggiungere tale risveglio sono l'essenza del Buddhismo; mentre il resto della dottrina, esposta in voluminosi sūtra, è considerato accessorio.

L'esperienza dello Zen è quindi l'esperienza del satori e poiché, in definitiva, essa trascende tutte le categorie del pensiero, non ha una dottrina o una filosofia specifica, non ha dogmi né credi formali eppure viene insegnata da maestro ad allievo con metodi particolari. L'approccio è quello del puntare direttamente alla verità, procedendo tipico della mentalità giapponese, più intuitiva che intellettuale. Questa tecnica consiste nell'utilizzo di parole spontanee e improvvise che evidenziano i paradossi del pensiero concettuale e che, come i koan, sono intesi a bloccare il processo del pensiero e a rendere l'allievo pronto per l'esperienza mistica.

«I koan sono difficili, non ci capisco niente.»
«Tempo al tempo ragazzi miei, tempo al tempo.»

L'illuminazione, nello Zen, non significa ritiro dal mondo ma, al contrario, una partecipazione attiva alle attività quotidiane. Questo orientamento era in perfetta armonia con la mentalità cinese che attribuiva grande importanza a una vita pratica e produttiva e all'idea della perpetuazione della famiglia e non poteva accettare il carattere monastico del buddhismo indiano. I maestri cinesi misero sempre in rilievo che il Ch'an, o Zen, è la nostra esperienza quotidiana. Il risveglio deve avvenire durante le attività della vita quotidiana che non è solo la via all'illuminazione, ma l'illuminazione stessa.

Vivendo interamente nel presente e prestando piena attenzione alle attività quotidiane, chi ha raggiunto il satori sente il prodigio e il mistero della vita in ogni singolo atto. Tale perfezione consiste nel vivere la propria vita quotidiana in maniera naturale e spontanea.

Il grande rilievo che lo Zen dà alla naturalezza e alla spontaneità ne rivela in maniera chiara la matrice taoista, ma alla sua base c'è un elemento rigorosamente buddhista, cioè la convinzione che la nostra natura originaria sia perfetta e che il processo di illuminazione consiste semplicemente nel diventare ciò che già siamo fin dall'inizio.

Poiché lo Zen afferma che l'illuminazione si manifesta nelle attività quotidiane, esso ha avuto un'enorme influenza su tutti gli aspetti del modo di vita giapponese tradizionale quali la pittura, la calligrafia, la progettazione dei giardini, come pure il servire il tè o la sistemazione dei fiori, ma anche le arti marziali quali il tiro con l'arco, la spada e il judo.

Ognuna di queste attività è nota in Giappone con un do, cioè un tao, la "via" verso l'illuminazione. Esse servono tutte a far conoscere i diversi aspetti dell'esperienza Zen e possono essere usate per preparare la mente e per metterla in contatto con la realtà ultima.

«Le tradizioni orientali si riferiscono costantemente a questa realtà ultima, indivisibile, che si manifesta in tutte le cose e della quale tutte le cose sono parte. L'induismo la chiama "Brahman", il buddhismo "Dharmakāya", il taoismo Tao.»

Gli allievi erano galvanizzati, questi concetti li avevano ritrovati nei fumetti e nei cartoni animati, espedienti eccezionali per accrescere l'impatto di una storia, utilizzati come un modo per incrementare l'energia, ma tutto pensavano fuorché potessero essere parte della realtà.

«Lo abbiamo capito Shifu che è un concetto interessantissimo, ma in definitiva a cosa serve?» Meglio togliere ogni dubbio.

«O perbacco, eppure pensavo fosse piuttosto chiaro: lo scopo delle tradizioni mistiche orientali è quello di rimettere ordine nella mente guarendola e acquistandola attraverso la meditazione. Solamente attraverso uno stato mentale equilibrato e tranquillo si sperimenta l'unità fondamentale dell'universo.»

***Questa è in definitiva la comprensione
finale dell'unità di tutte le cose.***

Essa viene raggiunta dai mistici in uno stato di coscienza nel quale la propria individualità si dissolve in un'unità indifferenziata, dove si trascende il mondo dei sensi e la nozione di "cosa" è dimenticata.

Riguardo alla fisica moderna, essa opera in un contesto molto diverso, tuttavia attraverso la meccanica quantistica ha abolito la nozione di oggetti fundamentalmente separati e ha introdotto il concetto di partecipatore in sostituzione di quello di osservatore. Anch'essa è giunta a vedere l'universo come un inestricabile rete di relazioni fisiche e mentali le cui parti sono definite soltanto dalle loro relazioni con il tutto.

Il Buddista non crede in un mondo esterno indipendente o che esiste separatamente, tra le cui forze dinamiche egli può inserirsi. Il mondo esterno e il suo mondo interiore sono per lui due facce di uno stesso tessuto in cui i fili di tutte le forze, di tutti gli avvenimenti, di tutte le forme di coscienza e dei loro oggetti sono intrecciati in una inestricabile rete di relazioni infinite e reciprocamente condizionate.

Lama Anagarika Govinda