

Alan Watts

BUDDHISMO  
RELIGIONE SENZA RELIGIONE



In copertina: *Buddha benedicente in trono* (Pakistan, ca. 600, ottone dorato con intarsio in argento e rame), conservato presso The Met Fifth Avenue (New York).

Traduzione dall'inglese di Thais Siciliano

Titolo originale: *Buddhism. The Religion of No-Religion*

© 2014 by Mark Watts  
[www.alanwatts.org](http://www.alanwatts.org)

© 2015 Edizioni Lindau  
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Terza edizione: giugno 2024  
ISBN 979-12-5584-138-8

## Introduzione

La diffusissima influenza del buddhismo è in parte dovuta all'abilità con cui i maestri di questa via per la liberazione, insegnata per la prima volta in India nei tempi antichi, l'hanno adattata per renderla accessibile a persone di culture diverse. Perché, come affermò Alan Watts alla fine degli anni '60 a Sausalito, in California, durante un seminario sul traghetto in cui viveva:

Gli induisti, i buddhisti e molti altri popoli antichi non separano la religione da tutto il resto, come facciamo noi. La religione non è una sezione della vita; la pervade completamente. Ma se una religione e una cultura sono inseparabili sarà molto difficile esportare questa religione, perché entrerà in conflitto con le tradizioni, le abitudini e i costumi radicati degli altri popoli. Quindi sorge la domanda: quali sono i punti essenziali dell'induismo che possono essere esportati? Nella risposta a questa domanda troverete il buddhismo. Come ho spiegato, l'essenza dell'induismo, la sua vera radice più profonda, non è una sorta di dottrina e neppure una disciplina speciale, sebbene ovviamente le discipline c'entrino qualcosa. Il cuore dell'induismo è un'esperienza di liberazione chiamata *mokṣa*, in cui, disperdendo l'illusione che ogni uomo e ogni donna siano esseri separati,

in un mondo che consiste solo di una serie di cose separate, scopriamo che a un certo livello siamo un'illusione, ma a un altro livello siamo ciò che viene chiamato il sé, l'unico sé, che è tutto ciò che esiste.

L'interesse di Alan Watts per il pensiero orientale risale alla sua infanzia, quando era circondato dall'arte di quei Paesi. Sua madre insegnava ai figli dei missionari che viaggiavano all'estero, e spesso questi, di ritorno dalla Cina, le portavano dei doni: ricami e paesaggi dipinti nello stile dei grandi artisti classici asiatici. Anni dopo, in tour in Giappone con un gruppetto di studenti, Watts raccontò le origini del suo interesse per le arti e le filosofie dell'Estremo Oriente:

Ero completamente affascinato dai dipinti laici cinesi e giapponesi: i paesaggi, l'utilizzo dei fiori, delle erbe e del bambù. In tutto ciò c'era qualcosa che mi pareva sorprendente, anche se il soggetto era del tutto ordinario. Anche da bambino volevo a tutti i costi scoprire cosa avevano di particolare quel bambù e quelle erbe. Ovviamente i pittori mi avevano insegnato a vedere l'erba, ma nei loro quadri c'era qualcos'altro, che non riuscivo mai a mettere a fuoco. Quel «qualcos'altro» era ciò che chiamerò la religione senza religione. È la conquista suprema di un buddha: non può essere individuata; non lascia traccia.

Dopo essere cresciuto nel Kent, in Inghilterra, la sua curiosità per le filosofie asiatiche lo portò a esplorare le librerie intorno a Cambridge, e infine alla Buddhist Lodge di Londra. Frequentava gli incontri insieme a Christmas Humphreys, e ben presto incontrò il maestro zen buddhista D.T. Suzuki. Gli articoli giovanili di Watts riguardo al

buddhismo si trovano nelle sue prime raccolte, e riflettono una comprensione del pensiero buddhista piuttosto avanzata per l'epoca. I suoi successivi due libri sul buddhismo zen ebbero ampia diffusione; nei primi anni '60 viveva già in California, scriveva molto sul pensiero orientale e organizzava regolarmente tour di seminari negli Stati Uniti e in Europa. In quel periodo si recò due volte in Giappone: una nel 1963 e una nel 1965. Fu durante il secondo viaggio che registrò una serie dei suoi discorsi che sarebbero diventati famosi con il nome di «seminari giapponesi». Quelle lezioni rappresentano una delle introduzioni al buddhismo più facili da capire, disponibili in lingua inglese: Watts presentò i principi essenziali del buddhismo in modo conciso, ricco di storie illuminanti e pervaso dello spirito con cui si è evoluta questa grande tradizione. Il presente volume è costituito da quattro delle lezioni giapponesi – *Il viaggio dall'India, La Via di Mezzo, La religione senza religione* e *Il buddhismo come dialogo* – più due lezioni sul buddhismo tibetano registrate quattro anni dopo, nel 1969, sul suo traghetto a Sausalito: *La saggezza delle montagne* e *Trascendere il dualismo*. Tale selezione offre un'accurata visione d'insieme dello sviluppo del pensiero buddhista e un'introduzione a una delle vie per la liberazione più affascinanti del mondo.

Agosto 1995

Mark Watts

## Il viaggio dall'India

Per presentare il buddhismo è necessario richiamare alla mente una panoramica del modo in cui l'India vede il mondo e la cosmologia, proprio come dovremmo studiare la cosmologia e la visione del mondo tolemaica per comprendere Dante e gran parte della cristianità medievale. Il pensiero degli induisti sulla cosmologia e l'universo è entrato a far parte della vita giapponese attraverso il buddhismo, ma è antecedente. Il buddhismo l'ha semplicemente adottato come un dato di fatto, così come probabilmente oggi adotteremmo la cosmologia dell'astronomia moderna se inventassimo una nuova religione.

Gli esseri umani hanno concepito tre grandi visioni del mondo. Una è quella occidentale, secondo la quale il mondo è un artefatto, in analogia con le ceramiche e la falegnameria. Poi c'è la visione induista, secondo la quale il mondo è un dramma, come un'opera teatrale. La terza è la visione cinese organica, che guarda al mondo come a un organismo, un corpo. Parleremo però della visione induista, quella che lo considera un dramma, o più semplicemente ritiene che esista ciò che esiste, che è sempre esistito e sempre esisterà, ed è chiamato il sé; in sanscrito *ātman*. L'*ātman* si chiama anche *brahman*, dalla radice *bri* che significa crescere, espan-

dersi, gonfiarsi, ed è collegata alla parola inglese *breath*, respiro. Il brahman, il sé nella visione del mondo induista, giocherà sempre a nascondino con sé stesso. Quanto si può essere lontani, quanto ci si può perdere? Secondo l'idea induista, ognuno di noi è una divinità, e si perde di proposito solo per divertimento. E quanto può essere terribile a volte! Ma non sarà bellissimo quando ci risveglieremo? È questa l'idea fondamentale, e ho scoperto che anche un bambino può capirlo. È molto semplice ed elegante.

Questa cosmologia o concezione dell'universo ha molte peculiarità, fra cui i *kalpa*, i lunghi cicli temporali che l'universo attraversa. Un altro aspetto è quello dei sei mondi, o sentieri della vita. L'idea dei sei mondi è molto importante nel buddhismo, anche se deriva dall'induismo, ed è rappresentata in quella che viene chiamata *bhāvacakra*. *Bhāva* significa «divenire»; *cakra* significa «ruota». La ruota del divenire, o ruota della nascita e della morte, è divisa in sei spicchi: quello in cima ospita i *deva*, quello inferiore i *naraka*. I deva sono angeli, coloro che rappresentano il successo supremo del mondo, i *naraka* sono i dannati dell'inferno, e rappresentano il supremo fallimento del mondo. Sono i due poli opposti: le persone più felici e quelle più tristi. Nel mezzo c'è il mondo dei *preta*, o fantasmi affamati, accanto ai *naraka* nell'inferno. I *preta* sono gli spiriti frustrati, con bocche minuscole e pance enormi: un enorme appetito con pochissimi mezzi per soddisfarlo. Appena sopra i *preta* ci sono gli esseri umani, che nei sei mondi dovrebbero trovarsi in una posizione mediana, poi si sale fino ai deva, e si comincia a scendere di nuovo. Il mondo successivo è quello degli *asura*, gli spiriti furiosi, personificazioni di tutto lo sdegno, la rabbia e la violenza della natura. Più in basso ci sono gli animali, che si trovano fra gli *asura* e l'inferno.

Questi mondi non devono essere presi alla lettera; sono le diverse modalità della mente umana. Quando ci sentiamo frustrati e tormentati, ci troviamo nel mondo dei naraka; quando siamo frustrati cronici siamo nel mondo dei preta; quando siamo calmi e tranquilli siamo nel mondo degli umani; quando siamo enormemente felici ci troviamo nel mondo dei deva; quando siamo furiosi siamo nel mondo degli asura. E quando ci comportiamo da stupidi siamo nel mondo degli animali. Sono tutte modalità diverse, ed è estremamente importante capire che nel buddhismo più si migliora e più si sale verso il mondo dei deva, più si peggiora e più si finisce verso il mondo dei naraka. Tutto ciò che sale dovrà scendere, non si può migliorare in eterno. Se si migliora oltre un certo limite si comincia semplicemente a peggiorare, come quando affiliamo troppo un coltello e inizia a consumarsi. La buddhità, liberazione o illuminazione non si trova in nessuno dei mondi della ruota, a meno che non ne sia il centro. Se si ascende e si migliora, ci si lega alla ruota con catene d'oro. Se si scende e si peggiora, ci si lega alla ruota con catene di ferro. Ma un buddha è colui che si libera del tutto delle catene.

Questo spiega perché il buddhismo, a differenza dell'ebraismo e del cristianesimo, non significa cercare disperatamente di essere buoni, ma cercare di essere saggi. Vuol dire essere compassionevoli, che è un po' diverso dall'essere buoni: significa provare un'enorme empatia, comprensione e rispetto nei confronti di tutte le persone ignoranti che non sanno di esserlo ma che giocano al bizzarro gioco di essere «io e te». Ecco perché un induista, quando saluta un fratello, non gli stringe la mano ma unisce le proprie inchinandosi. E fondamentalmente è anche il motivo per cui i giapponesi si inchinano uno di fronte all'altro, e i rituali buddhisti sono

pieni di cenni di inchino: perché in questo modo onoriamo il sé che svolge il ruolo di tutte le persone che ci circondano. E bisogna onorarlo ancor di più quando il sé ha dimenticato cosa sta facendo e quindi si trova in una situazione bizzarra. Queste sono, in sintesi, la visione del mondo induista e la cosmologia associata al buddismo.

A seconda dei gusti, del temperamento, delle tradizioni, delle credenze popolari e così via, esiste l'idea aggiuntiva che quando il padrone, o il sé, finge di essere ciascuno di noi, finge prima di tutto di essere un'anima individuale chiamata *jīvātman*, che si reincarna attraverso una serie di corpi, vita dopo vita. Secondo il cosiddetto *karman*, che letteralmente significa «azione» o «la legge dell'azione», gli eventi accadono in serie e sono collegati l'uno all'altro da una catena indistruttibile. Il *karman* è la vita che ognuno si crea passando attraverso innumerevoli vite. Non approfondirò, perché molti buddhisti non ci credono.

Per esempio, i seguaci dello zen hanno opinioni differenti su questo argomento, e dicono di non credere letteralmente alla reincarnazione – ossia il fatto che dopo il funerale diventiamo improvvisamente qualcun altro, che vive da un'altra parte. Per loro la reincarnazione significa che se tu, che ora siedi qui, sei davvero convinto di essere la stessa persona che è entrata in questa stanza mezz'ora fa, allora ti sei reincarnato. Se sei libero, capirai che non l'hai fatto. Il passato non esiste; il futuro non esiste. Esiste solo il presente. Questo è l'unico te stesso che esista. Il maestro zen Dōgen lo spiega in questi termini: «La primavera non diventa estate. Prima c'è la primavera e poi c'è l'estate. Ogni stagione rimane al proprio posto». Allo stesso modo il te stesso di ieri non diventa il te stesso di oggi. T.S. Eliot ha espresso la stessa idea nel suo poema *Quattro quartetti*, dove dice che quan-