



*L'Illuminazione è come il riflesso della luna sull'acqua. La luna non si bagna né l'acqua si rompe. Sebbene la sua luce sia diffusa e grande, la luna si riflette anche in una pozzanghera di pochi centimetri. La luna, tutta quanta, e l'intero cielo si riflettono in una goccia di rugiada sull'erba.*

— DOGEN

Giovanni Ottaviani

IL  
COMUNICATORE

**ZEN** Troppi  
pensieri  
rendono  
stupidi?



EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

# Indice

1. Questo libro è inutile .....	7
2. Essere stupidi .....	11
3. La comunicazione e lo Zen .....	15
4. La meditazione.....	17
5. L'empatia.....	43
6. Il bullismo.....	49
7. Il corpo e la gestualità .....	53
8. Lo sguardo.....	59
9. Ridere.....	67
10. La fiducia in se stessi .....	71
11. La comprensione.....	77
12. Giocare.....	81
13. La creatività.....	83
14. Giardino zen .....	85
15. L'amicizia .....	89
16. La soggettività, le illusioni, le giuste domande, l'imitazione..	95
17. Parlare con il diaframma .....	101
18. La pronuncia .....	103
19. Essere disconnessi per essere connessi .....	105
20. Una super memoria .....	107
21. Essere un buon leader .....	111
22. Camminare nel bosco .....	115
23. Un cervello nella pancia.....	119
24. Dimenticare .....	121
25. Una leggenda indiana .....	123



**UTILE**

**INUTILE**

1.

## QUESTO LIBRO È INUTILE

**I**suggerimenti descritti in questo libro sono inutili.  
Sì, avete letto bene!

Ci sono invece molte cose “utili” che possiamo fare e che facciamo ogni giorno, attività che sono necessarie alla nostra sopravvivenza e a quella delle altre persone, come lavorare, sbrigare le faccende domestiche, organizzare gli impegni familiari, andare dal dottore, fare gli straordinari al lavoro per incrementare lo stipendio, andare a prendere i figli a scuola e così via. Velocemente, sempre di corsa, per arrivare a fare tutti i compiti.

Siamo costantemente sommersi di “cose importanti” che hanno un valore in termini di tempo, di salute e di denaro.

Spopolano i corsi di formazione dedicati agli obiettivi: come raggiungerli prima degli altri, come essere più bravi, come diventare un buon manager con la valigetta stracolma di strategie, tattiche, impegni. Ogni giorno ci spingono a raggiungere quella meta, poi quell'altra, raddoppiare il nostro stipendio, triplicarlo; quindi a progettare dettagliatamente il percorso, pianificare le nostre riflessioni, schematizzare i nostri pensieri. Ci fanno addirittura credere che da queste cose dipende la nostra felicità e il nostro successo nella vita!

Che tristezza! Che stress!

Tutto il resto può essere etichettato con la domanda: *“A cosa ti serve veramente?”*.

È così utile dipingere un quadro o andare in montagna a fotografare un paesaggio, a meno che non sia un lavoro? È così vitale andare a trovare un amico oppure ascoltare la musica sotto l'ombrellone o andare al cinema? Dedicare un intero pomeriggio a giocare a un videogioco o andare a ballare, a passeggiare mentre ci gustiamo un gelato? È così necessario praticare la meditazione?

No!

Il nostro cuore continuerebbe a battere lo stesso e vivremmo ugualmente anche senza queste cose.

Ma la vita non sarebbe la stessa!

Ciò che dà colore alla nostra esistenza sono proprio queste cose, apparentemente poco importanti, ma con un valore infinito.

L'uomo ha bisogno di giocare, amare, volare con la fantasia, sognare appassionatamente, gioire, vivere il momento. In una sola parola *“Essere”*, senza sentirsi costantemente intrappolato negli schematismi che la nostra società e i “falsi guru” ci impongono. Allora, saremo in grado di cavalcare un arcobaleno di colori e di felicità, stando in equilibrio con noi stessi e con il mondo che ci circonda. Questo è il vero successo!

Con l'avvento della scienza, dell'intelligenza artificiale, dell'automazione e della tecnologia, saremo sempre più liberi dalle costrizioni e anche dal lavoro obbligatorio. A quel punto, la distribuzione dei beni e della tecnologia dovrà essere la priorità, per tutti. Avremo sempre più tempo libero da dedicare a noi stessi e all'auto-realizzazione, dedicandoci a pieno a realizzare ciò che ci piace, senza l'exasperata conquista della ricchezza e del potere, ma solo per il piacere di fare e di donare...

Dunque, elogiate la futilità e vivetela con tutto voi stessi, senza dimenticarvi della lentezza. Trovate il tempo di essere len-

ti e di apprezzare meglio le meraviglie della vita. Come un sommelier che adagio degusta un bicchiere di vino, cogliendone il colore, i profumi, la densità, il sapore, arrivando ad avvertire le più piccole sfumature.

Le cose “utili”, e spesso noiose, necessitano di velocità (anche perché vogliamo liberarcene velocemente), ma le cose “futili”, quelle realmente importanti, esigono la calma e la quiete. Ciò ha un'importanza capitale!

A questo punto non possiamo non parlare di “ozio” e “pigritia”, da non confondere con inerzia, apatia, remissività...

L'ozio (dal latino *otium*, contrapposto a *negotium*, che intende l'attività lavorativa) ricopriva una grande importanza tra gli antichi Romani e Greci. Era infatti il periodo di astensione dalle occupazioni utili, il riposo da dedicare al rinvigorimento, allo svago, alla cura di se stessi, dell'anima, alla contemplazione, alla riflessione e agli studi. La parola “ozio” ha preso una connotazione negativa nella nostra società, ma in realtà è particolarmente benefica, così come la pigritia (in latino *piger* viene da *pigritia*, e vuol dire “lento”; in greco invece si dice *argos*, cioè “chi non lavora”).

Tutti noi siamo pigri; il nostro cervello e il nostro corpo, in modo automatico, tendono alla pigritia, al risparmio energetico, ed è proprio grazie alla pigritia che l'uomo è stato capace di inventare i mezzi di trasporto, gli ascensori e tante comodità tecnologiche che ci aiutano a vivere e a rendere le nostre giornate più confortevoli, agevoli e meno faticose.

Perché fare un lungo percorso a piedi (come i nostri antenati) quando possiamo prendere la bicicletta o anche la macchina? Perché raggiungere con le scale il decimo piano di un palazzo quando possiamo prendere l'ascensore? Perché un ingegnere deve fare difficili calcoli matematici a mano, quando può utilizzare una calcolatrice scientifica, oltretutto più sicura e precisa?

Fate in modo che la pigrizia, l'ozio e la futilità siano dei compagni di vita: vi aiuteranno a raggiungere la vera felicità, a sbocciare e, paradossalmente, anche a vivere meglio il percorso che vi porterà verso i vostri obiettivi.

Lasciate da parte la “valigetta da manager” che vi hanno messo nella testa e iniziate a Essere!

## Storia zen

Un giorno, un Maestro scelse i due migliori discepoli, dando loro un rompicapo da risolvere nel tempo massimo di tre giorni. Colui che avesse trovato la soluzione avrebbe potuto soggiornare liberamente nel suo famoso Tempio, iniziando un importante percorso di studi. I due iniziarono subito a studiare e ad analizzare il rebus, giorno e notte.

L'ultimo giorno, il Maestro li andò a trovare nelle loro rispettive camere. Rimase sorpreso nel vedere uno dei due intento a giocare beatamente invece di studiare.

Chiese: “Perché stai giocando? Non sai che dall'esito di questa sfida può dipendere la tua vita?”.

Il discepolo: “È proprio perché da questo dipende la mia vita che ho deciso di giocare”.

Il Maestro lo guardò stupito, poi se ne andò.

La sera stessa, l'allievo arrivò con la soluzione del rebus.

Quella volta, il Maestro apprese dal suo giovane allievo che il gioco e la distrazione dalle cose doverose erano ugualmente importanti per seguire il percorso della crescita e dell'illuminazione.

2.

## ESSERE STUPIDI

Oggi più che mai la nostra società è immersa nella cultura della competizione, del pensiero, dell'intelletto, della seriosità, della conoscenza. Vogliamo primeggiare in ogni ambito, avere un'aria intelligente, importante, parlare in modo ricercato per impressionare... Ci hanno detto: *“Per diventare una persona matura sii serio, controllato e metti la testa a posto”*.

Ma tutto questo non è che l'anticamera dell'imbecillità, perché ci allontana dalla semplicità della nostra essenza, che ci fa apprezzare maggiormente la vita, ogni secondo, come ci insegnano egregiamente i bambini.

Dobbiamo ritrovare la nostra “stupidità”, la nostra leggerezza mentale, la freschezza e la spontaneità che avevamo da piccoli e soprattutto ritrovare il nostro *“bambino interiore”*, che scalpita ogni giorno per uscire e far cantare la propria follia, libero dalla trappola del pensiero che non ci fa vivere appieno.

Naturalmente non voglio dire che la conoscenza o il pensiero siano il male, ma dobbiamo saperli usare: sono i mezzi per aiutarci a risolvere i problemi e a semplificarci la vita, come una barca che ci permette di attraversare il fiume. Una volta arrivati all'altra sponda, sarebbe sciocco camminare con la barca sopra le spalle. Purtroppo, è ciò che accade per la



maggior parte alle persone: camminano appesantite dal bagaglio del loro passato, dai pensieri, perse nei loro schematismi e nella loro routine.

Solo il nostro bambino interiore potrà fare la differenza e salvare il nostro mondo; di certo non gli attuali governanti, i dirigenti o la maggior parte degli educatori, seriosi e incravattati, intenti a parlare di cose “serie” e “importanti”, spesso incomprensibili, mentre milioni di persone muoiono di fame, scappano dalle guerre e soffrono per mancanza di felicità e di semplicità.

Quindi, siete pronti a lasciarvi andare e a coltivare la vostra “stupidità”?

Allora, buon proseguimento nella lettura di questo libro...

## Storia zen

Un monaco novizio si avvicinò pacatamente al suo Maestro, intento a contemplare intensamente una rondine canterina su un ramo di un albero. Dopo qualche istante di silenzio, il monaco parlò: “Le rondini annunciano l’arrivo della primavera!”.

La rondine frullò le sue ali e volò via.

“Il tuo pensiero ha rotto la magia del momento presente...” pronunciò il Maestro, mentre si allontanava verso il Tempio. Il monaco lo seguì, sconsolato per la pessima figura che aveva fatto. Eppure, il suo intento era quello di esibire il suo intelletto.

Il Maestro si fermò, lo guardò lungamente negli occhi, poi gli toccò il naso facendogli una pernacchia.

Il monaco sembrava disorientato, non capiva questo strano comportamento.

Il Maestro disse: “Non prenderti mai sul serio, sappi ridere di tutto, soprattutto di te stesso, dei tuoi sbagli. Questo è il primo passo per raggiungere l’Illuminazione. Ricorda, più cerchi di fare il saggio e più rischierai di diventare folle. Al contrario, più cerchi di fare il folle e più sarai saggio”.

Il monaco comprese e sorrise: “Ho ancora molto da imparare, ho bisogno di abbeverarmi dalla sua sapienza e dalle sue parole, Maestro!”.

Il Maestro fece: “Per versare la mia acqua nella tua ciotola devi prima svuotarla, altrimenti non entrerà nulla. Liberati dai preconcetti, dal passato... Solo allora capirai che imparerai più dai miei silenzi che dalle mie parole”.



### 3.

## LA COMUNICAZIONE E LO ZEN

### Cos'è la comunicazione?

Comunicare significa trasmettere e percepire informazioni, messaggi, emozioni, idee, pensieri. La comunicazione è uno scambio, un'interazione, non solo con gli altri, ma anche con se stessi.

### Cos'è lo Zen?

Per quanto possa essere riduttivo e fuorviante limitare lo Zen a un semplice concetto, possiamo comunque dire che “Zen” è una parola giapponese che deriva dal cinese *ch'an*, a sua volta proveniente dal sanscrito *dhyana*, che significa “meditazione”, “unione”, “armonia”. Lo Zen è un sistema di vita che ci accompagna nella scoperta della purezza della nostra esistenza, per trovare l'intimità con noi stessi e realizzarci nel rapporto con gli altri, con la natura e con l'ordine cosmico. Al contempo, esso ci dà quella consapevolezza che ci fa vivere pienamente l'istante presente e ogni nostra attività, trovandone il lato artistico e piacevole.

Alcuni principi dello Zen arrivarono in Occidente all'inizio del '900, grazie soprattutto alle arti marziali, alla cerimonia del

tè e alla sistemazione dei giardini zen giapponesi. Con il passare degli anni il suo fascino ha suscitato grande interesse anche negli ambienti artistici e intellettuali.

Grazie allo Zen possiamo fare della nostra comunicazione e della nostra vita un'arte, entrando in armonia con noi stessi e con ciò che ci circonda.

La società e la cultura ci hanno imposto dei modelli di arte, come la pittura, la scultura, la recitazione, la musica, la danza ecc. Ora vi chiedo di uscire da questi schematismi e di immaginare che ognuno di noi sia un artista. Qualunque sia la nostra attività. In effetti, la nostra vita non è altro che il risultato della nostra creatività, dell'estro, della spiritualità, dell'interiorità, ogni giorno.

Sentitevi degli artisti in tutto, che sia in un gesto, in una parola, in uno sguardo, in un sorriso. Prenderne consapevolezza fa la differenza. Inoltre, prendere coscienza delle potenzialità e dell'originalità che vi contraddistinguono determina una differenza mille volte più grande.

Purtroppo, le qualità individuali sono spesso celate dai condizionamenti, dall'educazione, dalle paure, dai blocchi mentali, dalla mancanza di fiducia. Oltre a ciò, il più delle volte si è talmente presi dalle abitudini comportamentali da agire senza una reale consapevolezza, quindi lasciando che le proprie "creazioni" vengano guidate dagli altri e dagli eventi. Si ha l'impressione di essere padroni di sé, quando invece ci si comporta come degli automi che reagiscono a determinati stimoli.

I consigli e alcune semplici tecniche presentate in questo libro vi aiuteranno a scoprire le qualità che avete a disposizione e il modo migliore per utilizzarle, senza perdere la vostra unicità.

Ciascuno di noi si può paragonare a un diamante e, come tutti i diamanti, abbiamo bisogno di essere intagliati per risplendere.