

## **Introduzione**

Sento che è necessaria una grande energia per iniziare questo riordino emotivo del materiale di scrittura vissuto e messo a punto nel corso degli anni. Mi dico che è giunto il momento, che è necessario dare una forma all'enorme agglomerato di riflessioni, testi, lezioni e consapevolezza che passo dopo passo è andato a costituire il mio essere di carta e penna e la relazione con i miei allievi.

Sento i tanti corsi e laboratori di scrittura Zen come creature alle quali ho dato nutrimento e passione indossando da subito gli abiti inusuali di una paladina di questo metodo sottovalutato e non compreso appieno, almeno in Italia. Così era e così è. Ma non voglio affrontare un discorso che implicherebbe parole critiche sulla mentalità più diffusa fra coloro che sentono propensione alla scrittura: l'ambizione al successo (anche in questo caso, così era e così è). Provo invece a dare inizio a questo riordino emotivo nello stato d'animo di chi si appresta a entrare in una stanza troppo piena e in disordine. Come una monaca custode di un metaforico tempio, so che il mio compito è tenerlo pulito e accogliente, vuoto e luminoso in attesa di un nuovo cielo.

Partiamo quindi dall'inizio.

Tutto nacque dalla scoperta in gioventù delle meravigliose pagine di Natalie Goldberg - "Scrivere Zen", Ubaldini Editore, 1986 - sentite mie da subito ma bisognose

di un periodo di latenza esistenziale per essere interiorizzate e, in seguito, date ad altri.

Era l'epoca in cui ricercavo e leggevo con propensione spirituale i libricini celesti di questa casa editrice, a iniziare dal miracoloso "Zen quotidiano" di Charlotte Joko Beck. Fu così che il libro di Natalie mi capitò fra le mani curiosando in uno scaffale dedicato a Ubaldini in una libreria di cui non ricordo né luogo né nome. Fu una rivelazione: il miracoloso Zen applicato alla scrittura.

Natalie Goldberg si affiancava così agli insegnamenti di Charlotte Joko Beck e a quelli, altrettanto importanti per me, del grandissimo Shunryu Suzuki, l'autore di "Mente Zen, mente di principiante" e di "Lettere dalla vacuità".

Il 1986 fu l'anno in cui iniziai a lavorare per il Comune di Genova e che diede anche il via a un percorso di vita non troppo facile. Gli insegnamenti di Natalie rimasero fermi lì, nelle mie ossa, come direbbe lei, per manifestarsi molti anni dopo – era il 2008 - quando un nuovo marito si materializzò al mio fianco rivelandosi l'uomo giusto per una scrittrice. Volete sapere perché? Semplice! Si è sempre occupato di fare la spesa e di cucinare, e non è poco. Impegni di meno lasciano spazio e tempo alla scrittura e allo studio. Mi sento di affermare ancora oggi che è impensabile occuparsi con dedizione della scrittura se non ci sono le condizioni giuste per farlo. Devi isolarti mentalmente ed essere lì, nelle tue pagine, libero/libera dall'obbligo di affaccendarti in mille altre cose.

E adesso facciamo i conti.

Dal 1986 al 2008 sono passati ventidue anni.

Nove anni dopo, nel 2017, ho lanciato a Genova il primo corso di scrittura Zen. Vedete? Tutto accade quando arriva il momento. Ed ecco l'emozione della prima locandina, la ricerca di un locale, i primi studenti.

Ci incontravamo in una sala municipale a metà di salita del Prione, nello stesso edificio che ospitava all'epoca il Circolo Remigio Zena. In contemporanea alle nostre lezioni si riuniva al piano di sotto un gruppo di appassionati astrofili ed era nostra consuetudine disturbarli più volte nel corso del pomeriggio a causa del bagno in comune, al quale era possibile accedere soltanto attraverso la loro aula. Di quel periodo e di quell'edificio ricordo anche la scala d'ardesia con scalini alti e usurati, pericolosissimi soprattutto in discesa. Il terrore che le persone anziane potessero cadere mi assaliva ogni volta al termine delle lezioni. Ogni tanto si osava prendere l'ascensore anche se il rischio di rimanerci intrappolati dentro, perdipiù senza luce, era elevatissimo. Si trattava di un ascensore per soli utenti coraggiosi.

Quel 2017 fu comunque un buon inizio. Molte persone parteciparono al corso, più che altro mosse dalla curiosità per qualcosa di nuovo. Scrivere Zen? Chissà di cosa si tratta! Dai, proviamo!

Semplificando al massimo (ne parleremo in modo approfondito nel corpo dell'opera), nella scrittura Zen si scrive nel "qui e ora" senza raccogliere idee in anticipo ed evitando (attraverso un facile e geniale trucchetto) che la testa si introduca nella narrazione con la sua solita scontata razionalità. Attraverso un continuo e costante

allenamento si crea a poco a poco un meraviglioso legame fra penna e inconscio che apre nuove porte e finestre, visioni ed esperienze.

Sappiate inoltre che non si scrive per diventare autori ricchi e famosi né, tantomeno, per lasciare qualcosa di immortale ai posteri. L'unico fine della scrittura è (e dev'essere) la scrittura stessa, concentrata nell'attimo presente, nessun millimetro più in là. In questo modo si resta liberi da false illusioni e aspettative di gloria che costituiscono il principale ostacolo a vivere la scrittura in tutta la sua generosità e bellezza. Niente progetti né idee da sviluppare, tutto nasce da sé, dalla magica triade mano-penna-foglio.

Detto questo, mi piace ora citare Ray Bradbury che in un saggio del 1973 - "Lo Zen nell'arte di scrivere" - ammette di aver scelto un tale titolo al fine di creare un po' d'effetto. È la vecchia tecnica dello stregone da circo - dice - girare con una calliope, un tamburo e un indiano piedi neri per assicurarsi l'attenzione e poi lasciare tutti a bocca aperta. Spera di essere perdonato, Bradbury, per l'utilizzo ironico della parola "Zen", ma una riga dopo rassicura i suoi lettori: potreste scoprire che non sto affatto scherzando e che "Zen" è la parola migliore da abbinare alla scrittura. Lo crediamo anche noi, fortemente e per mille motivi, soprattutto per il legame con altre due parole importanti: rilassamento e disciplina. Rilassamento okay, è una parola che piace. Ma disciplina? Forse un po' meno. Nei nostri corsi si scrive e si scrive tanto, si riempiono quaderni su quaderni perché è l'unico modo per acquisire

l'abitudine a scrivere con facilità e scoprirne la magia. E qui il confronto fra l'arte di scrivere e l'arte del tiro con l'arco è d'obbligo. Citiamo ancora una volta Bradbury e il suo saggio del 1973, in cui ne parla.

Nel libro di Eugen Herrigel, "Lo Zen e il tiro con l'arco", si scopre che deve passare un cospicuo lasso di tempo in cui l'atleta impara semplicemente l'atto di tendere l'arco e sistemare la freccia. Poi arriva il momento di consentire ad essa di liberarsi e di raggiungere il bersaglio che - attenzione - non deve mai essere presente nella mente dell'arciere: la freccia saprà dove andare e lo farà da sé. Allo stesso modo, la scrittura Zen vi condurrà a liberare la creatività che è in voi, quella autentica, e sarà essa stessa a trovare la sua giusta forma e realizzazione. Gli effetti collaterali saranno un'immensa gioia e una nuova consapevolezza su ciò che è la creazione narrativa e artistica. A tutto questo, però, non bisogna mai pensare. Ricordate: siamo nello Zen, siamo nel "qui e ora", il miracoloso paradosso della nostra pratica. Ancora una volta: nessuna aspettativa, nessun obiettivo, nessun desiderio.

Leggete pertanto le parole di questo libro e poi lasciatele andare. Una parte di voi le assorbirà, esattamente come le piante assorbono dalla terra e dal sole il nutrimento di cui hanno bisogno.

E "Scrivere non è un hamburger"? Le nozioni tecniche di cui tratta? È giusto spiegare come si collocano nell'ambito di questo libro.

Se il filone prevalente delle mie lezioni è sempre stato quello della scrittura Zen, nella formazione di uno

scrittore non può mancare la conoscenza degli elementi base della narratologia che troverete nella seconda parte di quest'opera in modo sintetico e schematico. È importante sottolineare che essi sono indispensabili per dare forma alla materia grezza che nasce e si sviluppa attraverso la scrittura Zen, in particolare quando si affronta la fase di revisione dei propri testi.

Nella terza parte incontrerete invece alcuni grandi autori che, nello scorrere degli anni e delle lezioni, hanno affiancato con i loro suggerimenti i nostri taccuini, i nostri pomeriggi insieme, per giungere infine ad alcune riflessioni sull'immaginazione, sulla spiritualità e sul concetto di Satori (l'illuminazione Zen) applicati alla scrittura e alla creatività in generale.

Il percorso acquisirà così una sua piccola e relativa completezza: un primo giro di cerchio.