

ALAN WATTS



LO
ZEN

E L'ARTE
DI IMBROGLIARE
LA MENTE



**ESTRATTO
GRATUITO**



PREFAZIONE

di Mark Watts

A metà degli anni Cinquanta gli interventi di mio padre ai microfoni della radio KPFA di Berkeley, in California, venivano seguiti da un vasto pubblico. A quei discorsi fecero presto seguito il bestseller *La via dello Zen* e il rivoluzionario saggio *Psicoterapie orientali e occidentali*. Il suo approccio era molto congeniale al pubblico di larghe vedute della Bay Area, poiché prendeva in esame il sapere orientale servendosi dei nuovi strumenti della psicologia occidentale e delle rivelazioni scientifiche emergenti dell'era post-atomica. Nei suoi discorsi pubblici affermava spesso che il buddhismo dovrebbe essere concepito come una forma di psicoterapia e che non dovrebbe essere paragonato alle religioni occidentali. Riteneva infatti che la consapevolezza ecologica e l'esperienza mistica fossero essenzialmente espressioni della medesima forma di risveglio. Già all'inizio degli anni Sessanta i suoi discorsi alla radio e le sue opere lo avevano fatto conoscere oltre il circuito culturale dei college, tanto che per dodici anni tenne non solo conferenze aperte al grande pubblico ma anche seminari più ristretti, rivolti a gruppi di partecipanti in tutti gli Stati Uniti. Molti di quei contributi sono stati registrati e riuniti in raccolte.

Circa dieci anni fa, dopo aver recensito dozzine di seminari di mio padre registrati in formato audio alla fine degli anni Sessanta, ne ho selezionati alcuni (legati da un eccellente flusso

di continuità) che furono presentati in occasione di sei eventi storici, al fine di trasformarli in una audioraccolta dal titolo *Out of Your Mind audio collection*. Sono tutti interventi eccezionali, che includono: “The Nature of Consciousness” (La natura della coscienza), “Web of Life” (La rete della vita), “Inevitable Ecstasy” (L’inevitabile estasi), “The World as Just So” (Il mondo in quanto tale), “The World as Self” (Il mondo in quanto Sé) e “The World as Emptiness” (Il mondo in quanto vacuità).

La raccolta ha riscosso un successo immediato fin dalla sua pubblicazione ed è ormai diventata una delle sue serie più ascoltate, conquistando una platea internazionale.

Le conferenze partivano da temi universali quali i nodi fondamentali della percezione condivisa, la cosmologia comparata e il ruolo dell’umanità nel mondo naturale. Grazie a esse mio padre ha chiaramente dimostrato che gran parte del senso comune del mondo occidentale è radicato in una scienza obsoleta e in costrutti culturali risalenti al XIX secolo. Sempre pronto a sfidare lo *status quo*, ha affrontato assunti che molti davano per scontati, dimostrando quanto la cosiddetta “realtà quotidiana” occidentale si fosse allontanata dallo stato attuale delle conoscenze.

Con la progressiva messa a punto di quel *corpus* di studi, mio padre iniziò a offrire anche soluzioni di natura sia psicologica che cosmologica: infatti, rifacendosi sempre più alla visione del mondo buddhista che esplorava nei suoi seminari, presentava una prospettiva nuova e convincente, basata su un universo di cui siamo sia inseparabili e benvenuti partecipanti, sia espressione della cosiddetta “opera completa”. In questa scambievole visione del mondo possiamo trovare non solo il nostro posto nella natura, ma anche gli strumenti con cui condividere con gli altri questa innovativa prospettiva esistenziale.

Sebbene fossi consapevole del potere insito in questi discorsi, ero impreparato all’effetto che poi hanno avuto, facendosi

strada nel mondo. Oltre a essere popolare fra molti degli ascoltatori di *Sounds True Radio*, questa raccolta ha cominciato a richiamare un pubblico nuovo e più giovane e, diversi anni dopo la sua pubblicazione, sui social media sono via via apparse delle citazioni e dei video. Anche alcuni videoclip basati su testi audio abbinati a una grafica creativa hanno ottenuto milioni di visualizzazioni (venti milioni secondo gli ultimi calcoli). Nel proseguire l'opera di mio padre, l'aspetto più gratificante è di gran lunga quello di assistere all'affermarsi delle sue idee nella vita di molte persone, e di osservarle assumere forme sempre nuove, in continua evoluzione.

INDICE

Prefazione di Mark Watts	5
--------------------------------	---

PARTE PRIMA LA NATURA DELLA COSCIENZA

1. MODELLI COSMOLOGICI DEL MONDO	11
2. IL MODELLO DRAMMATICO	26
3. L'ETERNA TRANSAZIONE	39

PARTE SECONDA LA RETE DELLA VITA

4. I LIVELLI DI PERCEZIONE	53
5. LA RETE COME TRAPPOLA	64
6. LA RETE COME GIOCO	70

PARTE TERZA L'INEVITABILE ESTASI

7. ATTACCAMENTO E CONTROLLO	79
8. IPNOSI E ASSUEFAZIONE	96
9. DISSOLUZIONE ARMONIOSA	104

PARTE QUARTA

IL MONDO IN QUANTO TALE

10. IL KŌAN DELLO ZEN	113
11. LA NON-DUALITÀ NELL'AGIRE	124
12. UN GRANDE DUBBIO	138

PARTE QUINTA

IL MONDO IN QUANTO SÉ

13. COSMOLOGIA INDUISTA	151
14. INIZIATI ED ESCLUSI	168

PARTE SESTA

IL MONDO IN QUANTO VACUITÀ

15. IL METODO BUDDHISTA	189
16. I MOLTI NOMI DELL'IMPERMANENZA	199
17. LA DOTTRINA DELLA VACUITÀ	209

Nota biografica sull'Autore	217
Ringraziamenti	219

ALAN WATTS

LO ZEN E L'ARTE DI IMBROGLIARE LA MENTE



Per stare bene talvolta devi allontanarti dalla tua mente.

Stai scorrendo sei tra i più avvincenti insegnamenti di un leggendario pensatore, incentrati su come **eludere i limiti della mente razionale** al fine di espandere la consapevolezza e l'entusiasmo per il grande gioco della vita.

Lo Zen e l'Arte di Imbrogliare la Mente rappresenta un invito ad approfondire i temi preferiti da Alan Watts per **sottrarsi alla trappola della consapevolezza ordinaria**:

- l'arte del cosiddetto **"incidente controllato"** che illustra cosa accade quando smettiamo di prendere la vita così seriamente e cominciamo a godercela in completa sincerità;
- come si arriva a credere nel **"mito di noi stessi"**, che ci illude di essere degli ego racchiusi in un involucri di pelle e separati dalla realtà circostante, e come si può trascendere tale illusione;
- perché dobbiamo accogliere pienamente **il caos e il vuoto** per trovare il nostro scopo di vita più profondo;
- **rivelazioni non convenzionali e innovative** sui più elevati principi del buddhismo, dell'induismo, della filosofia occidentale, del cristianesimo e molto altro.



ISBN: 978-8893198288



9 788893 198288

€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com