

Thomas Cleary

104 SCHERZI ZEN

Le storie dei maestri

Thomas Cleary

104 scherzi zen

Le storie dei maestri

(Zen Antics: A Hundred Stories, 1998)

Introduzione

Il Buddhismo Zen è un metodo per il risveglio della mente, un'arte per raggiungere l'illuminazione spirituale. Praticato un tempo in tutta l'Asia orientale sotto varie forme da uomini di ogni cultura e di ogni condizione sociale, non è un insieme di dogmi, ma una via per illuminare e per rafforzare la coscienza.

È stato definito "una speciale forma di trasmissione estranea a dottrine, non definibile per mezzo di parole, che punta direttamente alla mente umana per comprenderne l'essenza e per ottenere l'illuminazione". Noto anticamente come la scuola del cuore illuminato, come la porta che conduce alla fonte o come la comunicazione diretta da mente a mente, ha assorbito tutta la vasta gamma di insegnamenti e di pratiche buddhiste, mirando sempre alla loro realizzazione concreta.

Tutti le correnti del Buddhismo sviluppano due elementi fondamentali: aiutare se stessi e aiutare gli altri, saggezza e compassione. Questi due obiettivi vengono perseguiti per mezzo di pratiche che devono realizzare prima le sei e poi le dieci "perfezioni", ossia le virtù che permettono il cammino.

Il termine originale sanscrito che indica queste perfezioni, *pārāmitā*, significa letteralmente "raggiungere l'altra riva" o "andare al di là" e può essere facilmente ricordato con un gioco di parole; infatti le *pārāmitā* possono essere definite i "parametri" del Buddhismo, ossia i valori fondamentali di ogni sua corrente.

La prima parte del messaggio buddhista - quella che spinge a realizzare il proprio perfezionamento – è contraddistinta da *sei pārāmitā*: il donare (la carità, la generosità), la disciplina (la moralità), la pazienza, l'energia, la meditazione e la saggezza intuitiva.

Generalmente si distinguono tre tipi di carità: dare sostegno materiale, dare sicurezza e dare un'educazione. Anche la rinuncia, il non-attaccamento, rientra in questa categoria.

Esistono tre tipi tradizionali di disciplina: la disciplina con cui si domina il male, la disciplina con cui si giunge alla virtù costruttiva e la disciplina con cui si ottiene la concentrazione. Lo Zen insegna anche la disciplina non convenzionale della mente.

Nel Buddhismo esistono molte specie di pazienza, fra esse quella con cui si tollerano il disprezzo e le ingiurie, quella con cui si sopportano le verità dolorose e quella necessaria ad accettare la verità ultima.

L'energia indica la perseveranza e l'impegno spirituali necessari a spezzare i vincoli dei condizionamenti, a liberare la mente dalle inutili limitazioni dell'abitudine e a realizzare tutte le proprie potenzialità.

La meditazione è necessaria a raccogliere e a focalizzare l'attenzione in modo da permettere al praticante di modificare a volontà la percezione e l'esperienza di sé. Nel Buddismo la scienza della meditazione viene elaborata e perfezionata a un livello altissimo, con innumerevoli metodi adatti a uomini di tutte le caratteristiche e di tutte le capacità.

La saggezza intuitiva indica di solito un tipo particolare di conoscenza, una prescienza o intuizione dell'essenza delle cose che interviene spontaneamente e istantaneamente senza il ricorso al ragionamento logico. Ciò permette all'intera mente di operare a un più alto livello di oggettività e di integrità, liberando l'individuo dalle illusioni e dall'ignoranza.

Le sei *pārāmitā*, nella pratica, hanno innumerevoli variazioni che si adattano alle varie esigenze individuali. In ogni caso, per produrre l'effetto desiderato, devono essere combinate insieme. Quindi, benché di solito vengano considerate una "serie" di virtù, sono più propriamente un "insieme", qualcosa che può essere rappresentato da un cerchio. Nelle prime fasi della pratica agiscono a coppie di elementi complementari.

Alla fine le pratiche e le realizzazioni delle sei *pārāmitā* si integrano fra di loro, completandosi e perfezionandosi a vicenda. Nella tradizione zen, la comparsa della saggezza intuitiva viene spesso definita risveglio o illuminazione, ma si tratta comunque di uno stadio di sviluppo in cui ha inizio un più alto livello di integrazione delle sei perfezioni, non della suprema illuminazione di cui parlano le scritture buddhiste.

Quest'ultima si realizza con il programma più avanzato delle dieci *pārāmitā*, che sviluppa la capacità di ottenere non solo l'illuminazione necessaria a liberare se stessi, ma anche la più alta illuminazione necessaria a liberare gli altri.

Le dieci perfezioni aggiungono alle sei precedenti quattro altre *pārāmitā* sempre più elevate: i mezzi idonei, il voto, il potere e la conoscenza.

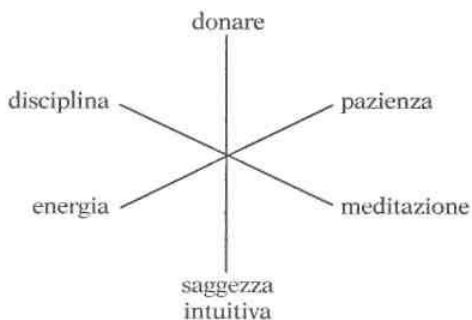
I mezzi idonei consistono nella capacità di individuare e di impiegare i metodi più adatti a illuminare e a liberare gli altri uomini. Nel corso dei secoli il Buddhismo ha messo a punto innumerevoli tecniche adatte alle necessità e alle potenzialità di tutte le psicologie, individuali e collettive, di qualsiasi fase della civiltà umana.

Il voto è l'impegno assunto per legare la coscienza individuale alla totalità dell'insegnamento e della comunità buddhiste, unendo in inseparabile continuità lo sviluppo di sé e il benessere degli altri. Nella letteratura buddhista sono descritti vari tipi di voto – per il benessere delle creature, per la liberazione, per l'illuminazione, ecc. -, ma tutti si basano sullo stesso principio fondamentale.

Il potere indica la capacità di risvegliare le doti spirituali più elevate allo scopo di rafforzare le attività dinamiche delle dieci perfezioni. Anche se si pensa che queste doti siano originariamente comuni a tutti e che derivino da una stessa fonte universale, si crede tuttavia che vengano oscurate dalle illusioni e dagli attaccamenti; quindi questa perfezione può

dare il meglio di sé operando in armonia con le altre nove *pārāmitā*.

La conoscenza – la decima perfezione – ha una tale portata che difficilmente può essere definita in tutti i suoi particolari e in tutte le sue ramificazioni. Vi è compresa la conoscenza di tutte le arti e di tutte le tecniche del risveglio, la comprensione di sé e la comprensione della via di liberazione; la conoscenza delle verità assolute, relative e convenzionali; la capacità di armonizzare l'intuizione, l'immaginazione e la ragione;



e la conoscenza dei retti mezzi di sussistenza e delle azioni positive, nonché la capacità di adattarsi a qualsiasi circostanza.

Per queste loro funzioni, coordinate in un unico processo dinamico, conviene rappresentare le dieci perfezioni come un cerchio o una sfera. Anche qui, la loro applicazione prati-

ca può essere rappresentata visivamente da cinque coppie di virtù complementari che raggiungono la perfezione nella piena compenetrazione reciproca.

Per l'infinita ricchezza e complessità dell'esperienza delle dieci *pārāmita*, sono stati sviluppati innumerevoli metodi di insegnamento e di integrazione. Fra le molte tecniche, vi sono quelle dello Zen, il quale è noto in particolare per l'uso di storie paradigmatiche atte a imprimere nella mente le dieci perfezioni, conducendo induttivamente il ricercatore a una visione circolare e integrata e a un'esperienza del loro intero processo dinamico.

Le storie di questo libro non sono necessariamente racconti di tipo convenzionale. La maggior parte della vicenda dello Zen non è raccontata dai libri; non c'è quindi modo di ricorrere a una storiografia convenzionale. D'altronde lo scopo delle storie dello Zen non sta tanto nel documentare avvenimenti passati, quanto nel produrre un certo effetto sul lettore. Questa è la loro vera funzione.

Queste storie non vogliono presentare – come diremmo oggi – modelli di comportamento. I loro personaggi appartengono a un mondo che non esiste più e perciò non possono svolgere questo ruolo esemplare.

Tuttavia le virtù e le pratiche che illustrano - le dieci *pārāmita* buddhiste – esistono tuttora e possono essere realizzate; possono essere applicate oggi come ieri, qui come altrove, e si adattano alle condizioni e alle esigenze particolari di ogni tempo, di ogni luogo e di ogni persona.

La porta del tempio

C'era una volta un ricco, Heizayemon, che cercava di realizzare nella vita le virtù raccomandate dagli antichi saggi.

Uomo serio e premuroso, usava generosamente delle sue ricchezze per opere di bontà, di carità e di aiuto.

Aveva soccorso molti bambini di famiglie povere e aveva sostenuto personalmente il costo della costruzione di numerosi ponti e strade per rendere più facile la vita della gente.

Quando morì, stabilì per testamento che i suoi beni continuassero a essere usati per aiutare i bisognosi, e la sua volontà fu rispettata dai figli e dai nipoti.

Si racconta che un giorno si presentò alla sua porta un monaco buddhista. Costui aveva udito parlare della generosità del ricco, insolita fra i ricchi di quel tempo, ed era venuto a chiedergli del denaro per costruire la porta di un tempio.

Il filantropo si mise a ridere e rispose al monaco: «Aiuto gli uomini perché non sopporto di vederli soffrire. Ma chi soffre per un tempio senza porta?».

Il maestro del gran sacerdote

Viveva un tempo un alto sacerdote di una setta zen il cui protettore era il feudatario della regione. Quando si recava nella capitale per visitare il signore nella sua residenza ufficiale, era solito viaggiare in abito da cerimonia, con largo seguito e con grande pompa.

Durante uno di questi viaggi, i portatori vollero comprare delle calzature in una stazione di posta dove la compagnia si era fermata a riposare. Fu chiamato un vecchio del quale si diceva che fabbricasse ottimi sandali di paglia.

Quando il vecchio si avvicinò, il gran sacerdote lo scorse dal finestrino del palanchino e quasi svenne per la sorpresa.

Il vecchio era Tōsui, l'illuminato maestro zen che era stato suo insegnante molti anni prima e che un giorno era misteriosamente scomparso dal tempio.

Uscendo dal palanchino stupito e imbarazzato, il gran sacerdote si prostrò davanti al vecchio e lo salutò con grande deferenza.

Tōsui fu gentile e gli parlò dei vecchi tempi; ma, quando la compagnia fu pronta per ripartire, disse al sacerdote: «Fa' che non ti vada alla testa la compagnia dei nobili».

Purezza di cuore

Un gruppo di mendicanti malati di lebbra giunse al grande raduno del maestro zen Bankei, un generoso benefattore del popolo. Egli li accolse tra i suoi seguaci e, impartendo loro l'iniziazione, li lavò e li rasò con le proprie mani.

Alla cerimonia era presente un nobile, rappresentante di un feudatario che aveva fede in Bankei e che aveva già costruito un tempio in cui il maestro educava i discepoli e insegnava al popolo.

Disgustato dalla vista di Bankei che radeva le teste di quei miserabili, il nobile gli portò di corsa una bacinella perché si lavasse le mani.

Ma il maestro si rifiutò e disse: «Il tuo disgusto è più sporco delle loro piaghe».

Il vecchio venditore di tè

C'era un vecchio che faceva il venditore ambulante di tè nei dintorni di Kyoto, l'antica capitale imperiale del Giappone.

In primavera andava alla ricerca di posti in cui i fiori erano più belli e, in autunno, di quelli in cui le foglie erano più colorate; lì portava in un cesto i suoi utensili per il tè e preparava dei sedili per accogliere gli escursionisti che giungevano ad ammirare il paesaggio.

Gli esteti di Kyoto gradivano molto quelle occasioni e incominciarono a riunirsi intorno all'uomo. In poco tempo il "vecchio venditore di tè" fu noto in tutta la capitale.

Pochi sapevano che egli era un maestro in incognito. Seguace dello Zen fin dalla giovinezza, aveva visitato i maestri buddhisti di tutto il paese. Viaggiando di continuo, non aveva beni materiali e si dedicava soltanto allo studio del Buddhismo.

Dopo aver raggiunto il risveglio zen, aveva fatto voto di praticare e di perfezionarsi senza soste; e aveva evitato di uscire dalla retta via dell'illuminazione rinunciando ad assumere prematuramente posizioni di potere.

Dopo quel periodo di viaggi, ritornò nel paese natale per aiutare il suo primo maestro zen. Quando questi morì, egli nominò a reggere il convento uno dei discepoli e poi, rinunciando a ogni carica ecclesiastica, decise di andarsene e di recarsi a Kyoto. In quell'occasione dichiarò: «La purezza della condotta di ciascuno dipende dallo spirito, non dalle apparenze. Non voglio sfruttare la veste monacale per vivere a spese altrui».

Quindi, per mantenersi, incominciò a vendere tè. Diceva scherzosamente alle gente: «Sono povero e non posso permettermi di mangiare carne, sono vecchio e non posso piacere a una moglie. Dunque, l'unica cosa che posso fare è vendere tè».

Alla fine bruciò tutti gli utensili per il tè e si ritirò.

Morì da eremita nell'anno 1763, all'età di ottantanove anni.

Ai tempi in cui vendeva tè, era solito appendere un cartello che diceva:

"Il prezzo stabilite voi, da cento libbre d'oro a mezzo centesimo. Se volete, potete anche bere gratis; più di così non posso fare."

Quando alla fine bruciò gli utensili per il tè e si ritirò, rivolse queste parole al cesto:

"Sono sempre stato solo e povero, senza un pezzo di terra né una zappa. Tu mi hai servito per tanti anni, accompagnandomi in primavera sulle montagne e in autunno lungo i fiumi; hai portato il tè sotto i pini e all'ombra dei bambù. In

tal modo non mi è mai mancato il denaro per mangiare e sono vissuto più di ottantanni.

"Ma ora sono così vecchio che non ho più la forza di portarti. Celandolo il mio corpo alla luce delle stelle, capisco che sono alla fine dei miei giorni. Per non farti cadere in mani volgari, ti affiderò al fuoco. Che tu sia trasformato dalle fiamme.

"Che cos'è questa trasformazione? Le fiamme consumano ogni cosa e liberano l'eternità; tuttavia le verdi montagne sono sempre lì, sotto le nuvole bianche. Ora ti consegno allo spirito del fuoco."

Povert 

S kai era cos  povero che aveva soltanto una veste che indossava tutto l'anno, con qualsiasi tempo.

Un giorno d'estate, lav  la veste e la appese ad asciugare a un albero. Mentre attendeva che si asciugasse, and  a sedersi, tutto nudo, nel cimitero dietro il tempio.

In quel momento sopraggiunse il signore della provincia che intendeva visitare la tomba del padre. Inutile dirlo, fu molto stupito vedendo un monaco nudo seduto tra le tombe.

Quando gli chiese che cosa facesse, S kai spieg  sinceramente la situazione. Commosso dal suo candore, il nobile gli fece fare un intero corredo. Pi  tardi, quando S kai divent  un maestro zen, divent  suo discepolo.

Lo Zen nell'arte del governo

Un giorno il governatore di una provincia domandò al maestro zen Shōsan quali fossero gli insegnamenti essenziali del Buddismo.

Il maestro gli rispose: «Devi curarti di tutta la provincia, senza trascurare nessuno. E non puoi farlo se sei debole e incerto. Devi essere attento a ogni problema e devi prendere le decisioni con gentilezza e con spirito di compassione.

«Poi, governando con magnanimità, devi saper distinguere e capire chiaramente la natura delle persone. Se un capo ha una mente ristretta e non riesce a riconoscere il carattere degli uomini, incontrerà un'infinità di ostacoli; la sua mente sarà squilibrata e dovrà combattere contro le menti altrui. E tutto ciò sarebbe stupido.»

Lo studio della mente

"Studiare la mente" fu un movimento progressista laico influenzato dallo Zen. Un giorno un suo seguace domandò al maestro Shōsan quali fossero gli insegnamenti fondamentali del Buddhismo.

Il maestro rispose: «Il Buddhismo non consiste nell'usare la ragione discorsiva per governare il corpo; consiste nel saper cogliere semplicemente l'attimo presente, senza sprecarlo e senza pensare né al passato né al futuro.

«Ecco perché gli antichi esortavano gli uomini a non sprecare il tempo. A questo scopo, bisogna controllare strettamente la mente, liberandola da ogni influenza, buona o cattiva che sia, e staccandosi dall'ego.

«Per controllare la mente» continuò il maestro zen «bisogna osservare come agisce il principio di causa ed effetto. Per esempio, se qualcuno ci odia, noi non dobbiamo prendercela con questa persona. Dobbiamo invece esaminare noi stessi, riflettendo sul perché veniamo odiati; dobbiamo partire dal principio che esiste in noi un fattore causale sconosciuto (o più di uno) che ha scatenato quell'odio.

«Comprendendo che tutti gli eventi sono effetti di cause, non dobbiamo dare giudizi basati su idee soggettive. Gli

eventi non succedono in accordo con le idee soggettive, ma in accordo con le leggi della Natura. Se sarai consapevole di tutto ciò, la tua mente diventerà molto chiara.»

Distacco

Il maestro Daitō Kokushi, il cui nome onorifico significa "grande lampada e maestro della nazione" fu uno dei fondatori della famosa scuola Ō-Tō-Kan del Rinzaï Zen. Morì nel quattordicesimo secolo.

Secondo la tradizione delle antiche scuole zen, Daitō se ne andò dal monastero dopo l'illuminazione, per maturare la sua realizzazione celato agli occhi del mondo.

Soltanto dopo alcuni anni si scoprì che viveva sotto un ponte di Kyoto, tra i mendicanti. Da allora diventò maestro dell'imperatore.

Daitō scrisse una volta questa poesia sulla sua vita di miserabile:

Quando si siede in meditazione,
si vedono gli uomini
andare e venire
sopra il ponte
come alberi che crescono sulle montagne.

Obiettività

Il maestro zen Tenkei fu considerato uno degli otto grandi illuminati del suo tempo. Maestro di tutte le scuole, all'inizio del 700 diede nuovo impulso allo Zen attraverso i suoi numerosi discepoli e varie opere scritte sia in stile classico sia in stile moderno.

Una volta Tenkei citò la famosa poesia del "maestro della nazione" Daitō apportandovi una variante:

Quando si siede in meditazione,
si vedono gli uomini
andare e venire
sopra il ponte
esattamente così come sono.

Governare uno stato

Un nobile era solito visitare il maestro zen Tenkei per porgli domande sul Buddhismo. Quando il maestro era ormai ammalato, il nobile gli inviò un messaggero per chiedere sue notizie. Tenkei rimandò indietro il messaggero con il seguente scritto:

"Anche gestire una famiglia e governare uno stato sono pratiche religiose. Cerca di praticare una politica umana, in modo da creare fiducia e armonia tra governanti e governati. Questo è il mio ultimo consiglio."

Il sedere del Buddha

Tra i seguaci del maestro zen Hakuin c'era un monaco folle che riteneva d'essere diventato un Buddha. Egli strappò pagine delle scritture buddhiste e le usò per pulirsi il sedere.

Gli altri monaci lo rimproverarono, ma egli non se ne curò e dichiarò arrogantemente: «Perché dovrebbe essere sbagliato usare le scritture buddhiste per pulire il sedere di un Buddha?».

Qualcuno ripeté queste parole al maestro Hakuin, che convocò il monaco e gli domandò: «È vero che usi le scritture buddhiste per pulirti il sedere?».

L'altro rispose: «È vero. Io sono un Buddha. E che male c'è a usare le scritture buddhiste per pulire il sedere di un Buddha?».

Hakuin replicò: «Qui ti sbagli: se il tuo è il sedere di un Buddha, perché usi questa vecchia carta scritta? Dovresti usare carta bianca pulita».

Il monaco folle si vergognò e chiese scusa.

Equilibrio

Un monaco domandò al maestro zen Bankei: «È sbagliato mettersi a scherzare in certi momenti di allegria spontanea?».

Bankei rispose: «È giusto se vuoi perdere credito».

L'arte della mente

Un nobile si recò da Bankei per porgli domande sul "arte della mente" Zen. Il maestro, invece di accogliere benevolmente la sua domanda, lo rimproverò: «Ho sentito che hai mandato via uno studioso laico solo perché non sei stato capace di riconoscere i suoi meriti. Come puoi dunque permetterti di far domande sul "arte della mente" Zen?».

Un risveglio

Il maestro zen Setsugen disse al suo allievo Jijō: «Se, dopo aver meditato senza interruzione per sette giorni e sette notti, non otterrai l'illuminazione, potrai tagliarmi la testa e utilizzare il mio cranio come paletta per svuotare un secchio per i bisogni corporali».

Poco dopo, Jijō si ammalò di dissenteria. Preso un secchio, si recò in un luogo isolato e vi si sedette sopra in meditazione.

Dopo essere stato seduto per sette giorni, una notte all'improvviso gli parve che il mondo si fosse trasformato in un paesaggio innevato illuminato dalla luna e gli sembrò d'essere diventato così grande da non poter essere contenuto nell'universo.

Rimase assorto in questo stato a lungo, finché un suono non lo riportò alla coscienza normale. Scoprì così che era tutto bagnato di sudore e che la malattia era scomparsa. Per celebrare l'avvenimento scrisse una poesia:

Luce, spirito... che cos'è quest'esperienza? In un battito di palpebre l'hai persa. La paletta accanto al secchio brilla di luce; in realtà, era sempre me stesso.

La domanda ultima

Il sacerdote zen Taigu fu eletto abate di un tempio. A quel punto, una donna che aveva perso un figlio gli chiese di celebrare i riti funebri. Disperata, si rivolse al sacerdote: «Spero che tu abbia compassione di me. Ti prego, dimmi dov'è andato il mio bambino».

Taigu non seppe che cosa rispondere e la poveretta se ne andò piangendo sconsolatamente.

Il sacerdote si disse: "Credevo di aver ottenuto la realizzazione. Ma la richiesta di questa donna mi ha dimostrato che non so rispondere alla domanda ultima. A che scopo, allora, essere abate di un tempio?".

Così Taigu lasciò la sua carica e se ne andò alla ricerca di una comprensione più profonda dello Zen.

Prontezza

Un giovane nobile che aveva praticato lo Zen sotto Bankei era un appassionato di arti marziali. Un giorno decise di mettere alla prova la prontezza del maestro e lo attaccò all'improvviso con una lancia mentre sedeva in meditazione. Il maestro deviò tranquillamente la punta dell'arma con il rosario, poi disse al nobile: «Hai una tecnica ancora immatura; la tua mente si è mossa un attimo prima».

"Non ti preoccupare"

Mugaku fu uno dei fondatori dello Zen in Giappone. Nato in Cina, sperimentò il suo primo risveglio a venti anni allorché ascoltò una poesia zen in un tempio che stava visitando con il padre:

Le ombre dei bambù spazzano le scale,
senza sollevare nemmeno un granello di
[polvere. - La luce della luna penetra nel fondo dello
[stagno, senza lasciare tracce nell'acqua.

Quando le orde mongole di Kublai Khan irruppero nel 1275 nella Cina meridionale, Mugaku se ne andò lontano; ma, quando, nell'anno successivo, fu invasa anche la regione in cui si era rifugiato, smise di fuggire.

I guerrieri mongoli assalirono il monastero di Mugaku, e tutti gli altri monaci cinesi e i convertiti corsero a nascondersi come topi nelle buche del terreno.

I soldati si avvicinarono al maestro zen che sedeva solo e sollevarono le spade sul suo capo. Senza scomporsi, Mugaku recitò questa poesia:

In tutto l'universo non possiedo nemmeno la
[terra sufficiente a far crescere una canna.
Per fortuna ho scoperto che l'io
e i fenomeni sono tutti vuoti.
Addio, spade dell'impero mongolo!

Colpiti dalla mancanza di paura del maestro, i soldati mongoli rinfoderarono le spade e se ne andarono.

Nel 1280, Mugaku fu invitato in Giappone da Hōjō Tokimune, il reggente in nome dello shogun. Quando questi visitò il maestro nella primavera successiva, Mugaku gli scrisse il seguente messaggio di tre parole: "Non ti preoccupare".

Quando Tokimune domandò una spiegazione, Mugaku disse: «Nel passaggio tra la primavera e l'estate, il Giappone meridionale sarà sconvolto, ma subito dopo si riprenderà; perciò non ti preoccupare».

In effetti, proprio quell'autunno un esercito mongolo invase il Giappone meridionale, ma, come aveva predetto il maestro, fu ben presto respinto e la pace ritornò.

Vincere senza combattere

"Vincere senza combattere" era il nome di una scuola di arti marziali fondata dal samurai Tsukahara Bokuden. Un aneddoto famoso spiega il nome e il metodo della sua scuola.

Un giorno, durante un viaggio nel Giappone orientale, Bokuden attraversò una baia su una barca che portava altri cinque o sei passeggeri. Tutti i presenti sedevano quietamente, tranne un uomo grande e grosso che parlava a voce alta, magnificando le proprie capacità nelle arti marziali.

Da principio, Bokuden cercò di dormire, senza prestare attenzione allo sbruffone. Ma, dopo un po', stanco delle sue spaccionate, gli disse: «Abbiamo tutti ascoltato le tue storie. Ma io non credo che tu sia bravo nelle arti marziali. Io stesso le ho praticate fin dalla giovinezza, seguendo una certa scuola. Ma non ho mai cercato di colpire nessuno: ho solo evitato di perdere».

L'uomo gli domandò: «Quale scuola hai seguito?».

Bokuden rispose: «La scuola "Vincere senza combattere", ossia "Come non perdere"».

«Se cerchi di vincere senza combattere, perché porti due spade?»

«Le due spade della "comunicazione da mente a mente" servono a spezzare la presunzione e a tagliare i germogli dei cattivi pensieri.»

Lo sbruffone sfidò Bokuden a duello, dicendo: «Allora, se ci scontreremo, tu vincerai senza combattere?».

Bokuden rispose: «In tal caso, benché la spada del mio cuore dia la vita, quando incontra un manigoldo dà la morte».

L'arrogante s'infuriò. Ordinò al barcaiolo di dirigersi verso la riva in modo da potersi battere.

Bokuden lanciò un'occhiata d'intesa al barcaiolo e disse allo sbruffone: «La riva è troppo affollata per un duello. Ti mostrerò il modo di "vincere senza combattere col non perdere" su quell'isoletta laggiù, davanti al promontorio. Benché sia sicuro che gli altri passeggeri hanno fretta di arrivare, se tu insisti, ci batteremo».

Il barcaiolo si diresse verso l'isoletta. Appena giunti, lo sbruffone saltò a terra, sfoderò la spada e gridò a Bokuden: «Vieni, vieni! Ti taglierò in due!».

Ancora a bordo della barca, Bokuden rispose: «Aspetta un minuto. Il metodo per "vincere senza combattere" richiede che si calmi prima la mente». Si tolse le spade dalla cintura e le diede al barcaiolo, prendendo in cambio il suo palo.

Per un momento sembrò che Bokuden volesse spingere la barca sulla riva; ma all'improvviso puntò il palo nella direzione opposta e spinse la barca al largo.

Lo sbruffone gridò: «Perché non vieni qua?».

Bokuden rispose con un sorriso: «Perché dovrei? Se non ti va bene, nuota tu fin qui, e ti darò una lezione. Questo è il metodo per "vincere senza combattere!"».

Un eremo zen

Il maestro zen Taigu visse per un certo tempo sulle montagne nella regione a nord di Kyoto e scrisse due poesie che parlavano di questo asilo:

Non più problemi cittadini,
non più contese di giustizia;
in autunno spazzo
le foglie accanto al ruscello;
in primavera ascolto
gli uccelli sugli alberi.

La primavera giunge nel mondo
umano con grande gentilezza;
ogni bocciolo
contiene un Buddha.
Lentamente l'ultima neve
si è sciolta...
Miriadi di vite aprono gli occhi
in concerto, tutte
come se fossero una.

La fondazione di un tempio

Quando il maestro Taigu giunse nella capitale Edo a metà del diciassettesimo secolo, lo stesso shogun, Tokugawa Iemitsu, espresse il desiderio di incontrarlo.

Ma Taigu scomparve nella stessa notte in cui venne convocato dallo shogun e non fu più visto per dieci anni.

Un autunno, intraprese un viaggio verso le sorgenti termali di una certa regione per curarsi dell'artrite. Giunto sul luogo, si fermò e trascorse l'inverno nella casa di un pio laico buddhista.

Contemporaneamente, il maestro Gudō, un amico di Taigu, giunse in visita in quella stessa casa.

Quando il governatore della regione seppe della presenza di quei due grandi maestri zen, li invitò nella sua residenza per parlare dell'insegnamento buddhista.

Poiché Taigu soffriva di artrite a entrambe le gambe era solito sedersi su un alto cuscino. Quando i due maestri furono accolti all'ingresso della residenza, con loro sorpresa il governatore stesso, notando l'infermità di Taigu, gli sistemò un alto cuscino, trattandolo con grande rispetto.

Gudō osservò: «Governatore, voi siete molto gentile. Ma non so se vivrete a lungo».

Taigu divenne rosso in volto e disse: «Il mio amico Gudō non sa distinguere i buoni dai cattivi... giudica la gente a caso. Che cosa può sapere un giovane immaturo?».

Il governatore lodò Taigu e disse: «Ecco l'uomo adatto a essere un maestro».

Come risultato di questo incontro, il governatore fece costruire un tempio e vi mise Taigu come abate.

Insegnare lo Zen

Un giorno il governatore della provincia domandò al maestro Taigu: «Si dice che *La raccolta della roccia blu* sia il libro più importante dello Zen; è vero?».

Taigu rispose: «È vero».

«Potresti allora espormi uno o due casi di quel libro?»

«Temo che non li capiresti.»

Il governatore insistè e così, alla fine, Taigu disse ad alta voce citando il primo caso del libro: «"Essendo tutto vuoto, non c'è nessuna santità"».

«Non capisco.»

«Che cosa ti avevo detto? Non sei pronto.»

Morte di un maestro

Il famoso maestro Bankei morì in un tempio di campagna nell'ultimo decennio del diciassettesimo secolo. Alla fine, i suoi discepoli gli domandarono – secondo la consuetudine zen – una poesia di commiato.

Il maestro disse: «Sono vissuto in questo mondo settantatré anni, e per quarantaquattro ho insegnato lo Zen per liberare gli altri. Tutto ciò che vi ho insegnato in oltre metà della mia vita rappresenta la mia poesia di commiato; non ne devo comporre un'altra. Perché dovrei imitare gli altri e fare una confessione sul letto di morte?». »

Detto questo, il grande maestro morì, seduto in perfetta posizione di meditazione.

La lampada solitaria

Sonome era una famosa poetessa e una profonda studiosa del Buddhismo. Una volta scrisse al maestro zen Unkō: "La radice della Grande Via è non cercare né la verità né la falsità. Tutti lo sanno; ciò che ho detto non è niente di speciale. In quanto eventi dell'unica mente, i salici sono verdi e i fiori sono rossi. Stando così le cose, io passo il tempo componendo e recitando versi. Se queste poesie non sono che parole inutili, allora anche le scritture lo sono. Detesto tutto quanto sa di religione, e la mia pratica quotidiana sono l'invocazione, la poesia e il canto. Se andrò in paradiso, bene; se finirò all'inferno, bene lo stesso".

Ricordo a me stessa
di non cercare la mente;
la lampada verde ha già illuminato
la lampada solitaria del mio cuore.
Nel clamore e nel silenzio
posiedo uno specchio limpido
che sa distinguere chiaramente
gli uomini con il cuore puro.

Non è qualcosa che esista,
né qualcosa che possa essere vista o conosciuta,
né qualcosa che non esista:
questa è la lampada della verità.
Quando Sonome fu sul punto di morire, diede
l'addio al mondo con questa poesia:
Il cielo della luna autunnale
e il caldo di primavera
sono un sogno? sono una realtà?
Lode al Buddha della luce infinita!

Più bello dei fiori

Una primavera Baishō, autore di *haiku*, decise di intraprendere un viaggio per ammirare i fiori in un luogo rinomato per la sua bellezza. Lungo la strada sentì parlare di una povera ragazza contadina nota per la sua devozione ai genitori. Curioso, andò a cercarla. Quando la trovò, le diede tutto il denaro che aveva preso per il viaggio. Poi tornò a casa senza aver visto i fiori.

Egli commentò: «Quest'anno ho visto qualcosa di più bello dei fiori».

Comunicazione

Un giorno in cui il maestro Bankei stava per lasciare un tempio nella capitale dove ogni tanto insegnava, un messaggero lo raggiunse chiedendogli di rimandare la partenza; infatti, un nobile voleva sottoporgli un problema di Zen e desiderava incontrarlo il giorno successivo. Bankei acconsentì e rimandò la partenza.

L'indomani, però, giunse di nuovo il messaggero dicendogli che il nobile doveva occuparsi di un affare urgente e che non poteva incontrare il maestro. Aveva quindi ordinato al messaggero di spiegare la questione a Bankei e poi di riferirgli la risposta.

Il maestro rispose: «Questo problema è già difficile da spiegare attraverso domande e risposte dirette, figuriamoci attraverso un messaggero».

Bankei non aggiunse altro. E il messaggero, ammutolito, se ne andò.

Autenticità

Il maestro Tenkei era solito ammonire così i suoi discepoli: «Dovete essere autentici in ogni cosa. Ciò che è autentico nel mondo è autentico anche nel Buddhismo e ciò che è autentico nel Buddhismo è autentico anche nel mondo».

Diceva inoltre: «Guardate con i vostri occhi, ascoltate con le vostre orecchie. Non c'è niente di nascosto nel mondo; che cosa volete che vi riveli?».

Il Buddha guaritore

Tomomura Yūshōshi, l'amico dei pini", proveniva da Nagasaki che a quei tempi era l'unico porto del Giappone aperto al commercio con gli stranieri. Si diceva che fosse nato da una relazione segreta tra un mercante cinese e una prostituta locale. Quando incominciò a fare il medico, gli fu chiesto chi fossero i suoi genitori ed egli rispose semplicemente che era figlio di una prostituta di Nagasaki. Fu molto stimato per l'onestà e per la forza di carattere.

Secondo le testimonianze scritte dai suoi discepoli, non si preoccupava né della fama né del profitto; amava i buoni e disprezzava i cattivi. Attratto dal Buddhismo per cui aveva un'inclinazione naturale, si dedicò a curare la gente e a cercare di salvarla. A questo scopo studiò sia la medicina taoista sia la psicologia buddhista dei maestri cinesi; poi meditò per tre anni, giorno e notte, finché non raggiunse la comprensione.

Yūshōshi impiegava le arti mediche su richiesta, con notevole successo. Prima d'aver compiuto trentanni, incominciò a esercitare a Kyoto e fu ospite d'onore dei nobili di tutto il paese. Si diceva anche che fosse tenuto in gran consi-

derazione dal fondatore e dagli anziani della setta Ōbaku, una scuola zen cinese da poco trapiantata in Giappone.

Yūshōshi era anche versato nella divinazione, nella geomanzia e nell'astrologia. Si diceva che insegnasse queste materie ai suoi discepoli in base alle loro capacità.

Una delle sue caratteristiche era che diceva sempre quel che pensava nelle discussioni con gli altri medici, amici o estranei che fossero. Se era convinto che avessero torto, ne spiegava i motivi direttamente e senza esitazioni. Se qualcuno diceva qualcosa di sbagliato, lo dichiarava apertamente. Sosteneva che si comportava così per aiutare gli altri. Di conseguenza, alcuni medici lo consideravano un pazzo e altri un uomo schietto; alcuni lo elogiavano e altri lo calunniavano.

Vergogna e coscienza

Un mercante era profondamente impressionato dalle alte virtù del monaco zen Hakuin. Ogni tanto gli donava denaro e altri beni.

A un certo punto, sua figlia ebbe una storia d'amore con un servo della casa e rimase incinta. Quando l'irato mercante domandò spiegazioni, la ragazza disse che il colpevole era stato il monaco Hakuin.

Il mercante esclamò furioso: «Pensare che per dieci anni ho dato l'elemosina a una perfida testa rasata del genere!». Quando il bimbo nacque, egli lo prese in braccio e lo portò da Hakuin. Glielo mise in grembo, lo rimproverò aspramente e se ne andò offeso.

Hakuin non disse nulla. Incominciò a prendersi cura del bambino come se fosse stato il proprio. La gente credeva che ne fosse in effetti il padre.

Un giorno d'inverno, mentre il monaco andava di casa in casa a chiedere l'elemosina sotto la neve, portandosi dietro il bambino, la figlia del mercante lo vide e fu colta dal rimorso. Piangendo, andò dal padre e gli confessò la verità.

Il mercante si sentì mortificato e pieno di vergogna. Corse dal maestro zen, si gettò ai suoi piedi e gli chiese perdono.

Hakuin sorrise e domandò: «Il bambino ha trovato un altro padre?».

Lo Zen attivo

Il maestro zen Man-an scrisse a un discepolo laico: «Se vuoi ottenere rapidamente la padronanza di tutte le verità ed essere indipendente in ogni circostanza, niente è meglio che meditare nel corso delle tue attività quotidiane. Ecco perché si dice che i praticanti dello Zen che seguono la Via dovrebbero meditare nel mondo di tutti i giorni.

«Il terzo patriarca dello zen disse: "Se vuoi procedere sulla Via dell'unità, non disprezzare gli oggetti dei sei sensi"¹. Questo non significa che devi indulgere a essi, ma che devi mantenerti continuamente consapevole, senza respingerli e senza afferrarli nel corso della tua vita quotidiana, proprio come una papera entra in acqua senza bagnarsi le piume.

«Se invece disprezzi gli oggetti dei sei sensi, sarai impegnato a evitarli e non realizzerai mai la Via della buddhità. Se vedi chiaramente l'essenza, allora gli oggetti dei sei sensi diventano oggetti di meditazione, i desideri sensuali diventano la Via dell'unità e tutte le cose diventano manifestazioni della Realtà. Entrando nella grande stabilità zen, dove non

¹ I cinque sensi più la coscienza. (*N.d.T.*)

c'è distinzione tra attività e quiete, il corpo e la mente sono entrambi liberi e tranquilli.»

Virtù nascosta, ricompensa manifesta

Hakuin era solito raccontare una storia di quando, da giovane, viaggiava per incontrare i maestri zen e per meditare sulla vacuità, un metodo con cui nello Zen si cerca di liberare la mente dalle immagini soggettive in modo da poter percepire la realtà oggettiva.

Una volta stava viaggiando in compagnia di altri due monaci zen, quando uno dei due gli chiese di portargli il bagaglio, dato che era indebolito e affaticato da una malattia.

Il giovane Hakuin acconsentì e si dimenticò subito del nuovo peso sprofondandosi nella meditazione sulla vacuità.

Vista la sua cortesia, anche l'altro monaco decise di sbarazzarsi del proprio bagaglio. Adducendo come pretesto una malattia, chiese a Hakuin di portarglielo.

Pieno dello spirito di servizio tipico del Buddhismo, Hakuin si caricò sulle spalle anche questo peso e continuò a camminare, sempre più immerso nella meditazione sulla vacuità.

Alla fine i tre monaci raggiunsero un punto da cui potevano proseguire solo in barca e quindi salirono su un traghetto. Esausto, Hakuin crollò a terra e si addormentò.

Quando si svegliò, rimase stupito: erano già arrivati a riva, ma non si ricordava del viaggio.

Sentendo un odore sgradevole, si guardò intorno e vide che i passeggeri, pallidi e sporchi di vomito, lo guardavano stranamente.

Scoprì così che l'imbarcazione era finita **in** una tempesta e che tutti, compreso il traghettatore, si erano sentiti male.

Soltanto lui, stanco per aver portato i bagagli degli altri due monaci, aveva dormito così profondamente da non sentire nulla.

In tal modo – Hakuin concludeva il racconto - aveva compreso per la prima volta in vita sua che è vero il principio secondo cui la virtù nascosta viene ricompensata in maniera manifesta.

L'inferno vuoto

Un samurai che era al servizio del feudatario locale andò a trovare il maestro Hakuin, il quale gli domandò: «Che cosa ti è successo?».

Il samurai rispose: «Mi è sempre piaciuto ascoltare gli insegnamenti buddhisti e, per questo motivo, mi sono ammalato».

«In che modo?»

«Dapprima ho incontrato un maestro zen e ho cercato l'essenza della mente. Poi ho incontrato un maestro della scuola Shingon e ho studiato il suo canone esoterico. Pieno di dubbi e di confusione sugli insegnamenti di queste due scuole, mentre ero impegnato nella visualizzazione della lettera A, all'improvviso ho visto comparire nella mia mente immagini dell'inferno. Quando ho cercato di scacciarle ritornando all'essenza della mente, le due dottrine si sono scontrate e mi sono ritrovato profondamente sconvolto. Dormendo, ho terribili incubi e, quando mi sveglio, mi tormento con il pensiero concettuale.»

Hakuin schioccò la lingua e domandò: «Sai che cosa ti ha provocato la visione dell'inferno?».

Il samurai rispose: «La vista della vacuità! È questa la mia malattia».

Hakuin si mise a sgridarlo: «Razza di furfante! Un samurai è un uomo così fedele al suo signore che non ha paura né del fuoco né dell'acqua, e sfida le lance e le spade senza tremare né batter ciglio. Come può spaventarti la vista della vacuità? Ritorna nel tuo inferno e ritenta la prova!»

Il samurai si lamentò: «Com'è possibile che un maestro voglia che la gente cada nell'inferno?».

Hakuin disse: «Io sono caduto in ben ottantaquattromila inferni!». Rise e aggiunse: «Guarda... non c'è che vacuità... non c'è nessun luogo in cui cadere».

Alla fine, comprendendo il punto di vista del maestro, il samurai si sentì felice.

La religione del quotidiano

Uno dei più grandi feudatari del Giappone occidentale andò a visitare il maestro Hakuin per domandargli qualche delucidazione sullo Zen. In quel momento, una contadina portò dei dolci di miglio per il maestro, il quale li offrì immediatamente al nobile.

Abituato a un cibo raffinato, il feudatario non aveva mai mangiato del miglio e non riusciva a ingoiare quel cibo così semplice.

Osservando i suoi tentativi, Hakuin lo esortò: «Sforzatevi di mangiare questi dolci; in tal modo imparerete a conoscere la condizione della gente comune. Il mio insegnamento è tutto qui».

Relazioni sociali

In Giappone, verso la fine del feudalesimo, l'uso dei beni era regolato da leggi minuziose che differivano in base alla classe sociale. Per esempio, nella zona in cui viveva Hakuin, c'era un ricco mercante, molto conservatore, il quale aveva stabilito che i suoi servitori non potessero portare ombrelli. A causa di questa legge, i servitori tenevano gli ombrelli a casa di amici e li prendevano solo quando, uscendo, ne avevano bisogno.

Un giorno una donna di quella casa prese un ombrello che aveva appena comprato e lo portò da Hakuin, con l'intenzione di farci scrivere sopra il proprio nome. Si recò quindi nel tempio e parlò con un assistente che accettò di portare l'ombrello al maestro. Egli spiegò al maestro quale fosse la situazione nella casa del mercante.

Ascoltato il racconto, Hakuin prese un pennello e scrisse sull'ombrello: «Che piova o grandini, non disobbedirò mai al mio padrone».

La donna ne fu felice, ma, essendo analfabeta, non poteva sapere che cosa ci fosse scritto; pensava che fosse il proprio nome.

Un giorno di pioggia chiese il permesso di fare una passeggiata. Mentre passeggiava tenendo l'ombrello aperto, incominciò a notare che la gente vedendola ridacchiava. Pensa e ripensa, alla fine domandò a un passante perché ridesse, e così apprese che cosa stava realmente scritto sull'ombrello.

Furiosa, ritornò da Hakuin chiedendogli spiegazioni. Il maestro la fece entrare e le spiegò come si debba obbedire al padrone.

Poi si recò dal mercante e gli disse: «Un servitore dev'essere trattato come un figlio». Il ricco fu così commosso dalla compassione del grande maestro che cambiò le regole della casa.

Pioggia notturna

Il maestro zen Ranryo, prima di andare a vivere sulle montagne, viaggiò in lungo e in largo, senza fare distinzioni tra corti e campagne, tra città e villaggi, e senza disdegnare nemmeno le osterie e i bordelli.

Quando qualcuno gli domandava perché si comportasse in quel modo, rispondeva: «La mia Via è proprio lì dove sono io. Non c'è nessuna distanza».

In seguito si recò sulle montagne, dove costruì una capanna e visse in modo frugale e austero, continuando a praticare lo Zen.

Amante della pioggia notturna, Ranryo bruciava incendio e stava seduto in meditazione nelle notti piovose fino all'alba. La gente del luogo, non conoscendo il suo nome, lo chiamava "il monaco della pioggia notturna". A lui il nome piacque e così lo usò come pseudonimo.

Una volta un visitatore gli domandò quali fossero i meriti sia della meditazione zen sia di quella della scuola della Terra Pura in cui si ripete il nome del Buddha della luce infinita. Ranryo rispose con una poesia:

La meditazione zen e il ricordo del Buddha

sono come due montagne
ognuna delle quali possiede
picchi più o meno alti.
Ma quando si arriva in cima,
tutti vedono la luna in alto;
compatisci soltanto coloro che non hanno fede
e soffrono lungo l'ascesa.

La porta della compassione

Jimon era la figlia di un samurai. Sua madre era morta quando lei aveva undici anni e suo padre era morto pochi anni dopo, quando lei aveva quindici anni. Compiuti i diciotto anni, si era rasa la testa e si era fatta monaca.

Jimon era piena di gentilezza e di compassione, e cercava di aiutare tutti coloro che si rivolgevano a lei. Una notte d'inverno, durante una nevicata, due giovani mendicanti bussarono alla sua porta. Le sembrarono così infreddoliti che subito offrì loro il suo mantello.

In quell'occasione, compose una poesia:

La condizione dei disperati...

quale disgrazia se questo mantello

troppo stretto per ripararli

basta loro

per passare la notte all'aperto.

In un'altra notte gelida, un ladro entrò nella capanna in cerca di denaro e oggetti preziosi. Jimon rimase calma e disse: «Poveretto, chissà che freddo avrai provato nell'attraversare i campi e le montagne pervenire qui in una notte come questa! Aspetta un minuto e ti darò qualcosa di caldo!».

Jimon si mise a cuocere una minestra di farina d'avena e fece sedere il ladro accanto al fuoco. Poi, mentre lui mangiava, incominciò a parlargli: «Ho rinunciato al mondo e quindi non ho oggetti di valore. Ma tu puoi prendere quello che vuoi.

«In cambio vorrei da te qualcosa. Ti ho osservato: mi sembra che tu possa vivere facendo un lavoro normale e uscendo da questo stato disgraziato, che disonora sia te sia la tua famiglia. Non è un peccato?

«Vorrei che cambiassi vita rinunciando a rubare. Prendi quello che vuoi nella mia capanna e vendilo in modo da poter incominciare un mestiere. Ti sarà molto più facile vivere in questo modo!»

Il giovane ladro, profondamente commosso, ringraziò la monaca e se ne andò senza prendere nulla.

Origine di una scuola

Per dieci anni dopo la sua illuminazione, Gessen fu abate di un famoso monastero. Infine lasciò quel luogo e andò a vivere in un eremo dove nessuno lo conosceva.

Lì si mise a insegnare ai bambini dei contadini a leggere, a scrivere e a far di conto; in tal modo li preparava in modo indiretto agli insegnamenti buddhisti.

Alla fine molti ricercatori zen vennero a trovarlo da vari luoghi del paese. E ben presto non ci fu un fienile o una stalla nel raggio di varie miglia che non fossero stati affittati a praticanti e a seguaci del grande maestro Gessen.

Mente ed essenza

Ishida Baigan fu il fondatore di un movimento laico, lo Shingaku, ispirato al Buddhismo Zen. Si diceva che fino all'età di cinquant'anni, quando qualcuno lo offendeva, mostrava il dispiacere sulla faccia, ma che, dopo i cinquant'anni, non mostrava più nessun segno né di dispiacere né di piacere. A sessant'anni dichiarò: «Ora ho raggiunto la pace».

Una volta gli fu domandato: «La mente e l'essenza sono principi differenti?»

Egli rispose: «La mente è sia essenza sia sensibilità; ha movimento e immobilità, sostanza e funzione. L'essenza è la sostanza, che è quieta; la mente muovendosi, è funzione. La mente assomiglia all'essenza per un aspetto: la sua sostanza è pacifica finché non viene disturbata, proprio come l'essenza. La mente è il regno dell'energia, l'essenza è il regno del noumeno. Proprio come la luna si riflette perfino in una goccia di rugiada, l'essenza è presente in tutte le cose, anche se è invisibile».

Irascibilità

Un uomo andò dal maestro Bankei e gli confessò che era nato con un temperamento irascibile. Nonostante tutti i suoi tentativi, non riusciva a controllarsi.

Il maestro gli disse: «È un caso interessante! Prova ad avere un attacco d'ira proprio adesso. Se me lo mostri, te lo potrò curare».

L'uomo rispose: «In questo momento non mi è possibile. Mi si scatena inaspettatamente, in seguito a qualche avvenimento».

«In questo caso» concluse Bankei, «la tua irascibilità non è qualcosa di innato, non fa parte della tua vera natura.»

La meditazione seduta

Qualcuno domandò al grande maestro Bankei che cosa fosse la meditazione seduta dello Zen. E lui rispose: «È l'armonizzazione con l'ineffabile sapienza presente in tutti prima che si pensi e si concettualizzi. Ci si siede per distaccarsi dagli oggetti esterni. Per meditare, si chiudono gli occhi e si sta seduti. La meditazione seduta che si sintonizza con la conoscenza sottile è migliore.

«Ogni confusione nasce dal fatto che sei preso dall'illusione causata dai pensieri. Quando nascono pensieri collerici, diventi un pazzo; quando nascono desideri sensuali, diventi un animale; quando ti attacchi alle cose, diventi uno spirito famelico. Se muori senza aver superato questi pensieri, rinasci di continuo, assumendo varie forme e precipitando nel vortice delle nascite e delle morti.

«Se ti distacchi dai pensieri, non c'è confusione, e quindi non ci sono né causa né effetto. Se non ci sono né causa né effetto, non vieni trascinato nel ciclo delle esistenze. Finché alimenti i pensieri, quando ne coltivi di buoni ci sono buone cause e buoni effetti, ma, quando ne coltivi di cattivi, ci sono cattive cause e cattivi effetti. Quando ti distacchi dai

pensieri e ti armonizzi con la conoscenza sottile, non ci sono né cause né effetti, né nascita né morte.

«Forse ti può sembrare che io parli del nulla, ma non è così. Non parlo del nulla: tutti possono ascoltare senza pensare. Anche se non pensi di ascoltare, poiché la conoscenza originale innata è effettivamente consapevole, puoi ascoltare distintamente. Quando tocchi il fuoco o l'acqua, capisci che è caldo o freddo, eppure nessuno *impara* a sentire il caldo e il freddo.

«Tutto ciò avviene prima del pensiero; quindi, anche se non c'è nessun pensiero, ciò non significa che non ci sia nulla. Questa sottile conoscenza innata comprende ogni cosa senza perdersi nelle idee dualistiche dell'essere e del nulla, proprio come uno specchio pulito riflette immediatamente le immagini delle cose. In questo caso, che necessità c'è di un pensiero discorsivo?

«Il pensiero discorsivo nasce perché c'è confusione. Quando giungi alla conoscenza non-discorsiva, percepisci e distingui le cose prima che tale pensiero entri in azione, e quindi alla fine non c'è confusione. Ecco perché la conoscenza non-discorsiva è così importante.

«Per questa ragione, la meditazione seduta che raggiunge la sottile conoscenza naturale è la pratica più elevata.»

La via per la Via

Sōkai frequentava da un anno il gruppo del maestro Daiyū quando all'improvviso, mentre si stava alzando dalla sua meditazione seduta, ebbe una specie di illuminazione. Si recò quindi dal maestro per spiegargli ciò che aveva intuito.

Daiyū gli disse: «Hai varcato la soglia, ma non sei entrato nella camera».

«Come mai?»

Il maestro citò un detto delle scritture: «"Non ti attacca-
re a nulla, ma tieni viva la mente"» e domandò a Sōkai: «Che
cosa significa "Tieni viva la mente"?».

«Significa che quando cerchi la mente, non puoi trovar-
la.»

«No, non hai ottenuto l'illuminazione.»

«Non sono d'accordo.»

Alzando la voce, Daiyū disse: «No, no! Se vuoi rag-
giungere la Via, devi morire completamente almeno una vol-
ta; soltanto allora potrai realizzarla!».

Liberaazione

La cortigiana Ōhashi era la figlia di un vassallo dello shogun ed era stata venduta come prostituta dal padre dopo che egli aveva perduto la sua carica ed era caduto in miseria.

Poiché Ōhashi era bella, intelligente e aveva una cultura artistica e letteraria, divenne una famosa prostituta del quartiere a luci rosse di Kyoto.

Incapace di darsi pace della sfortuna che le era capitata, cadde in un grave stato di depressione e si ammalò.

Un giorno un visitatore notò il suo stato e le domandò che cosa avesse. Ōhashi gli spiegò che cosa le era successo. L'uomo commentò: «Non mi meraviglio che tu sia depressa! Ci vorrebbero mille pezzi d'oro per curarti! Esiste tuttavia un mezzo per uscirne, ma temo che tu non mi crederai».

«Se mi dici la verità» insistè Ōsashi «perché non dovrei crederci? Ti prego, parla!»

Così il visitatore spiegò: «La nostra vita dipende dalla percezione e dalla cognizione. Ma la percezione e la cognizione hanno un testimone. Qualunque cosa tu faccia, anche se vai di fretta, osserva questo tuo testimone interiore. Chi è che vede? Chi è che ascolta? Se praticherai l'introspezione attentamente, senza interruzioni, la tua innata natura buddhi-

ca apparirà all'improvviso. Quando raggiungerai questo stato, scoprirai che possiedi un mezzo per uscire dal tuo stato di depressione».

Tenendo a mente le istruzioni, Ōhashi incominciò a praticare in segreto l'esercizio dell'introspezione. E alla fine raggiunse lo stato in cui la sua attenzione era ininterrotta.

Una notte scoppiò un temporale così violento che caddero più di venti fulmini. Ōhashi, avendo sempre avuto paura dei tuoni e dei fulmini, si rifugiò sotto il letto con la domestica.

All'improvviso però si ricordò dell'esercizio zen. Vincendo la paura, si sedette in posizione eretta.

In quell'istante un fulmine colpì il cortile. L'impatto fece cadere Ōhashi sulla schiena mozzandole il fiato.

Quando si riprese, notò che le sue percezioni erano diverse dal solito e che provava un'indescrivibile gioia.

In seguito fu tolta dal postribolo perché un uomo aveva pagato il suo debito e l'aveva sposata. Alla fine essa cercò il maestro zen Hakuin e trascorse il resto della vita ad approfondire la sua pratica.

Un risveglio

Zeshin trascorse molti anni in un eremo sul monte Yoshino, nei pressi della capitale Kyoto. Lì praticò semplicemente la meditazione seduta, finché un giorno la sua mente si aprì ed egli si dimenticò di tutte le precedenti conoscenze intellettuali.

In un tempio vicino viveva un vecchio monaco della scuola Sōtō di Zen. Zeshin si recò da lui e gli parlò della propria realizzazione, chiedendo una conferma. Il monaco gli disse: «Il maestro Bankei è la nostra guida illuminata. Va' a praticare da lui».

Così Zeshin si recò nel tempio Jizō a est di Kyoto, dove gli era stato detto che viveva Bankei. In quel periodo, però, il maestro era in ritiro e non riceveva nessun visitatore. Allora, Zeshin si recò tutti giorni al tempio sedendosi fuori dalla porta; poi, la sera, tornava a casa. Fece così per tredici giorni di seguito.

A un certo punto il locandiere gli domandò che cosa cercasse e Zeshin gli spiegò la situazione. Per aiutarlo, l'oste lo indirizzò dal maestro Dokushō del vicino paese di Saga.

Zeshin si recò da lui e gli raccontò la sua esperienza. Dokushō gli disse semplicemente: «Va tutto bene». Zeshin ripartì quello stesso giorno e tornò sul monte Yoshino.

Alcuni mesi dopo, cercò di nuovo di vedere Bankei, il maestro più importante di quell'epoca. In viaggio verso il tempio Jizō, apprese che Bankei si trovava a Edo, la capitale degli shogun, dove insegnava presso il tempio Kōrin.

Alla fine lo raggiunse e poté incontrarlo.

Quando spiegò la sua esperienza, Bankei gli domandò: «E il fine ultimo?».

Zeshin non sapeva che cosa rispondere e abbassò il capo, per tre volte. Alla fine domandò: «C'è un fine ultimo?».

Il maestro rispose: «Non sai come usarlo».

Zeshin abbassò il capo senza saper che cosa dire.

Lo fece per tre volte e poi domandò: «Come si usa?».

In quel momento un rigogolo si posò nel cortile. Bankei domandò: «Tu senti il canto del rigogolo».

Zeshin ebbe un'illuminazione. E si prostrò tre volte davanti al maestro.

Bankei gli disse: «D'ora in poi non parlare a vanvera».

Alla fine del periodo di ritiro a Kōrin, Bankei tornò nel suo principale centro di insegnamento nel Giappone occidentale. E Zeshin lo seguì.

Per parecchi giorni dopo il ritorno, il maestro incontrò i nuovi venuti. Ogni volta Zeshin si presentava a Bankei con i nuovi venuti, ma il maestro non gli prestava attenzione. Ciò

avvenne per tre giorni consecutivi: Zeshin cercava di farsi notare e Bankei non gli diceva nulla.

Quando alla fine i visitatori finirono, il maestro si rivolse a Zeshin e gli disse: «Sei fortunato. Se non mi avessi incontrato, saresti diventato un presuntuoso».

La mente viva

Kōsen praticò con il maestro Ryōten, cercando di meditare sulla vacuità. Il maestro lo ammonì:

«Chi pratica la meditazione zen intensiva dev'essere come un muto che faccia un sogno. Tu sei troppo intellettuale per fare Zen».

Kōsen non si fece scoraggiare e si impegnò ancora di più. Una notte, mentre sedeva osservando la pioggia, un monaco lo chiamò ad alta voce. Kōsen rispose e all'improvviso sperimentò un risveglio.

In seguito andò a praticare con il maestro zen Hakujun. Un giorno questi citò una famosa massima delle scritture che dice: «Non ti attaccare a nulla, ma tieni viva la mente». Quindi domandò a Kōsen: «Che cos'è 'la mente'?».

L'altro rispose: «Non attaccarsi a nulla!».

Hakujun lo colpì con sei o sette pugni e gli disse: «Ignorante! Non conosci ancora il significato delle parole "Tieni viva la mente"!».

In quel momento Kōsen ottenne la liberazione.

Inutili sofferenze

Una volta il maestro Bankei dichiarò a un gruppo di persone: «Quando cercavo all'inizio l'illuminazione, poiché non riuscivo a trovare un maestro illuminato, mi sottoposi a ogni sorta di privazioni, danneggiandomi il corpo.

«Una volta vissi in totale isolamento evitando ogni contatto umano. Un'altra volta fabbricai un riparo di carta e mi ci chiusi dentro. Un'altra volta ancora tappai le finestre e sedetti al buio nella posizione del loto, senza mai sdraiarmi, così che alla fine le mie cosce si ulcerarono e si infettarono, lasciandomi cicatrici permanenti.

«Quando sentivo che c'era un maestro in un certo posto, mi recavo subito da lui. Dopo parecchi anni, c'erano pochi luoghi in Giappone dove non fossi andato.

«Tutto ciò era dovuto al fatto che non avevo trovato un maestro illuminato. Quando poi la mia mente si aprì, per la prima volta compresi quanto fossero inutili tutte quelle sofferenze e ottenni la pace.

«Ora vi insegno a ottenere il risveglio nelle vostre attuali esistenze senza inutili sofferenze, ma voi non mi credete completamente. Questo succede perché non avete fede.»

Confessioni di un maestro zen

Yuie, un anziano della scuola Sōtō di Zen, andò dal maestro Bankei e gli raccontò: «Incominciasti a praticare a diciassette o a diciotto anni. Per più di trentanni meditai seduto per lunghi periodi senza interruzione; mi concentravo con grandi sforzi, ma i pensieri vaganti e la falsa coscienza erano difficili da eliminare. Negli ultimi anni, la mia mente è diventata completamente chiara, e io ho raggiunto la pace. Tu come hai praticato in passato?».

Bankei rispose: «Anch'io ho lottato contro i pensieri vaganti quando ero giovane, ma all'improvviso mi sono reso conto che la nostra scuola è la scuola dell'occhio illuminato, e nessuno può aiutare un altro se non possiede una chiara percezione. Quindi ho trasceso ogni altra preoccupazione e mi sono concentrato soltanto sul conseguimento della chiara visione. Per questa ragione, ho raggiunto la capacità di capire se gli altri hanno una vera illuminazione».

La niente e l'allevamento dei cavalli

Una volta il maestro Bankei, per mettere alla prova il proprio conseguimento zen, trascorse parecchie notti seduto in un campo adibito alle esecuzioni. Poi si riposò nei pressi di un recinto dove si allevavano i cavalli.

Ora, in quel recinto c'era un guerriero che frustava il cavallo che montava. Bankei gli gridò: «Ehi! Che cosa stai facendo?».

Il soldato udì il richiamo del maestro, ma non gli prestò attenzione. Frustando il cavallo, continuò a galoppare. Di nuovo Bankei gli gridò: «Ehi! Che cosa stai facendo?».

La cosa si ripeté tre volte; infine il soldato si fermò e scese da cavallo. Avvicinandosi a Bankei, vide che non si trattava di un uomo comune. Disse: «Mi stavi chiamando? Che cosa vuoi dirmi?».

Bankei rispose: «Invece di frustare il cavallo per farlo ubbidire, perché non frusti te stesso per fare ubbidire la tua mente?».

Un asceta

Enzui fu un maestro eccezionale. Non mostrava mai segni d'ira e parlava di rado. Non dormiva mai e mangiava poco. In tutta la vita non ebbe mai né desideri materiali né desideri sessuali.

Un giorno il suo maestro Manzan lo chiamò e lo rimproverò: «Digiunare e vegliare indeboliscono le tue capacità di seguire la Via. La diligenza e la meditazione eccessive diminuiscono la tua saggezza. Perché non ti lasci andare e non segui l'ispirazione naturale, diventando un uomo armonioso e libero che non ha né condizionamenti né ossessioni?».

Enzui, con le lacrime agli occhi, si inchinò a ringraziare il maestro. Da quel momento praticò e s'impegnò ancora di più. Un giorno la sua mente si aprì ed egli raggiunse lo stato in cui non ci sono più dubbi.

Tornato successivamente nella sua provincia natale, costruì un monastero e decise di tagliare i ponti con il mondo. Anche se qualche vecchio conoscente gli scriveva, egli non rispondeva, e, quando dei cultori dello Zen bussavano alla sua porta, non apriva.

Morì nel 1736, all'età di settantanni. Uno dei suoi seguaci scrisse: "Il maestro digiunò spesso e mai si sdraiò in tutta

la vita. Proseguì le sue pratiche ascetiche fino al momento della morte. Dopo aver indossato la veste funebre, morì in posizione seduta. E il suo corpo rimase seduto nella corretta postura di meditazione".

Il seme della pratica zen

Un giorno il maestro Shōsan dichiarò: «Il tale è un grande adepto dello Zen. Dice che, quando si ammalerà e dovrà morire, sarà calmo come se dovesse fare una passeggiata nei dintorni».

Uno dei suoi discepoli commentò: «Se dice così, non è un tipo d'uomo adatto a fare Zen».

Il maestro osservò: «Anche se è così, egli è comunque un uomo che possiede il seme della grande pratica zen».

L'ultima lezione

Sul letto di morte, Tenkei si vide circondato dai suoi discepoli che si lamentavano e piangevano. Il maestro li guardò e disse: «Quando il Buddha fu vicino all'estinzione, era circondato da monaci, da monache, da laici e da laiche, e tutti piangevano disperati. Ma lui li rimproverò: "Se avete davvero compreso le quattro nobili verità, perché piangete?" Io non critico i vostri lamenti d'oggi, perché so che vi sforzate di seguire l'insegnamento.

«Per tutta la vita ho insegnato il Buddhismo Zen e ho lavorato sinceramente per la gente, ma i sentimenti umani sono prepotenti, l'influenza dell'educazione è debole e pochi hanno fede. Se penso che in futuro potrebbero non esserci maestri a insegnare lo Zen, mi metto a piangere.

«Ogni cosa è condizionata e in fondo priva di essenza. Ciò è facile da dire ma difficile da capire. Temo che possiate fraintendere; ma se lo capirete, diventerete eredi dell'insegnamento buddhista e ripagherete i benefici ricevuti dal Buddha e dai patriarchi dello Zen. Tenendo a mente questo principio, lavorate sempre per il bene degli altri.

«Se qualcuno verrà a cercarmi in futuro, riferitegli che ho detto queste parole in punto di morte, piangendo.»

Il declino e la ripresa dello Zen

Hakuin, il grande maestro zen che rivitalizzò la scuola Rinzai nel diciottesimo secolo, praticò sotto vari maestri. Fu comunque Shōjū Rōjin che aprì i suoi occhi alla profondità e all'ampiezza del vero Zen.

Shōjū usava dire: «Questa scuola zen declinò sotto la dinastia Sung [960-1278] e si estinse sotto la dinastia Ming [1368-1644]. Benché un po' della sua efficacia residua sia stata trasmessa in Giappone, è fievole come la luce delle stelle di giorno. Questa situazione è davvero penosa».

Egli aggiungeva: «Oggi ci sono soltanto imitatori esangui e "maestri zen" che non hanno raggiunto la visione che libera. Simili persone non hanno neppure sognato ciò che è stato trasmesso dagli illuminati».

In seguito, Hakuin, dopo la sua illuminazione, diceva: «Quando ascoltavo le critiche di Shōju, mi domandavo perché fosse così indignato verso i centri zen del tempo, verso la proliferazione dei monasteri e verso certi maestri. Più tardi, quando viaggiai nel mondo zen e vidi numerosi "maestri", non riuscii a trovarne uno che avesse raggiunto una grande realizzazione. Allora capii come la Via del vecchio Shōju fosse molto superiore a quelle delle altre scuole zen».

Indipendenza

Una volta il maestro zen Tenkei fu formalmente invitato a diventare l'abate di un monastero. Egli rifiutò dicendo: «La decadenza sta crescendo da molto tempo. Poiché i fondamenti dell'insegnamento si sono persi, è impossibile presentarsi come un maestro. Non me ne parlate più».

L'emissario che era venuto con l'invito rispose: «I monaci desiderano poterti avere soltanto per amore del "grande insegnamento". Chi potrebbe dire che questo è eterodosso?». E pregò il maestro con tale insistenza che egli alla fine accettò.

L'anno dopo, però, Tenkei se ne andò dal monastero perché c'era stato un incidente. Scrisse in una poesia:

Venire fu bello, ma anche andarsene è bello;
acqua che scorre, nuvole che passano... unmonaco mendicante...

Perché farsi trascinare dagli altri?
Accordandomi alle circostanze,
oggi sono di nuovo libero. .

Ultime parole

"La vecchia signora O-San" raggiunse l'illuminazione mentre praticava sotto il maestro zen Tetsumon. In seguito, quando il grande maestro Hakuin venne nella sua provincia, O-San si recò a visitarlo.

Per mettere alla prova la donna, Hakuin le sottopose il koan² sul "suono di una sola mano".

O-San rispose prontamente con una poesia:

Invece di ascoltare
il suono di una sola mano
di Hakuin,
batti entrambe le mani
e risolverai la questione!

Quando O-San fu sul letto di morte, era circondata dai figli che le domandarono un ultimo messaggio. Essa sorrise e compose la seguente poesia:

In questo mondo
in cui le parole non durano

2 Paradosso logico rivolto a trascendere la comune razionalità dualistica. (*N.d.T.*)

più della rugiada
sulle foglie,
che cosa mai potrei dire
per la posterità?

Nascita e morte

Goshū andò dal maestro zen Yuie e gli disse: «Ho praticato lo Zen per molti anni, ma non ho avuto successo. Ti prego, dammi qualche consiglio».

Yuie rispose: «Non ci sono trucchi per praticare lo Zen. È solo questione di liberarsi della nascita e della morte».

Goshū domandò: «Come ci si può liberare della nascita e della morte?».

Alzando la voce, Yuie rispose: «Ogni tuo pensiero passeggero è nascita e morte».

A queste parole, Goshū ebbe un'illuminazione e si sentì come se si fosse liberato di un enorme peso.

Un eretico pentito

Ummon incominciò a leggere libri confuciani e testi religiosi verso i quattordici o i quindici anni. A ventidue, però, ebbe un cambiamento. "Anche se leggerò tutti i libri esoterici ed essoterici" rifletté "a che cosa mi serviranno quando mi troverò al limite tra la vita e la morte?"

Quindi diede via tutti i libri e abbandonò la vita accademica.

In seguito si recò da un maestro zen, che lo mise a lavorare con i koan.

Ummon protestò: «Non voglio lavorare con i koan. Avendo già raggiunto da solo uno stato di morte totale e di completa cessazione, essendo diventato come un mucchio di cenere, sono soddisfatto. Mi chiedo però: nel corso delle attività quotidiane, che cosa succede all'essenza? C'è? Non c'è? M'interrogo così. Comunque per me è sufficiente questo stato».

Il maestro zen gli disse: «Se ti comporti così, sei un eretico».

«Anche se sono un eretico, per me è sufficiente aver ottenuto la pace della mente.»

Ummon continuò a meditare con decisione per altri due anni.

Un giorno, mentre stava raccogliendo legna nella foresta, sentì come se tutto il mondo, lui compreso, esplodesse. In quell'istante provò una gioia cosmica.

Dopo questa esperienza, pensò: "Anche se ho ottenuto la pace e la felicità personali, questo rappresenta solo l'inizio della via canonica. Qual è il messaggio zen che viene trasmesso al di fuori delle dottrine?".

Così, raddoppiò gli sforzi per altri due anni, finché non scoprì l'esperienza reale dello Zen. Ora la sua mente era del tutto libera.

Quando fu sul punto di morire, ammonì i suoi discepoli in questi termini: «Vi lascio quattro principi. Primo, eliminate ogni complicazione concettuale, basandovi sulla verità universale. Secondo, lasciate perdere la distinzione tra il corpo e la mente, la vita e la morte. Terzo, trascendete l'assoluto, vivendo un'esistenza individuale. Quarto, trascinate pietre e trasportate terra, per perpetuare una vita di saggezza».

La poesia di commiato di Ummon fu:

L'ultima parola
illumina i cieli
e la terra.

Un saggio eccentrico

Entsū fu un saggio eccentrico della (poco nota) scuola Ōbaku dello Zen. Uomo non convenzionale, andò dove voleva e fece quel che desiderava. Visse da solo, muovendosi di continuo. Sono pochi i fatti accertati della sua vita.

Una volta si recò nella città di Kyoto a visitare una famiglia. Nella confusione, si perse. Non sapendo che cosa fare, bussò a varie porte, domandando a tutti: «È questa la casa dove si attende la visita di Entsū?».

In un'altra occasione, qualcuno gli chiese di scrivere la prefazione di un libro. Entsū acconsentì, ma i suoi scarabocchi risultarono illeggibili. L'uomo che gli aveva chiesto la prefazione, gliela riportò indietro per farsela decifrare.

Il maestro esaminò più volte il proprio scritto e poi disse: «Non riesco a leggerlo nemmeno io! Ma, poiché uno dei miei allievi è bravo a leggere la mia scrittura, è meglio che lo portiate a lui».

Cultura zen

Honkō fu un maestro zen eccezionalmente dotato, una persona notevole che possedeva una vasta cultura e una grande memoria. Il suo stesso maestro Shigetsu era stato un famoso insegnante. Honkō era solito viaggiare in lungo e in largo tenendo lezioni di Zen presso i vari centri del paese.

Tra i suoi numerosi scritti figura un commentario ad alcuni capitoli del ponderoso *Shōbō-genzō*, la massima opera del maestro zen Dōgen, vissuto nel tredicesimo secolo. Questo libro è il primo e il solo grande testo buddhista scritto in giapponese classico, ed è il libro più difficile del canone.

Mentre Honkō stava lavorando al suo commentario allo *Shōbō-genzo*, un monaco interessato alla studio della logica gli chiese di spiegare lo *Shūrangama-sūtra*, un'opera molto complessa scritta in cinese.

Il maestro collocò lo *Shūrangama-sūtra* a sinistra sulla scrivania e lo *Shōbō-genzō* a destra; in mezzo posò un foglio di carta. Quindi, mentre leggeva lo *Shūrangama-sūtra*, contemporaneamente consultava lo *Shōbō-genzō* e scriveva il commentario; e svolgeva i tre compiti senza mai confondersi.

Coloro che lo osservavano rimasero stupefatti, e s'incominciò a dire che Honkō era l'incarnazione di uno spirito o di un santo.

Il lungo viaggio

La natura eccezionale di Daikyū fu evidente fin da bambino. I maestri di tutte le scuole di Buddismo cercarono di averlo come discepolo, ma i suoi genitori si opposero.

Comunque, alla fine Daikyū lasciò la famiglia e, all'età di cinque anni, divenne un discepolo zen.

A quindici anni, un giorno udì il suo maestro che parlava a qualcuno dello "stato prima della nascita". Ciò lo incuriosì, e si mise a meditare su questo argomento appena aveva un po' di tempo libero.

In seguito, si recò a Kyoto dal maestro Zōkai per interrogarlo sui fondamenti della concentrazione. Giunto in città, si concentrò sulla punta del proprio naso in modo da non farsi distrarre dal rumore e dalla confusione dell'antica capitale. Camminando così assorto, sbatté contro numerosi carri, ma, nonostante le grida dei conducenti, continuò imperterrito ad andare avanti.

Trovato il maestro Zōkai, gli chiese il permesso di rimanere a praticare lo Zen. Aveva a quel tempo diciotto anni. Il maestro acconsentì e gli assegnò il compito di preparargli le medicine.

Un giorno, mentre andava a gettar via alcune erbe secche, cadde in estasi sulla riva del fiume. Era la stagione in cui gli aceri erano rossi, ma lui – così concentrato – non se ne accorse. La gente lo aveva soprannominato "il monaco in trance".

A ventitré anni si recò dal famoso maestro Kogetsu e gli spiegò le sue esperienze. Kogetsu gli disse: «Le tue esperienze sono in fondo quelle di uno stravagante. E non ti saranno utili quando ti troverai al confine tra la vita e la morte. Devi concentrare intensamente la tua energia mentale e un giorno o l'altro otterrai l'unificazione».

Poi Kogetsu insegnò a Daikyū dodici poesie di un antico maestro zen cinese che lo guidassero nelle meditazioni diurne e notturne.

L'estate successiva, mentre Daikyū stava portando del tè nel magazzino, si sentì improvvisamente come se fluttuasse nello spazio e come se la sua mente fosse fatta di ferro. Fermatosi, gli sembrò che il vento gli riempisse il torace. Riprendendo a camminare, cozzò contro un pilastro ed ebbe un'illuminazione.

Daikyū corse dal maestro e gli disse: «Oggi ho finalmente trasceso la mente!».

Kogetsu sorrise.

Dopo parecchi anni di pratica con Kogetsu, credette di dominare completamente lo Zen. Pensando che non ci fosse più nessuno che potesse insegnargli qualcosa, decise di cercare un eremo per maturare la sua realizzazione. Durante il

viaggio, però, lesse per caso una poesia del grande maestro Hakuin. Era così straordinaria che decise di andare a trovarlo.

Quando incontrò il maestro, fu impressionato dalla sua personalità. E quindi gli chiese il permesso di proseguire la pratica con lui.

Daikyū possedeva un quaderno dove annotava ogni argomento dello Zen che aveva afferrato.

Per incominciare una nuova vita, prese questi suoi preziosi appunti e li bruciò.

A quel tempo aveva ventisei anni.

Un giorno accompagnò Hakuin a visitare un altro maestro zen, Unzan. Nel corso della conversazione si parlò del famoso classico dello Zen *La raccolta della roccia blu*. Unzan domandò a Hakuin quale poesia di quel libro preferisse. Hakuin citò una poesia e Unzan fu d'accordo.

Daikyū, che aveva ascoltato la conversazione dei due maestri, fu stupito da ciò che aveva udito. Pur avendo studiato lo Zen per più di ventanni, non era in grado di fare simili sottili distinzioni.

Sulla via del ritorno, desiderava parlarne con Hakuin, ma non riuscì a farlo. Il maestro non gli prestava attenzione. Allora cercò di metterglisi davanti e di fermarlo.

Hakuin lo scacciò in malo modo e continuò ad andare avanti.

Sconvolto, Daikyū andò a sedersi sotto il portico di una casa a lato della strada.

Dopo aver meditato per un po', all'improvviso ebbe un'illuminazione. Aprendo gli occhi, vide che Hakuin si era allontanato.

Corse al tempio e gli spiegò la sua esperienza. E il maestro confermò l'illuminazione.

Dopo questo avvenimento, Daikyū decise di lasciare Hakuin. Mentre stava per partire, gli domandò: «Qual è il principio primario?».

Hakuin rispose: «A, B, C».

«Qual è il principio secondario?»

«M, N, O.»

Daikyū s'inchinò e partì.

L'aiutante di Hakuin, il maestro Tōrei, aveva assistito a questo dialogo. In seguito dichiarò ai suoi discepoli: «Quel Daikyū era davvero un sempliciotto; non chiese nemmeno il principio terziario. Spero che torni qui una volta, così gli darò una buona lezione».

A ventinove anni, Daikyū tornò a visitare il suo primo maestro, che ormai era molto vecchio.

Una notte, mentre era seduto in meditazione, udì il latrato di un cane. In quel momento la sua mente si aprì, ed egli ottenne la grande illuminazione, liberandosi di tutte le idee e le convinzioni precedenti.

Il giorno successivo andò a visitare Seizan, un maestro zen con cui aveva lavorato in passato. Prima che aprisse bocca, Seizan gli disse: «Sapevo fin dall'inizio che avevi la capacità di raggiungere l'illuminazione. Ho aspettato a lungo

che ci arrivassi per conto tuo. Era una questione di tempo. Ora non ho più nulla da rivelarti; ti lascio in eredità il tesoro dell'occhio della verità».

Daikyū s'inchinò.

Alla fine, egli diventò un maestro zen. Era molto rigoroso. «Dato che la vita universale è manifesta» era solito domandare ai suoi discepoli «perché non riuscite a raggiungere la libertà?» Con sua costernazione, nessuno sapeva rispondere.

Nella primavera del suo cinquantanovesimo anno, si ammalò gravemente. Sentendo che la fine era vicina, presentò il suo successore spirituale e gli consegnò la veste che simboleggiava la trasmissione dei precetti buddhisti, nonché un documento in cui era scritta la linea di discendenza dei maestri.

Quando le sue condizioni si aggravarono, i discepoli gli chiesero un messaggio di congedo.

Sollevandosi maestosamente, Daikyū assunse un'espressione gioiosa. Sorrise e aprì gli occhi, accertandosi che tutti lo vedessero. Quindi morì seduto, in uno stato di grande calma.

Un Buddha ubriacone

Suiwō e Tōrei erano i due assistenti più capaci di Hakuin. Il primo era un maestro di grande abilità e il secondo un maestro di grande sottigliezza. Molti successori di Hakuin furono preparati in effetti da uno di questi due insegnanti.

Suiwō aveva già più di trentanni quando incontrò per la prima volta Hakuin. Della sua vita precedente non si sa nulla. Hakuin capì che Suiwō aveva uno spirito eccezionale e insisté perché realizzasse tutte le sue potenzialità.

Suiwō trascorse venti anni alla scuola di Hakuin, ma viveva dieci miglia lontano e non veniva al tempio se non quando c'era qualche conferenza. Le sue conversazioni private con il maestro avvenivano sempre di notte, cosicché nessun altro lo vedeva mai né venire né andare. Quando c'era una conferenza, usciva non appena il discorso era finito. Quindi era difficile capire che fosse un discepolo di Hakuin.

Suiwō aveva una natura eccentrica. Amante del vino, non si occupava di questioni banali e spesso parlava e agiva senza seguire le convenzioni. Di rado sedeva in meditazione o leggeva le scritture. Non aveva fissa dimora, ma dormiva dove capitava, ritenendosi fortunato se trovava abbastanza vino da ubriacarsi. Si diletta del gioco degli scacchi e della

pittura e viveva come gli piaceva. La gente non riusciva a capire se era un uomo profondo o un uomo vuoto.

Benché non vivesse nel tempio, quando il maestro Hakuin si ammalò gravemente, venne a curarlo. Dopo la sua morte, ereditò il tempio. Ma non faceva nulla. Quando qualcuno veniva a praticare lo Zen, gli diceva semplicemente di andare da Tōrei. Nonostante il suo rifiuto di parlare di Zen, era sempre circondato da settanta o ottanta aspiranti.

Intanto, Daikyū e Reigen, due maestri zen che erano stati allievi di Hakuin, scrissero a Suiwō per invitarlo a impegnarsi nel lavoro. Ma, nonostante i loro sforzi, egli rimase tranquillamente irremovibile.

Sette anni dopo la morte di Hakuin, Daikyū, Reigen e Tōrei invitarono Suiwō a fare il maestro di cerimonie nella commemorazione tradizionale del grande maestro. Non potendo rifiutarsi, Suiwō parlò in quell'occasione sull'argomento delle Cinque Case dello Zen a un'assemblea di più di duecento discepoli.

A quel tempo aveva cinquantotto anni. A poco a poco i suoi seguaci diventarono più di cento. Vivevano in capanne individuali disseminate nella regione e Suiwō non aveva tempo a sufficienza per incontrarli tutti.

Fu invitato a parlare anche in altri centri, riunendo ogni volta da trecento a quattrocento ascoltatori. Negli ultimi anni, quando commentava i classici dello Zen, ebbe anche settecento o ottocento ascoltatori.

Era solito dire: «Un saggio antico affermò che è preferibile essere rilassati che concentrati. Io non sono d'accordo: è meglio essere concentrati che rilassati». E aggiungeva: «Non siate deboli, non siate dipendenti. Chi si impegna a cercare senza soste la verità, può afferrarla in una o due notti».

Diceva anche: «Dappertutto i monaci sono ordinati e disciplinati, e le loro Cerimonie sono modelli di dignità. Qui siamo diversi: abbiamo occhi da elefante e nasi da scimmia, e non abbiamo peli sugli stinchi. Ma a che cosa servono quei monaci mondani che si guadagnano da vivere recitando le scritture?».

Parlando della scuola del suo maestro, diceva: «L'unico suo discepolo che ereditò i beni spirituali della casa di Hakuin fu Tōrei. L'unico che penetrò a fondo nei suoi insegnamenti fu Daikyū».

Aggiungeva anche: «Perfino i monaci zen che viaggiavano tranquillamente e senza inibizioni dappertutto, quando incontravano Hakuin si sentivano a disagio. Come mai? Perché "i rovi raggiungevano il cielo, il filo spinato copriva il terreno", cosicché essi non potevano né avanzare né ritirarsi. Quindi mettevano via le bandiere e i tamburi, si toglievano le armature e si arrendevano. Nessun'altra scuola zen ha questi rovi; ecco perché i monaci passano oltre e i rovi non possono infastidirli. E questo è bene».

Quando fu sul letto di morte, i suoi discepoli gli chiesero una poesia di commiato. Suiwō si rifiutò. Quando ripeterono la richiesta, prese un pennello e scrisse:

Ho preso in giro
Buddha e maestri zen
per settantatré anni.
Come parola ultima...
quale? quale?
Kaaa!

Chiusi gli occhi, morì.

Il maestro delle sottigliezze

Tōrei praticò dapprima con il maestro Kogetsu e poi si sottopose a un duro apprendistato con Hakuin.

Ben preparato dal suo precedente lavoro con Kogetsu, raggiunse ben presto il risveglio con Hakuin, di cui, in pochi anni, apprese per intero l'insegnamento più profondo.

Sfortunatamente le pratiche ascetiche lo fecero ammalare gravemente. Non trovando nessuna cura medica, si disse: "Anche se ho scoperto la fonte e i metodi dello Zen, a che cosa mi servono se a questo punto muoio?".

Scrisse allora un libro intitolato *L'inesauribile lampada dello Zen*. Mostrandolo a Hakuin, dichiarò: «Se in questo scritto c'è qualcosa di valido, vorrei trasmetterlo alle future generazioni. Se invece sono solo chiacchiere, lo brucerò».

Hakuin lo esaminò e gli rispose: «Questo libro servirà ad aprire gli occhi alle future generazioni».

In seguito Tōrei lasciò Hakuin e andò a Kyoto, dove cercò di curare la malattia, rassegnato comunque ad accettare la propria sorte.

Un giorno, mentre si trovava in uno stato di vuoto mentale, all'improvviso vide l'intera esperienza di vita di Hakuin. E, da quel momento, guarì.

Pieno di gioia, scrisse una lettera a Hakuin raccontandogli che cosa era accaduto. Il grande maestro lo richiamò e lo nominò suo successore.

Dopo la guarigione, Tōrei e Hakuin lavorarono insieme per fissare un curriculum di studi per la scuola zen. La maggior parte del lavoro fu svolta evidentemente da Tōrei. Quando in seguito le energie di Hakuin diminuirono, Tōrei cercò di sollecitare e di incoraggiare i discepoli. Molti non avevano ancora approfondito la loro realizzazione; e fu lui a portarla a compimento.

La buddhità in questa vita

Una volta il maestro Tōrei stava parlando dell'insegnamento buddhista a Saga, un paese sulle montagne di Kyoto. Si era in pieno inverno e faceva così freddo che tutti gli ascoltatori tremavano.

Tōrei tuonò: «Quelli di voi che si fanno spaventare dal freddo dovrebbero tornarsene alla vita mondana subito! Come potete imparare lo Zen? Perché non lo cercate nei vostri cuori? I pesci vivono nell'acqua, ma non sanno che c'è l'acqua; gli uomini vivono nella sublime verità, ma non conoscono la verità».

Tra gli ascoltatori si trovava un seguace del movimento "Studiare la mente", un uomo che si chiamava Nakazawa Dōni e che avrebbe diffuso il movimento nel Giappone orientale. Udendo queste parole del maestro Tōrei, ottenne all'improvviso l'illuminazione. Più tardi spiegò: «L'insegnamento consiste nel non concentrare la mente sulle cose esterne». E aggiunse: «Ecco che cosa significa raggiungere la buddhità nel nostro stesso corpo».

Un riconoscimento prematuro

Ryōzai praticò lo Zen prima con Kogetsu. Poi seguì Hakuin, sotto il cui insegnamento ottenne il risveglio.

Quando si recò da Hakuin, il grande maestro vide subito che egli aveva capacità non comuni. Ryōzai trascorse vari anni con lui e alla fine ricevette il riconoscimento di maestro zen. Così diventò il primo dei molti insegnanti preparati da Hakuin.

In seguito, però, Hakuin disse a qualcuno: «Ho dato troppo presto a Ryōzai la mia approvazione al suo magistero. È per questo che egli incontra ora delle difficoltà. Se avessi atteso altri tre anni prima di dargli il permesso di insegnare, nessuno avrebbe potuto criticarlo».

Gli fu chiesto perché avesse dato troppo presto l'approvazione a Ryōzai e il maestro rispose con rincrescimento: «A quel tempo ero soltanto consapevole di quanto fosse difficile trovare un simile individuo. Non capivo che era troppo presto».

Il Grande Lavoro

Gasán si mise in viaggio a sedici anni. Entrato in un monastero zen, ottenne una prima illuminazione dopo novanta giorni di lavoro intenso. Poi, passò da un maestro all'altro, praticando sotto piú di trenta insegnanti. Ma nessuno potè aiutarlo e cosí tornò dal suo maestro originale Gessen.

Gessen riconobbe il suo valore e gli consigliò di fermarsi. A quel tempo, Gasán credeva di essersi impadronito dei segreti dello Zen.

Qualche volta era passato dalla scuola di Hakuin, ma non aveva ritenuto di incontrare il famoso maestro.

Un giorno, però, si mise a riflettere: "Di tutti i maestri che ho visto, nessuno mi è stato utile. Hakuin è l'unico di cui non conosco i metodi".

Fu dunque preso dal desiderio di incontrare Hakuin e parlò a Gessen delle sue intenzioni. Il maestro disse; "Perché mai dovresti incontrare Hakuin?" Gasán pensò che egli avesse ragione e rinunciò all'idea.

Trascorso un anno, Gasán seppe che Hakuin era stato invitato a commentare il classico *La raccolta della roccia blu* a Edo, la capitale. Quindi pensò: "Finché non vedrò que-

sto vecchio maestro, non sarò veramente un uomo realizzato".

Gessen cercò di nuovo di fermarlo, ma stavolta Gasan era deciso ad andare. E si recò direttamente a Edo.

Quando parlò della propria illuminazione a Hakuin, questi esclamò: «Che razza di ciarlatano è venuto a darmi fastidio?». E lo scacciò.

Ma Gasan non si diede per vinto. Dopo esser stato scacciato tre volte, era ancora convinto di essere un illuminato e che Hakuin lo volesse avvilito per qualche strana ragione.

Poi, una notte, mentre le conferenze stavano per finire, pensò: "È proprio vero che Hakuin è il più grande maestro. Perché dovrebbe scacciare la gente arbitrariamente? Deve avere una ragione".

Quindi andò a lamentarsi da Hakuin e gli domandò qualche consiglio. Il maestro rispose:

«Sei immaturo. Hai passato la vita a trascinare una pelle di Zen vuota. Anche se sai parlare bene, a che cosa ti servirà quando ti troverai al confine tra la vita e la morte? Se vuoi essere pienamente soddisfatto della tua esistenza, devi riuscire ad ascoltare il suono del battito di una mano sola».

In seguito Gasan dichiarò ai suoi discepoli: «Ho passato quasi vent'anni a viaggiare in tutto il paese, praticando con più di trenta maestri. Ma nessuno è riuscito a starmi alla pari. Infine incontrai il vecchio Hakuin e fui scacciato da lui tre volte, scoprendo che le mie capacità non erano al suo livello. Quindi ne divenni un sincero seguace.

«A quel tempo, chi avrebbe potuto scacciarmi se non Hakuin? Non parlerò della grandezza della sua virtù né dell'ampiezza della sua fama. Non parlerò delle sue chiare spiegazioni né delle sue ardite esposizioni. Non parlerò del numero dei suoi seguaci. Dirò soltanto che, mentre tutti gli altri maestri zen non poterono aiutarmi, solo Hakuin con le sue aspre maniere mi mise con le spalle al muro, permettendomi di finire il Grande Lavoro.

«Ovviamente, questo lavoro non è facile. Ho seguito Hakuin soltanto per quattro anni, quando egli era così vecchio che talvolta era troppo stanco per parlare. Di conseguenza, ricorsi al maestro Tōrei, da cui appresi i più alti insegnamenti. Se non ci fosse stato lui, non sarei mai stato capace di ultimare il Grande Lavoro.»

Un duro apprendistato

Izu praticò lo Zen con Hakuin per lungo tempo. Quando diventò egli stesso un maestro, ereditò le maniere brusche del formidabile maestro, ma fu perfino più duro. Quando doveva ricevere qualcuno che voleva parlare dello Zen, metteva una spada sguainata vicino alla sedia. Se l'interlocutore era esitante o ribatteva, lo cacciava via con la spada.

Imparare a comprendere

Teishū era eccezionalmente dotato e la sua cultura spaziava dai classici religiosi a quelli secolari. L'unica cosa che non riusciva a capire era il principio fondamentale *dell'I Ching*, l'antico *Libro dei mutamenti*.

Desiderando completare la sua cultura, partì per la capitale Edo per consultare i dotti confuciani sul libro. Lungo la via, passò per il tempio del maestro Hakuin. Poiché questi era noto come uno dei più grandi fra i maestri, Teishū decise di fermarsi e di parlargli.

Quando si incontrarono, Hakuin domandò: «Dove stai andando?». Teishū rispose: «A Edo». «Che cosa ci vai a fare?». «Non riesco a comprendere il principio dell' *I Ching* e quindi vado ad ascoltare le interpretazioni dei dotti.»

Hakuin disse: «Questo libro non può essere compreso se non si riesce a vedere l'essenza della mente. Perché non resti qui per un po' e non cerchi di vederla? Se coglierai l'essenza della mente, ti spiegherò *Il libro dei mutamenti*».

Teishū rispose: «Farò come dici». E rimase lì con Hakuin impegnandosi in un duro lavoro. Quando fu il momento, si dimenticò tutti i dubbi e si risvegliò.

Un errore

Chōdō praticò lo Zen con il maestro Kogetsu e raggiunse lo stato di vacuità.

In quel periodo la scuola di Hakuin era al suo massimo sviluppo e allievi di tutto il paese accorrevano dal grande maestro.

Chōdō desiderava avere un dibattito zen con Hakuin, ma Kogetsu gli consigliò di non farlo. Tuttavia egli insistette e così il maestro gli disse: «Lasciami almeno scrivere una lettera di presentazione».

Quindi Chōdō si recò da Hakuin con la lettera di presentazione di Kogetsu.

Raggiunse il tempio del maestro quando questi stava facendo il bagno. Senza perder tempo, Chōdō gli parlò della propria illuminazione. Hakuin rispose: «Se sei a questo punto, non sei venuto qui per nulla. Ma per ora riposati».

Chōdō pensò che Hakuin lo avesse approvato.

Quando il maestro uscì dal bagno, gli si presentò formalmente, mostrandogli la lettera di Kogetsu.

Aperta la lettera, Hakuin lesse: "Questo giovane non è privo di capacità, ma è un essere mediocre. Ti prego di trattarlo di conseguenza". Hakuin gridò immediatamente a Chō-

dō: «Se sei un individuo di scarse capacità e di scarsa intelligenza, come puoi pensare di aver completato il Grande Lavoro?».

Cacciato via e deluso, Chōdō diventò pazzo e non guarì mai più. Ritornò al suo paese e costruì un piccolo centro di meditazione, dove praticava da solo lo Zen.

Nei monasteri zen si usa osservare un periodo speciale di meditazione intensiva nella prima settimana dell'ultimo mese dell'anno, per commemorare l'illuminazione del Buddha. Chōdō riuniva in queste occasioni dei bambini e dei gatti e stava seduto in meditazione con loro. Quando i gatti si muovevano, li inseguiva e li picchiava perché avevano infranto le regole.

Hakuin si lamentava: «Ho insegnato a molti uomini, ma ho fatto due errori: il primo con Chōdō e il secondo con un altro».

Parlare e ascoltare

Gettan era solito dire ai suoi discepoli: «Quando usate la bocca per parlare, non potete usare le orecchie per ascoltare. Quando usate le orecchie per ascoltare, non potete usare la bocca per parlare. Riflettete attentamente su questo punto».

All'ultimo momento

Chōsha aveva l'abitudine di partecipare alla speciale sessione di meditazione intensiva che avveniva ogni anno con il maestro Hakuin. Ma non aveva mai ottenuto nulla.

Alla fine Hakuin, a conclusione della sessione, gli disse: «Tu vieni qui ogni anno, come un'anatra che si tuffi nell'acqua quando fa freddo. Ma fai un viaggio inutile e non ne trai nessun beneficio. Chissà quanti sandali di paglia avrai consumato per venire qui ogni anno. Di gente come te non so che farmene, perciò non tornare più!».

Sconvolto, Chōsha si disse: "Che uomo sono? Se non raggiungerò l'illuminazione questa volta, non ritornerò a casa vivo. Mi metterò dunque a meditare fino all'estremo".

Ponendosi come limite massimo sette giorni, si sedette su una rete distesa sulla riva del mare.

Ma, dopo sette giorni di meditazione senza mangiare e senza dormire, non aveva ancora ottenuto nulla. Non gli rimaneva che buttarsi in mare.

Togliendosi i sandali secondo il rito tradizionale dei suicidi, entrò in acqua. In quel momento, vedendo il luccichio del mare e il sole che sorgeva tra rossi bagliori, all'improvviso si liberò di ogni pensiero e si risvegliò.

La veste di pietra

Nessuno conosce il vero nome del maestro zen che era soprannominato "il monaco dalla veste di pietra". Egli viveva nelle vicinanze del tempio di Hakuin e ogni tanto faceva una breve visita al grande maestro.

Questo individuo solitario era così povero che non possedeva nemmeno una veste. Nelle notti molto fredde, si metteva a camminare intorno alla propria capanna trasportando una pietra finché non si riscaldava. Per questo motivo la gente lo aveva soprannominato "il monaco dalla veste di pietra".

A un certo punto scomparve. Nessuno sa dove morì. Ma la pietra che egli trasportava è ancora lì, seduta di fronte alla capanna.

L'arte di arrangiarsi

Un giorno, durante un viaggio, il maestro zen Zenkō vide un tempio in rovina e gli venne l'idea di ricostruirlo.

Del tutto privo di denaro, scrisse un cartello: "Questo mese, nel giorno tal dei tali, il maestro zen Zenkō procederà all'autocremazione. Coloro che offriranno denaro potranno assistervi".

Zenkō appese il cartello in vari posti, e ben presto la gente accorse e offrì denaro.

Il giorno prestabilito, tutti si riunirono davanti al tempio aspettando che venisse accesa la pira funebre. Zenkō si sedette sulla catasta di legna pronto a immolarsi. Ordinò che il fuoco venisse acceso a un suo segnale.

Poi si concentrò in silenziosa meditazione per parecchio tempo. All'improvviso, guardò in alto e abbassò il capo. Quindi si rivolse alla folla e disse: «Ascoltate, ascoltate! Vengono voci dall'alto! Proprio quando ero pronto a morire, tutti i santi hanno detto: "Non è ancora il tuo momento di lasciare questo mondo corrotto! Rimani qui ancora un po' e salva qualche essere vivente". Perciò oggi non posso immo-larmi».

Prese quindi il denaro che gli era stato donato e ricostruì il tempio.

Il Buddhismo e il mondo

Quando Satsume compì sedici anni, si disse: "Anche se non sono molto bella, il mio corpo fortunatamente è sano. Senza dubbio mi sposerò presto; spero di trovare un bell'uomo".

Quindi incominciò a pregare in un tempio e si mise a recitare una speciale formula religiosa giorno e notte. Anche quando cuciva o lavava, recitava di continuo le parole della formula.

Dopo parecchi giorni, ebbe all'improvviso un'esperienza di illuminazione.

In quell'occasione, il padre guardò nella sua stanza e vide che la figlia stava seduta su un testo buddhista. Si allarmò pensando che fosse ammattita e le domandò gentilmente: «Perché stai seduta su quel libro sacro? Sarai punita dalla Verità».

Satsume rispose: «Forse questo meraviglioso libro è qualcosa di diverso dal mio sedere?».

Il padre non sapeva che cosa pensare e si recò a raccontare l'accaduto al maestro Hakuin.

Questi gli disse: «Ho qualcosa che ti aiuterà». Scrisse una breve poesia e la diede all'uomo spiegandogli: «Appen-

dila alla parete della tua casa, dove la ragazza la possa vedere».

La poesia diceva:

Udendo il richiamo
di un silenzioso corvo
nel buio della notte,
si perde il proprio padre
prima di essere nati.

L'uomo prese la poesia e l'appese. Quando Satsume la vide, disse: «Questa è la scrittura del maestro Hakuin. E solo lui può capirla del tutto!».

Il padre trovò tutto ciò molto strano e ritornò da Hakuin. Questi gli disse: «Porta Satsume da me, e io la metterò alla prova».

Così la ragazza si recò col padre da Hakuin. Il maestro la interrogò a fondo e lei rispose a tono. Allora Hakuin le sottopose due koan. Satsume incominciò a pensarci sopra. Ma il maestro le disse: «Limitati a concentrare la mente su di essi».

Nel giro di sette giorni, la ragazza affrontò vari livelli di koan. Hakuin cercò di farle vedere "ciò che va oltre", ma Satsume oppose una certa resistenza. Allora il maestro la mandò via.

Satsume ritentò parecchie volte. Infine, nel giro di sei mesi, vide "ciò che va oltre" e afferrò i koan più difficili de-

gli antichi maestri. Benché fosse un'adolescente, era ormai un maestro zen.

A questo punto, il padre incominciò a cercarle marito. Dapprima lei si rifiutò e disse che non voleva sposarsi. Ma Hakuin le disse: «Ora che hai visto la realtà dell'illuminazione, perché non vuoi vedere la realtà del mondo? Il matrimonio è un dovere importante per gli uomini e per le donne. Faresti meglio a obbedire a tuo padre». Fu così che Satsume si sposò.

Dopo la morte della donna, il successore di Hakuin, Suiwō, dichiarò ai propri discepoli: «Quando il nostro maestro era vivo, c'erano molte donne laiche con una perfetta comprensione. Alcune di loro, come la signora Satsume, superavano anche i monaci più esperti».

Satsume, in vecchiaia, soffrì molto per la perdita di una nipote. Un vecchio che viveva lì vicino la rimproverò: «Perché ti lamenti tanto? Se qualcuno ti ascoltasse, si meraviglierebbe che tu possa comportarti così dopo aver praticato lo Zen con il maestro Hakuin e aver penetrato l'essenza delle cose. Perciò calmati».

Satsume fissò severamente il vecchio e rispose: «Che ne sai tu? Il mio pianto e i miei lamenti sono più importanti per mia nipote dell'incenso, dei fiori e delle candele».

La Terra Pura

Una donna, il cui nome è sconosciuto, ascoltò un discorso di Hakuin, in cui il maestro disse: «La Terra Pura è una realtà semplicemente mentale, è l'essere stesso del Buddha. Quando il Buddha appare, ogni cosa nel mondo splende di luce. Se gli uomini vogliono vederlo, devono cercarlo senza soste dentro di sé.

«Com'è fatta questa Terra Pura esclusivamente mentale? Quali caratteristiche ha questo puro essere del Buddha?»

Ascoltando tali parole, la donna pensò: "Non mi sembrano difficili da capire". Tornata a casa, incominciò a pensarci giorno e notte, da sveglia e perfino dormendo. E un giorno, mentre stava lavando una pentola, all'improvviso ebbe un'illuminazione.

Buttata via la pentola, corse da Hakuin ed esclamò: «Ho incontrato il Buddha nel mio stesso corpo. Ogni cosa splende luminosa. Meraviglioso! Meraviglioso!». Era così felice che danzava.

Hakuin le disse: «Questo è ciò che pensi ora. Ma dimmi: anche un pozzo nero splende di luce?».

La donna si avvicinò a Hakuin e gli diede uno schiaffo. «Questo vecchio non la pianta mai» esclamò.

Hakuin scoppiò a ridere.

L'alba della verità

Genrō aveva percorso tutto il Giappone dall'età di diciannove anni per visitare i maestri Zen del tempo. Alla fine si disse: "I maestri sono tutti uguali, danno consigli a caso e non sono affidabili. Se rimarrò in una comunità, perderò un sacco di tempo in cose inutili. È meglio che vada a vivere in un posto deserto per meditare in modo continuo".

Passarono cinque anni. Un pomeriggio stava guardando il tramonto del sole quando sospirò: "Ho già trascorso cinque anni facendo Zen giorno e notte. Se spreco il mio tempo in questo modo, quando mai otterrò l'illuminazione?".

Si sedette su un masso e si concentrò intensamente. Senza rendersene conto, rimase così tutta la notte. Venne l'alba e si udì all'improvviso il suono della campana di un tempio lontano. In quel momento la mente di Genrō si aprì ed egli ebbe la grande illuminazione.

Ventiquattro anni dopo questo avvenimento, compose una poesia sull'argomento:

All'alba, in risposta alla campana del tempio,
[l'universo si apre; la sfera del sole, splendente, sale dal
Grande

[Oriente. Che cosa sia questo principio, non so; improvvisamente le mie guance si gonfiano
[di scoppi di risa.

Un samurai

Seisetsu fu un individuo eccezionale fin da bambino. Ben presto lasciò la casa e si fece monaco.

Una volta il feudatario della provincia, mentre viaggiava verso la capitale, passò a visitare il maestro del tempio. Dopo aver parlato un po', il maestro chiamò il giovane Seisetsu e gli disse di massaggiare la schiena del feudatario indolenzita dal viaggio. Il nobile promise al ragazzo che, al suo ritorno dalla capitale, gli avrebbe portato una veste monacale.

Dopo il soggiorno nella capitale, tornò indietro e si fermò di nuovo presso il maestro zen. E questi pregò il ragazzo di massaggiare la schiena del nobile. Seisetsu chiese allora la veste.

«Me ne sono completamente dimenticato» confessò il feudatario.

«Che razza di samurai è un uomo che dice una cosa e ne fa un'altra?» esclamò il ragazzo. Diede un colpetto sulla testa del nobile e se ne andò.

Il feudatario fu impressionato dall'insolito carattere del giovane e raccomandò al maestro di prendersi cura di lui.

In seguito Seisetsu praticò con Gessen e con Gasan, e diventò uno dei più grandi maestri dell'epoca.

Un giorno stava assistendo alla ricostruzione di parte del monastero in cui insegnava quando un ricco mercante gli portò cento pezzi d'oro, dicendo che voleva darglieli per la ricostruzione. Seisetsu li prese senza dire una parola.

Il giorno dopo il mercante tornò a visitare il maestro. E osservò: «Benché ciò che ti ho dato non sia di grande valore, per me rappresenta uno sforzo notevole. Ma tu non mi hai neppure ringraziato. Come mai?».

Seisetsu rispose: «Sto preparando il luogo delle tue benedizioni; perché dovrei ringraziarti?».

Il mercante si sentì in colpa. Si scusò e ringraziò il maestro.

Un uomo di ferro

Buttsū e Genrō erano noti in tutto il Giappone come due tra i più duri maestri zen. Trattavano con tale asprezza i discepoli che erano soprannominati "Genrō il lupo" e "Buttsū la tigre".

Nessuno sa da dove provenisse Buttsū e quale fosse il suo nome originale. Qualcuno dice che egli fosse un samurai del Giappone orientale. Praticò Zen per molto tempo e alla fine completò il Grande Lavoro. In una poesia sul risveglio, scrisse:

Questo problema mi ha occupato la mente
[per diciotto anni; quante volte ho vinto
eppure non ho potuto dormire in pace?
Una domanda, una risposta, ed ecco la
[chiarezza:
ho vomitato tutte le idee zen
che avevo appreso in precedenza.

Buttsu aveva un volto ferreo, severo e freddo. Preparava i suoi allievi con metodi aspri, escludendo i comuni sentimenti umani. Molti aspiranti non potevano sopportarlo e se ne andavano.

Nella notte della sua morte, Buttsu si guardò attorno e disse: «Ora me ne devo andare». Seduto in meditazione, morì, come se si fosse addormentato.

Penetrare lo Zen

Quando Inzan aveva nove anni, fu notato da un maestro zen, il quale capì che non si trattava di un essere comune. Il maestro entrò in casa del bambino e convinse i genitori a farlo diventare un monaco.

I genitori si fecero persuadere facilmente. «Non è mai stato di questo mondo» dichiararono quando diedero il permesso perché il figlio lasciasse la casa ed entrasse nell'ordine buddhista dello Zen.

A sedici anni, Inzan lasciò il tempio per cercare un maestro che lo guidasse verso l'illuminazione e la liberazione ultima. Prima seguì Bankoku, che insegnava il metodo dell'ultimo grande maestro Bankei a numerosi di discepoli. Tre anni dopo andò da Gessen, che era noto per i suoi duri metodi d'insegnamento.

Quando Inzan giunse da Gessen, fu informato dal superiore del tempio che non c'era più posto per nessun altro allievo. Lo stesso gli suggerì, dato che era così giovane e aveva tanto tempo davanti a sé, di proseguire nel frattempo gli studi accademici.

Ma Inzan, deciso a praticare lo Zen con il maestro Gessen, pianse e gemette per sette giorni, tanto che alla fine gli

uscirono lacrime di sangue. Il superiore, vedendo la sincerità e la determinazione del giovane, ne parlò a Gessen, che acconsentì a riceverlo.

Il maestro gli domandò: «Hai chiesto con insistenza di rimanere qui. Che cosa vuoi?».

Inzan rispose: «Voglio rimanere qui perché il problema della vita e della morte è troppo importante e tutto accade troppo velocemente per perdere tempo».

«In questo posto non hanno molta importanza né la vita né la morte. Come puoi pensare che la vita passi velocemente e che la morte giunga rapidamente?»

«È proprio questo problema della liberazione dalla vita e dalla morte che mi sta a cuore. Ti prego, abbi pietà di me.»

«Sei giovane, sei un bambino. Ma se vuoi davvero praticare lo Zen, fallo.»

Fu così che Inzan si unì ai discepoli e praticò giorno e notte lo Zen.

Alcuni anni dopo, all'età di ventun'anni, partecipò alla sua prima sessione collettiva di meditazione intensiva. Qui gli sembrò d'aver realizzato qualcosa e andò da Gessen.

Il maestro si accorse che c'era qualcosa di diverso nel giovane e gli pose una domanda: «Al di là del detto e del non detto, dammi la risposta».

Inzan cercò di dire qualcosa, e Gessen commentò: «Cadi ancora nella coscienza discorsiva». E lo mandò via.

Inzan ritornò stordito nella sala di meditazione. Non disse nulla, ma pianse per giorni. Tutti lo derisero e gli diedero del pazzo.

Poi, una notte, mentre meditava assorto, all'improvviso colse il significato dell'espressione "in questo posto non hanno molta importanza né la vita né la morte". Ritornò quindi da Gessen che gli disse: «Va bene, ma tieni presente che è solo un risultato temporaneo. Non credere che sia sufficiente. Se continui a far progressi e non cedi, un giorno o l'altro troverai la Via».

Nella primavera del ventiseiesimo anno, Inzan lasciò Gessen e si mise in viaggio con alcuni compagni per andare a trovare i famosi maestri di Kyoto e del Giappone occidentale.

S'incontrò con loro e li interrogò per verificare la propria comprensione dello Zen. Tutti i maestri ne rimasero ammirati e lo trattarono gentilmente. Nessuno però lo convinse e perciò egli pensò che non ci fossero più insegnanti illuminati nel paese.

Poi lasciò la regione. Giunto nel Giappone centrale, andò a visitare un maestro locale. Questi lo nominò abate di un tempio vicino.

Ora, questo tempio non aveva né protettori né terreni né orti, e Inzan vi visse in completa povertà per più di dieci anni.

Un giorno, però, un monaco di passaggio gli parlò del maestro Gasan, che era uscito dalla scuola di Hakuin e che era ritenuto un illuminato.

Inzan fece subito i bagagli e si recò a Edo, dove Gasan stava commentando *La raccolta della roccia blu* davanti a più di seicento ascoltatori.

Quando Inzan arrivò, andò diritto da Gasan. Il grande maestro mostrò la propria mano e gli domandò: «Perché si chiama mano?». Prima che Inzan potesse rispondere, mostrò un piede e domandò: «Perché si chiama piede?». Appena Inzan fece per aprire bocca, batté le mani e scoppiò a ridere. Confuso, Inzan si ritirò.

Il giorno successivo, ritornò da Gasan e questi gli disse: «Oggi gli uomini vogliono praticare lo Zen utilizzando superficialmente i difficili koan degli antichi, senza aver fatto nessun vero lavoro. Li mettono in versi, li citano o li discutono, e non smettono mai di far chiacchiere.

«Per questa ragione molti di loro, dopo essere diventati abati, smarriscono lo spirito della Via. Anche se non incontrano problemi, nessuno di loro è un vero maestro. Fanno pena.

«Se vuoi veramente praticare lo Zen, lascia perdere tutto ciò che hai studiato e compreso finora e cerca senza soste l'illuminazione.»

Poi Gasan gli assegnò un koan adatto al suo caso.

Inzan si ritirò nel tempio locale a meditare; non usciva mai, tranne che per ritirare la farina d'avena e il riso all'alba e

a mezzogiorno. Dopo parecchi giorni, all'improvviso comprese il significato del koan.

Correndo da Gasan, gli espose la sua intuizione. Il grande maestro ne fu contento. Da quel momento, Inzan s'incontrò tutti i giorni con Gasan, esaminò i koan più difficili e penetrò i segreti dello Zen. Aveva trentanove anni.

In seguito, divenne un grande maestro e la sua fama si diffuse dappertutto. Ebbe molti noti discepoli e lasciò una ricca eredità spirituale. Dopo la sua morte avvenuta a sessantaquattro anni, la corte imperiale gli assegnò il titolo onorifico di "maestro zen, lampada di verità, luce della nazione".

Sapersi accontentare

Kansan lasciò la famiglia a nove anni. Dotato di una mente brillante, studiò sia i testi buddhisti sia i classici confuciani. Ispirato da un libro che aveva letto, si dedicò per un certo tempo allo studio e alla pratica del Buddismo esoterico nel Giappone occidentale. In seguito si recò nella capitale Edo, dove studiò attentamente i libri sacri buddhisti.

Dopo quasi due decenni di questi studi, andò infine a visitare un maestro zen. Conoscendo le pratiche buddhiste, s'impadronì degli insegnamenti in due anni di intenso lavoro.

Successivamente fu inviato a presiedere l'abbazia di un tempio nel Giappone meridionale. Quando vi arrivò, scoprì che nella zona si usava bere molto e che il tempio stesso offriva vino ai visitatori, come se fosse un'osteria.

Il giorno in cui Kansan fu formalmente insediato come abate del tempio, distrusse gli otri, i bicchieri e i tavolini. In seguito, ai visitatori venne servita soltanto una tazza di tè.

Tre anni dopo, Kansan si ritirò. Se ne andò sulle montagne e mise sulla porta della sua capanna una scritta che diceva: "Sono soddisfatto".

Il suono del battito di una mano sola

Quando Taigen era un ragazzo, udì che il grande maestro Inzan era non solo un buddhista illuminato, ma anche uno studioso dell'antica storia cinese. Si diresse subito alla residenza del maestro nel Giappone centrale e domandò di poter praticare lo Zen e di ascoltare le lezioni sui classici.

Inzan gli disse: «Se riuscirai a sentire il suono del battito di una mano sola, allora e solo allora potrai partecipare alle mie lezioni».

Taigen accettò la sfida. Si concentrò in profonda meditazione per risolvere l'enigma del battito di una mano sola. Per favorire la concentrazione, stava seduto talvolta in un grande tino e talvolta su un masso. Era solito stare così fino all'alba, senza rendersi conto del trascorrere del tempo.

In quel periodo risiedeva in un eremo lontano parecchie miglia dalla residenza di Inzan. Tuttavia, ogni giorno andava dal maestro, anche quando c'era la neve. In alcune occasioni cadde a terra, vinto dal freddo, e fu salvato dai paesani.

In seguito Inzan si spostò in un altro centro e Taigen lo seguì per continuare la sua preparazione. Una notte, dopo essere stato sottoposto dal maestro a molte dure prove, all'improvviso sperimentò la grande illuminazione.

L'appassionato di fiori

Un tempo viveva un nobile che era appassionato di crisantemi. Aveva riempito tutto il giardino della sua casa di questi fiori e dedicava molto tempo e fatica a coltivarli.

In effetti, egli prestava più attenzione ai crisantemi che alla moglie e alle concubine. Molti suoi dipendenti venivano puniti per aver spezzato inavvertitamente qualche fiore. In breve, la sua passione per i crisantemi rendeva infernale la vita di tutti coloro che gli stavano intorno.

Una volta, quando un dipendente ruppe per caso un bocciolo, il nobile infuriato lo condannò alla reclusione. Umiliato da questo trattamento, il dipendente manifestò il proposito di suicidarsi secondo il codice tradizionale dei samurai.

Questo fatto giunse alle orecchie del maestro Sengai, che si affrettò a intervenire impedendo quel suicidio.

Non contento di quell'intervento occasionale, il maestro decise di trovare una soluzione definitiva. Una notte di pioggia, quando i crisantemi erano tutti in fiore, s'introdusse nel giardino con un falchetto e li tagliò tutti.

Il nobile, udendo quello strano rumore nel giardino, guardò fuori e vide qualcuno. Precipitandosi fuori con la spada, domandò a Sengai che cosa stesse facendo.

Il maestro zen rispose con calma: «Anche dei bei fiori come questi devono essere tagliati affinché non diventino infestanti».

Il nobile comprese di aver sbagliato; fu come svegliarsi da un sogno. Da quel momento, non coltivò più crisantemi.

Un uomo innocente

Yamamoto Yasuo era uno studioso dell'antica letteratura e della poesia giapponese. Lamentando il declino del culto imperiale, scrisse un libro intitolato *La realtà degli dei* e si suicidò per protesta.

Uomo ricco e di alta condizione sociale, lasciò cinque figli: quattro maschi e una femmina. Il figlio maggiore, un giovane dallo spirito libero, non aveva nessun desiderio di ereditare il patrimonio di famiglia. Si sbarazzò di tutto, lasciò la casa e si diede a praticare lo Zen. Fu soprannominato il "grande folle".

A ventidue anni, il giovane mendicante si mise alla ricerca di un maestro. Lo trovò e riuscì in pochi anni di lavoro intenso a padroneggiare lo Zen.

Poi si rimise in viaggio, visitando maestri con cui potesse approfondire la sua illuminazione. Dopo oltre vent'anni tornò nella sua provincia natia, dove si costruì una baracca. Era così povero che aveva una veste di pezze, si nutriva di farina d'avena e possedeva solo una ciotola, che usava per ogni scopo... schiacciare i fagioli, cuocere la minestra e lavarsi le mani e i piedi.

Questo maestro zen amava divertirsi con i bambini. Ovunque andasse, ne riuniva un gruppo per giocare a calcio o a nascondino. Una volta che giocava a nascondino, i bambini se ne andarono lasciandolo lì in attesa. Egli rimase con gli occhi chiusi fino a notte, quando finalmente qualcuno gli domandò che cosa stesse facendo. Rispose che stava giocando a nascondino con dei bambini; non aveva capito che gli avevano fatto uno scherzo.

Qualcuno gli domandò perché gli piacesse tanto giocare con i bambini e lui rispose: "Amo la loro innocenza, la loro mancanza di falsità". Essendo un bravo calligrafo, gli veniva chiesto spesso di scrivere qualcosa, ma egli si rifiutava se l'argomento non gli piaceva. Quando però la richiesta veniva da un bambino, acconsentiva felice.

Il maestro era solito dire: «Ci sono tre cose che non mi piacciono: la poesia dei poeti, gli scritti degli scrittori e la cucina dei cuochi».

La prima pietra

Una volta il maestro Dairyo fu invitato a una festa a casa di un ricco possidente terriero. Erano presenti molti altri monaci buddhisti.

Qualcuno decise di fare uno scherzo ai monaci. A tutti fu servito del pesce – vietato dalla loro regola – preparato come se fosse carne.

Tutti i monaci si astennero dal mangiarlo, tranne il maestro Dairyo, che lo consumò tutto, come se ignorasse di che cosa si trattasse.

Uno dei monaci gli tirò una manica e gli disse: «Ma è pesce!».

Dairyo guardò il monaco e rispose: «E tu come fai a sapere qual è il sapore del pesce?».

Realtà e falsificazione

Zōbō si era dedicato esclusivamente agli studi letterari prima che qualcuno lo avvertisse che quella non era la via giusta per giungere alla verità ultima. Quindi egli si recò da un maestro zen e imparò a contemplare la vacuità.

Impiegò molto tempo per imboccare la strada giusta. Alla fine, giunse a una tale concentrazione che si dimenticò di mangiare e di dormire.

Una notte, mentre era seduto quietamente, esausto si addormentò. Quando il suo maestro lo svegliò, all'improvviso ebbe l'illuminazione.

A quel tempo Zōbō aveva ventitré anni. Il suo maestro era un tipo severo e non dava facilmente attestati di illuminazione. Zōbō continuò quindi a praticare intensivamente per oltre dieci anni e alla fine completò il Grande Lavoro.

Quando diventò egli stesso un maestro, si dedicò completamente alla sua opera. Indifferente alle convenzioni sociali, insegnò soltanto lo Zen. Lamentando la degenerazione delle varie scuole, criticò sia i falsi maestri zen sia i loro seguaci ignoranti.

Non accettò compromessi nell'insegnamento e non ammise una realizzazione superficiale. Molti aspiranti si presentarono alla sua scuola, ma pochi furono ammessi.

Morì nel 1840, quando aveva poco più di sessantanni. In punto di morte, scrisse la seguente poesia di commiato:

Zōbo a sessantanni! Eccomi qua:
là dove si trovano otto nuvole, io piscio al cielo.
È una meraviglia, e anche una pena:
non ho potuto uccidere
tutti i falsificatori dello Zen.

Dopo la sua morte, l'imperatore del Giappone gli assegnò il titolo onorifico di "Maestro zen, specchio spirituale che solo risplende".

Rispetto

Fugai aveva incontrato più di dieci maestri zen, ma la sua mente era così acuta e libera che nessuno aveva potuto stargli alla pari. Infine aveva ' incontrato "Genrō il lupo" e aveva ottenuto la grande illuminazione ascoltando una sua sola frase. Dopo aver padroneggiato gli insegnamenti più profondi, lasciò Genrō e scomparve nell'anonimato per maturare la propria realizzazione.

Tra i suoi successori ci fu Tanzan, uno dei massimi maestri dei tempi moderni. Anche Tanzan aveva una mente acuta e in gioventù, prima di conoscere Fugai, aveva superato molti predicatori zen.

Diversamente dal suo maestro Genrō, Fugai era un tipo gentile e cordiale. Tanzan, invece, era un uomo rude ed energico, più simile al suo avo spirituale Genrō. Quando Tanzan incontrò per la prima volta Fūgai, scambiò la gentilezza del maestro per un segno di debolezza. Fugai, intuendo la situazione, gli pose all'improvviso una domanda così difficile che Tanzan, incapace di rispondere, si mise a sudare in tutto il corpo. Così dovette riconoscere la superiorità di Fugai e divenne un suo vero discepolo.

Una volta, osservando il dipinto di una tigre fatto da Fugai, commentò: «Questa tigre sembra un gatto, ma anche così ha una propria inviolabile maestà».

Sondare le profondità

Kokan, già da bambino, aspirava a liberarsi dai condizionamenti mondani. Aveva solo sette anni quando lasciò la famiglia ed entrò nell'ordine buddhista. Fu iniziato dal grande maestro Tōrai, che era stato un discepolo di Hakuin. In pochi mesi, era già capace di recitare le scritture, le poesie zen e i detti degli antichi maestri.

A nove anni, il maestro gli impose di fare una visita di cortesia ai genitori. Kokan, viaggiando in montagna, scivolò e cadde in un fiume che scorreva nella valle.

Uscito dall'acqua, si tolse la veste e la mise ad asciugare a lato del sentiero; poi si sedette, tutto nudo, su un masso ad aspettare che si asciugasse. Esausto, cadde addormentato.

Dopo un po' passò di lì un boscaiolo che vide il ragazzo e lo svegliò. «Sei un monaco in viaggio?» gli domandò. «Perché ti trovi in questo stato?»

Il giovane Kokan raccontò ciò che era accaduto. Il boscaiolo disse: «È quasi notte. Ormai non puoi più arrivare alla tua meta. Ti conviene tornare indietro al villaggio più vicino; io ti farò strada».

Kokan si mise a ridere e disse: «La mia meta è diventare un uomo: non posso certo tornare indietro». Quindi si alzò,

indossò la veste e riprese il cammino. Giunse a casa nel pieno della notte. I suoi genitori furono molto sorpresi, ma si ripresero commentando: «Il tuo maestro ha del fegato se ti fa viaggiare da solo! Per fortuna anche tu hai del coraggio!».

Quando Kokan compì ventanni, Tōrei lo inviò dal maestro Gasan. Questi gli assegnò il compito di scoprire il suono del battito di una sola mano.

Kokan si concentrò su questo koan. S'interrogava in modo così intenso che gli sembrava di trasportare un enorme peso su per una collina.

Era inverno e faceva molto freddo. Poiché Kokan non aveva che una veste, Gasan ne ebbe compassione e chiese a un benefattore laico di fornirgli qualche vestito. Kokan accettò gli abiti per cortesia, ma non li indossò.

Egli ignorò le meraviglie culturali della capitale orientale e si rifiutò di compiere delle visite con gli altri monaci. «Se non ho dominato me stesso» diceva «quale piacere potrei provare ad andare a spasso?»

Poi, un giorno in cui camminava in un cortile in meditazione, all'improvviso sperimentò una grande illuminazione.

Quando ne parlò a Gasan, il maestro lo mise alla prova con vari koan. E scoprì che aveva ancora qualche punto debole. Perciò gli disse: «Benché tu abbia avuto un'esperienza d'illuminazione, devi ancora esaminare in ogni dettaglio la fonte del suono di una mano sola».

A questo punto, Kokan intensificò la pratica e si concentrò con un enorme sforzo. Una volta aveva chiesto a Ga-

san quale insegnante avrebbe dovuto seguire per completare la pratica e il vecchio maestro aveva indicato Inzan. Così, dopo la morte di Gasan, si recò da Inzan e lavorò con grande intensità per approfondire la propria realizzazione.

A lungo andare scoprì tutti i segreti dello Zen e completò il Grande Lavoro. Inzan gli diede il riconoscimento formale dell'illuminazione e lo inviò in un eremo. Qui Kokan trascorse sedici anni vivendo in povertà e affinando la pratica zen.

In questo periodo sperimentò vari risvegli. Dopo aver sondato le profondità dello Zen, scoprì che nella scuola di Hakuin si raggiungevano elevati stati mistici, e ne ottenne una straordinaria libertà nell'esperienza quotidiana. Da quel momento insegnò agli uomini secondo le loro potenzialità individuali e molti ricevettero benefici dai suoi consigli.

Come Hakuin, Gasan e altri noti maestri zen, Kokan non volle assumere la guida di grandi monasteri, preferendo lavorare soltanto con i discepoli più seri. Restituì perfino dell'oro che gli era stato donato da un nobile, dicendo che non aveva praticato lo Zen per ottenere qualche ricompensa materiale.

Un anno, nelle province costiere centrali, scoppiò una carestia e i contadini soffrivano la fame. Kokan preparò della farina d'avena per nutrire la gente che fuggiva dai luoghi colpiti. Si diceva che in questo modo fosse riuscito a sfamare un gran numero di persone.

Quando fu prossimo alla morte, il suo miglior discepolo gli chiese una poesia di congedo. E lui rispose: «La mia poesia finale riempie l'intero universo! Perché utilizzare carta e penna?».

Il discepolo replicò: «Ti prego comunque di lasciare alle future generazioni un'ultima frase, una sentenza che illumini tutti».

Allora Kokan sorrise e scrisse:

Settantaquattro anni
vagando a est e vagando a ovest.
L'ultima parola?
Sc...! Sc...!

Kokan era solito spingere i discepoli a cercare "la fonte basilare del suono del battito di una mano sola". Era un maestro molto severo e di rado concedeva il suo riconoscimento. Quando morì, nel 1843, lasciò solo pochi seguaci a proseguire il suo lavoro.

Tre tipi di monaci

Gettan era solito dire: «Esistono tre tipi di monaci. I primi sono quelli che insegnano agli altri. I secondi sono quelli che hanno cura dei santuari. I terzi sono quelli che si limitano a essere sacchi di riso e attaccapanni. I discendenti del fondatore dello Zen dovrebbero occuparsi dei santuari e dovrebbero insegnare agli altri a perpetuare la saggezza dei Buddha. Quanto a quelli che si limitano a essere sacchi di riso e attaccapanni, sono i criminali del Buddhismo».

Guardare nella mente

Kakushin si recò in Cina verso la metà del tredicesimo secolo per praticare lo Zen. Lì incontrò un famoso maestro zen che gli domandò: «Come ti chiami?».

Kakushin disse il suo nome.

Osservando che la parola Kakushin significa "risvegliare la mente" o "mente sveglia", il maestro scrisse per il pellegrino una poesia:

La mente è il Buddha,
il Buddha è la mente:
la mente e il Buddha,
in quanto tali, sono là
in ogni momento.

Dopo il ritorno di Kakushin in Giappone, l'imperatore Kameyama sentì parlare della sua maestria nello Zen e lo chiamò a insegnare in uno dei templi imperiali. Poi, un giorno, lo invitò a palazzo per interrogarlo sullo Zen.

I suoi profondi ragionamenti, la sua grande intelligenza e la sua disinvolta eloquenza impressionarono enormemente l'imperatore, il quale, comprendendo i pregi eccezionali del

Buddhismo Zen, trasformò la residenza imperiale in un santuario zen.

Il suo successore, Go-Uta, invitò Kakushin in una residenza imperiale a insegnare lo Zen. Il maestro dichiarò: «I Buddha comprendono la mente; la gente comune non comprende la mente. L'origine di tutti i Buddha è unica; ma la comprensione e l'incomprensione dividono gli uomini. Senza dipendere da un potere estemo, puoi giungere alla conoscenza da solo. Se vuoi arrivare alla buddhità, devi guardare nella tua mente».

Concentrazione

Utame aveva soltanto quindici anni quando cominciò a essere istruito nello Zen da un'illuminata monaca, che le insegnò a guardare nel proprio io più profondo.

Utame si diede a meditare giorno e notte, senza prestare attenzione a nient'altro. Anche quando si metteva davanti allo specchio, guardava interiormente l'essenza della propria mente. Talvolta era così assorta che si dimenticava di che cosa stesse facendo e restava a sedere in silenzio.

Ora, i suoi genitori, che non avevano idea di che cosa si nascondesse sotto lo strano comportamento della figlia, incominciarono a pensare che potesse soffrire di depressione o di qualche altra malattia nervosa. Cercarono quindi di portarla a teatro e a passeggio in posti splendidi, ma Utame non desiderava nessun tipo di distrazione.

Infine, un giorno, i suoi sforzi furono premiati, e la sua mente si aprì in una grande illuminazione.

In seguito, Utame si sposò ed ebbe quattro figli, due maschi e due femmine. A un certo punto, suo marito subì dei rovesci finanziari e quindi Utame fu costretta a svolgere lavori di cucito per sostenere la famiglia. Visse più di settant'anni. Morì in stato di sereno riposo.

Come vincere un prepotente

Butsugai, discendente di un famoso samurai, era un uomo fiero e coraggioso. Benché fosse entrato nell'Ordine buddhista quando aveva soltanto dodici anni, era abile nel tiro con l'arco, nell'equitazione e in tutte le tradizionali arti marziali. Era molto forte e poteva con un pugno abbattere chiunque. Per questo motivo era stato soprannominato il "monaco dal pugno potente".

Verso la metà del diciannovesimo secolo, il Giappone era in preda a guerre civili. A quel tempo, una banda di guerrieri, chiamata "i nuovi eletti" giunse a Kyoto sperando di salire al potere. Questi uomini, rissosi e gaudenti, divennero il terrore della popolazione cittadina.

Un giorno Butsugai stava camminando in una strada di Kyoto quando gli accadde di passare accanto a un locale in cui si trovavano "i nuovi eletti". Attirato dal suono delle spade di bambù che si scontravano, si mise a guardare dalla finestra.

Subito alcuni guerrieri vennero fuori, domandandogli irritati che cosa volesse. Egli si scusò, spiegando che era soltanto un monaco che era appena sceso dalle montagne. Gli uomini decisero di prenderlo in giro e quindi lo sfidarono a

duello. «Se ci spii» dissero «devi conoscere qualcosa delle arti marziali.»

Butsugai non potè rifiutarsi. Entrò nella sala di allenamento dei guerrieri, che si armarono di spade di bambù per affrontare il monaco cencioso.

Senza tradire la minima paura, Butsugai afferrò il proprio scettro cerimoniale di ferro e affrontò gli attaccanti. In pochi minuti, sconfisse varie dozzine di uomini.

Ora, il capo dei guerrieri prese una lancia e si fece avanti. «Tu sei troppo bravo per questi giovani guerrieri» disse a Butsugai. «Ma ora sono io, Kondō Isamu, che ti sfido a duello.»

Il monaco assunse un'aria spaventata. Chinandosi in un gesto di umiltà, esclamò: «Kondō Isamu! Ho udito parlare di te! Dicono che sei un campione delle arti marziali. Un povero monaco come me non può certo starti alla pari. Ti prego di lasciarmi andare».

Sempre più prepotente, il guerriero si rifiutò di ritirare la sfida. Provocò il monaco finché questi non potè più evitare il duello e impugnò di nuovo il suo scettro di ferro.

Kondō disse: «Hai bisogno di un'arma vera. Prendi una spada di bambù, una lancia di legno o qualsiasi altra cosa».

Butsugai rispose: «Come monaco buddhista, non posso maneggiare armi. Andrà bene questo scettro cerimoniale».

Il guerriero insistè perché Butsugai prendesse un'arma.

Allora il monaco cercò nella propria sacca e tirò fuori due ciotole di legno. Tenendone una per mano, disse al guerriero: «Fatti avanti! Cerca di colpirmi se ti riesce!».

Questa insolenza fece infuriare il guerriero, che decise di colpire il monaco. Brandendo la lancia, cercò un'apertura in quella insolita difesa. Ma per quasi mezz'ora fu incapace di trovare un varco. Poi, pensando di aver trovato un punto debole, scagliò la lancia con tutta la forza e la rabbia che aveva, cercando di trafiggere il torace del monaco.

Butsugai, evitando l'attacco con grande abilità, afferrò la lancia con le due ciotole, stringendola in una morsa.

Il guerriero cercò di riprendersi la lancia, ma non riuscì a strapparla dalla presa del monaco. La tirò in tutti i modi, ma alla fine si fermò ricoperto di sudore.

Di colpo, Butsugai gettò via la lancia con un grido. Il guerriero cadde all'indietro e la lancia finì lontano.

Spaventato e umiliato, s'inclinò davanti a Butsugai e gli disse: «Sei più bravo di me. Chi sei?».

«Sono un monaco zen che si chiama Butsugai.»

«Allora sei il famoso "monaco dal pugno proibito"» esclamò il samurai, guardando il suo avversario con grande rispetto.

Dopo questo episodio, il nome di Butsugai fu noto in tutta la capitale.

Quando terminò l'educazione zen, si recò in un eremo per maturare la sua illuminazione. Ma, dopo un po', incominciarono a riunirsi intorno a lui molte persone che avevano

udito parlare della sua abilità e che volevano praticare lo Zen o le arti marziali.

Un giovane samurai che studiava le arti marziali volle incontrare Butsugai. Gli si avvicinò e gli chiese qualche lezione.

Butsugai gli domandò: «Perché sei venuto fin qui?».

«Sono venuto per essere ucciso dal pugno del maestro.»

Butsugai pensò che questa fosse una buona risposta e gli permise di restare. Gli regalò comunque una poesia che diceva:

Anche il potere di uno spirito urlante
non è che la forza di una sottile zanzariera.

Meditando su questa poesia, il samurai – come disse più tardi quando diventò famoso in tutto il Giappone occidentale – ottenne la comprensione dell'essenza profonda *dei jujitsu*, la "lotta gentile".

Butsugai divenne così noto che molti dei più grandi nobili del Giappone occidentale lo invitarono nelle loro terre, offrendogli di risiedere nei migliori templi. Ma il monaco non accettò: rimase in un povero tempio fino alla morte, indossò soltanto vecchi vestiti e visse soddisfatto di poche cose, senza mai cercare altro.

La mente dei saggi

Nel 1262, Hōjō Tokiyori, reggente in nome dello shōgun, si recò a trovare il maestro zen Funei e dichiarò: «Voglio conoscere ciò che non è né permanente né impermanente».

Il maestro rispose: «Lo Zen mira soltanto alla percezione della natura essenziale. Se otterrai la conoscenza della natura essenziale, comprenderai ogni cosa».

Lo shogun domandò: «Ti prego di insegnarmi qualche metodo».

«Non ci sono due Vie nel mondo; i saggi non hanno due menti. Se conoscerai la mente dei saggi, scoprirai che l'essenza originale è la fonte prima del tuo io.»

L'arte delle arti

Il maestro zen Tetsuō era così famoso come pittore che molte persone venivano da lui per imparare l'arte. Egli era solito dichiarare ai suoi aspiranti discepoli: «Dovete ricordarvi il detto: "Se volete evitare di dipendere dalla società, non fatevi turbare né dalle critiche né dalle lodi". Quando riuscirete a coltivare la vostra arte senza nutrire nessun desiderio mondano, allora la mente e la tecnica matureranno naturalmente e saranno in grado di svilupparsi completamente. Questa è la via per uscire dalle tenebre e giungere alla luce».

Una volta uno statista, un dotto confuciano, venne a visitare Tetsuō. Osservando il maestro mentre dipingeva, scoprì che ogni movimento del braccio e del pennello era conforme ai principi classici dell'arte calligrafica.

Quando lo disse al maestro, questi spiegò: «Per quanto riguarda la mente, la calligrafia e la pittura sono la stessa cosa. Quando dipingo, se soltanto una canna di bambù o una foglia non vengono come dovrebbe farli la pennellata, io cancello tutto, metto via il pennello, mi siedo quietamente e chiarifico la mente».

Letteratura zen

Verso la metà del diciannovesimo secolo, Kaigan cercò di rivitalizzare lo studio della letteratura buddhista e zen. Molti pensavano che egli fosse soltanto uno studioso, senza capire che era anche un maestro zen illuminato.

Kaigan studiò prima le scritture buddhiste con il grande maestro zen Sengai. Poi praticò la meditazione con Seisetsu e Tankai. Infine completò il suo percorso con Tankai e fu riconosciuto suo successore.

A un certo punto si recò a Kyoto per studiare nelle accademie delle altre scuole buddhiste. Turbato da ciò che vide, scrisse questa poesia:

Al ponte della quinta strada,
giro il capo e vedo
a est, a ovest, a sud e a nord,
molti monaci ignoranti.

In seguito, il maestro zen Dokuon dichiarò: «Gli uomini di quel tempo ritenevano che Kaigan fosse un uomo molto colto, dotato di una grande memoria. E questo è certamente vero.

«Ma egli aveva anche avuto tre maestri zen e aveva scoperto i segreti più profondi dello Zen, ricevendo infine il sigillo di approvazione dal maestro Tankai. Gli uomini del suo tempo lo considerarono un insegnante di dottrina buddhista, ma egli non fu solo questo.

«Era preoccupato dal fatto che molti seguaci zen non sviluppavano il proprio intelletto e che pochi comprendevano i principi dell'insegnamento. Ecco perché si concentrò sull'insegnamento della letteratura zen: voleva far maturare e guidare i giovani aspiranti.

«Si impegnò strenuamente nella liberazione degli uomini dalla decadenza dell'epoca. Non perdeva tempo pensando ad altro. Fu questo che ne fece un grande maestro.»

Eleganza

Il maestro zen Tetsuō scrisse le seguenti parole sul para-fuoco del suo camino:

"Sii retto e onesto, conscio dei principi della natura, compassionevole e generoso verso gli altri, privo di avidità e sempre soddisfatto. Svolgi il tuo lavoro quotidiano con correttezza, senza errori. Tieni cura delle cose senza attaccarti a esse.

"Essere liberi dai sentimenti ordinari verso gli oggetti mondani è la cosiddetta eleganza degli antichi'. Oggi non la troviamo più. Per questa ragione tengo chiusa la mia porta e non ammetto visitatori.

"Non godo di una grande reputazione, né desidero la fama. Per vivere come preferisco, fingo di non saper nulla e perseguo soltanto ciò che è naturale. Non sono il maestro di nessuno. Gli uomini che cercano di imparare da me sono folli. Infatti studiano la mia follia e non capiscono ciò che ho dentro di me."

Determinazione

Settan divenne monaco a soli dieci anni. Un giorno decise di mettersi in viaggio per trovare una vera guida e chiese al suo superiore il permesso di partire. Questi però glielo rifiutò.

Deciso a trovare la Via, Settan stabilì di andarsene senza dir niente a nessuno. Prima di partire, appese un cartello sulla porta del tempio che diceva: "Se non raggiungerò la Via, non varcherò mai più questa porta".

Trovato il maestro zen Tōrin, sedette in meditazione giorno e notte. Tōrin era uno dei pochi maestri illuminati di quei tempi e il suo metodo era severo e imprevedibile.

Un giorno Settan decise che non doveva più perdere tempo. Salito sul tetto di una casa, stabilì che non sarebbe sceso vivo se quella notte non avesse ottenuto l'illuminazione.

Dopo essere stato seduto in meditazione tutta la notte, all'alba non aveva ancora ottenuto nulla. Disgustato, si avvicinò sull'orlo del tetto per gettarsi giù.

All'improvviso, mentre stava per lanciarsi, udì un gallo cantare. In quel momento la sua mente si aprì ed egli ottenne l'illuminazione.

Pieno di gioia, Settan corse dal maestro. Quando Tōrin lo vide, esclamò: «Sei arrivato, finalmente!».

Il buon cuore

Il laico Sasaki Doppo praticò Zen con Ganseki. Egli raccontò che, quando aveva domandato al suo maestro: «Che cos'è il Buddha?» questi aveva risposto: «Il Buddha è il buon cuore».

Il laico aggiungeva: «Tra gli uomini la virtù principale è il buon cuore. E la Via è la mente normale».

Egli espresse queste idee anche in una poesia sullo Shintoismo, la "Via degli dei":

Tutti i condizionamenti sono creati
dalla mente umana;
chi conosce la mente divina
diventa egli stesso divino.

Scrisse inoltre:

Il sole sono i miei occhi,
il cielo è il mio viso,
il vento è il mio respiro,
le montagne e i fiumi
non sono nient'altro che me.

Un poeta

Il monaco buddhista Jōso era un discepolo del famoso maestro Bashō, autore di *haiku*. Poiché teneva segrete la sua pratica e la sua realizzazione era considerato soltanto un poeta.

In origine era un samurai, figlio di un nobile. In quanto figlio maggiore, aveva il diritto di ereditare i possedimenti del padre, ma, volendo molto bene alla matrigna, aveva lasciato tutto al figlio di lei, il suo fratellastro più giovane.

Nel Giappone feudale, però, non era possibile prendere arbitrariamente una simile decisione. Allora Jōsō si era ferito volontariamente alla mano destra e si era sottratto ai doveri ufficiali per il fatto di non poter più maneggiare una spada. Nell'impossibilità di fare il samurai, non era nemmeno più qualificato a diventare il capo di una famiglia di guerrieri.

In tal modo il poeta Jōdō si liberò delle cure mondane e diventò un monaco zen. Dopo la morte del suo maestro Bashō, si rinchiuse per tre anni in una caverna e trascrisse un intero libro delle scritture buddhiste su pietre; su ogni pietra scrisse un carattere cinese e poi le ammicchiò, formando così un tradizionale "tumulo delle scritture". Scrisse anche un libro di consigli rivolti sia ai sacerdoti sia alla gente co-

mune; benché fosse un uomo molto attivo, lo intitolò *Il libro degli sfaccendati*.

Per commemorare il suo ritiro dal mondo, compose questa poesia in stile cinese:

Dopo aver trasportato la casa
sul dorso per anni,
una chiocciola si trasforma in una lumaca
e quindi riacquista la libertà.
Nella casa che bruciava
la sua più grande paura
era che la sua bava si seccasse.
Ora, cercando la pioggia della religione,
entra nella foresta montana.

L'ex abate

Yūren era l'abate di un tempio di Edo, la capitale del terzo Shogunato. Fu così ispirato dalla lettura delle biografie dei maestri buddhisti dei tempi antichi che decise di lasciare quel posto per approfondire il proprio sviluppo spirituale.

Scrisse una lettera in cui diceva che era malato e ormai incapace di svolgere i propri compiti di abate e si mise in viaggio da solo e in segreto per Kyoto, l'antica capitale, centro della cultura tradizionale.

Visse in vari posti nella zona di Kyoto e non accumulò mai nessun bene in tutta la vita. Intonò giorno e notte le preghiere buddhiste e, tra un esercizio religioso e l'altro, nel tempo libero compose poesie.

Yūren non possedeva nemmeno un libro di versi e quindi non aveva idea di come rendere elegante il linguaggio: si limitava a esprimere i propri pensieri. Tuttavia, proprio per queste ragioni, la sua poesia era così diretta e genuina che si distingueva da quella del suo tempo.

Una volta scrisse una poesia per un dipinto di una bella donna che guardava un teschio:

Ora sicuramente

non userai più lo specchio
con cui ti guardavi
giorno e notte,
vedendo che questo
è il tuo vero semblante.

Scrisse parecchie poesie che avevano per titolo una lettera dell'alfabeto, e fra queste la seguente:

Guardando i campi,
vedo un fumo sconosciuto
che sale di nuovo oggi.
Quale corpo morto farà
da combustibile domani?

La seguente poesia parla delle oche che passano davanti alla luna:

Con le oche
che volando gridano,
il mio cuore sale
sulla luna nella notte autunnale.

Una volta un sacerdote che viveva in un quartierino in un tempio provocò accidentalmente un incendio che distrusse il tempio. Su questo tema Yūren scrisse:

Sfrutta questa occasione per sperimentare
la fermezza ultima
della mente che non è solita mutare.

Alla richiesta di qualcuno di mettersi al servizio di un
nobile, Yūren rispose:

Quando sei baciato dalla fortuna,
cerca di ricordare
che il mondo è incostante.

Questo è il suo canto agli spiriti:

Benché non abbia niente da chiedere
per l'ego che ho abbandonato,
lasciatemi pregare gli spiriti
perché mi mostrino
la strada del cuore.

La religione originale

Il gran sacerdote Tsu-an era di origini umili. Era un uomo privo di egocentrismo, retto e onesto. Non solo praticava lo Zen, ma era anche versato nelle sofisticate arti della cerimonia del tè, della disposizione dei fiori, dello spargimento dell'incenso e così via.

Studiò inoltre medicina. Il suo maestro era specializzato nella moxibustione³, ma egli decise di viaggiare nel paese per esaminare e verificare gli effetti di varie sorgenti d'acqua calda. Individuò due luoghi in cui l'acqua era migliore, ma erano in zone remote; perciò elaborò un metodo per trattare l'acqua normale conferendole le virtù delle acque termali. Stampò e distribuì la sua formula come atto di carità.

Diventando vecchio, il suo vigore fisico e mentale non declinò. Era una persona cordiale ed energica. C'era una donna che era malata da anni, tormentata da uno spirito. Ogni volta che le si avvicinava un medico, essa s'infuriava e lo insultava, cosicché nessuno osava più visitarla. Quando arrivò Tsū-an, però, la donna divenne consapevole della sua presen-

3 La moxibustione o *moxa* è un'antica terapia cinese che cura le malattie facendo bruciare sulla pelle determinate essenze vegetali. (NAT.)

za nel momento in cui varcò la soglia. Era terribilmente spaventata, ma si sottomise docilmente al suo esame.

Tsū-an morì nel 1750, all'età di ottant'anni. Alle ore dodici del giorno in cui sarebbe morto si tastò il polso e dichiarò che sarebbe spirato entro un'ora. In effetti morì allo scadere dell'ora, lasciando la seguente poesia:

La religione originale
si realizza all'improvviso.
Mentre i miei occhi si chiudono per sempre,
la mia essenza è pura vacuità.

La malattia zen

Da giovane, Hakuin ottenne, come capita a molti ricercatori, un'illuminazione parziale. Decise quindi di compiere un grande sforzo per raggiungere il risveglio completo.

Dopo un mese di strenui esercizi, raggiunse il punto in cui si dimenticò di mangiare e di dormire. Infine il cuore e i polmoni si ammalarono; egli udiva continuamente dei ronzii alle orecchie e aveva i piedi gelati.

Diventato debole e sofferente di ansia e di allucinazioni, si allarmò. Cercò aiuto nelle medicine, ma senza sollievo. Infine qualcuno gli parlò di un certo Hakuyūshi, "il santo eremita", che viveva in una caverna montana a est di Kyoto.

Si diceva che l'eremita avesse più di duecento anni. All'aspetto sembrava uno sciocco. Viveva sulle montagne e non amava i visitatori. Quando qualcuno giungeva a trovarlo, egli invariabilmente fuggiva via. La popolazione locale lo considerava un mago. Era esperto in astronomia e in arti mediche. Se qualcuno lo consultava sinceramente, egli consigliava qualche cosa che, in seguito, si dimostrava molto benefica.

Hakuin lasciò Kyoto per cercare Hakuyūshi nell'inverno del 1710. Salendo sulle montagne a est dell'antica capitale, domandò informazioni ai boscaioli. Affondando nella neve,

costeggiando i picchi, dopo molte difficoltà giunse a una caverna chiusa da una porta di giunchi.

Guardando tra le fessure, Hakuin scorse Hakuyūshi che sedeva con gli occhi chiusi. Aveva capelli neri che raggiungevano i ginocchi e un aspetto forte e sano. Su un tavolo c'erano tre libri: un classico confuciano, un testo taoista e una sacra scrittura buddhista. Non si vedevano né utensili né un letto. C'era un'atmosfera di purezza e di trascendenza.

Timidamente e nervosamente, Hakuin spiegò all'eremita i suoi sintomi e domandò aiuto. Dapprima Hakuyūshi finse d'essere un ignorante e si scusò, ma, dietro le continue insistenze di Hakuin, acconsentì a esaminarlo.

Dopo l'esame, aggrottò le sopracciglia e disse: «Sci malato. L'eccessiva meditazione ti ha provocato gravi disturbi. Temo che non ti si possa curare con i soliti trattamenti dell'agopuntura, della *moxa* o della medicina generica. Sei stato danneggiato dalla contemplazione. Se non ti sforzerai di utilizzare i poteri positivi della contemplazione, non potrai guarire. Questo significa il detto: "Chi cade a terra, deve risollevarsi da terra"».

Hakuin rispose che avrebbe rinunciato alla meditazione zen per poter guarire. Hakuyūshi sorrise e disse: «La meditazione zen è corretta quando non c'è sforzo. Troppa meditazione è una meditazione sbagliata. Ti sei ammalato per una meditazione errata; ora, per guarire, devi usare una meditazione giusta».

Quindi l'eremita spiegò a Hakuin i metodi giusti per meditare, citando le scritture buddhiste e i testi zen. Parlò anche di una tecnica meravigliosa – che disse di aver trovato nella letteratura antica – per curare lo stress mentale e la fatica. Hakuin s'informò sui dettagli.

Hakuyūshi spiegò: «Quando ti senti male durante gli esercizi di meditazione, devi utilizzare la mente per creare la seguente visualizzazione. Immagina sul tuo capo una palla di morbido, puro e fragrante burro. Essa ti rinfresca la testa, poi scende lentamente sulle spalle, nei polmoni, nel fegato, nello stomaco e nell'intestino; infine, passando per la spina dorsale, giunge ai fianchi. Ora la congestione nel petto scivola giù come acqua, giungendo fino alle gambe e ai piedi, e qui si ferma.

«Poi immagina che l'acqua rimanente si sia accumulata in basso e che un tonico di erbe aromatiche massaggi e permi il corpo dall'ombelico in giù.

«Quando compirai questa visualizzazione, il potere della mente ti farà avvertire una fragranza squisita e una sottile sensazione di morbidezza in tutto il corpo. Il corpo e la mente saranno armoniosi e agili. La congestione si dissolverà, i tuoi visceri si distenderanno, la tua pelle diventerà lucente e tu acquisterai molta forza ed energia.

«Se persisterai in questa pratica, ti sentirai fisicamente e mentalmente a posto. La rapidità o meno degli effetti dipenderanno dal tuo impegno.

«In passato soffrii di molte malattie peggiori della tua. Ma, usando questo metodo, fui in grado di guarirle quasi tutte in un mese. Ora vivo su queste montagne senza temere il freddo e senza soffrire la fame. Tutto ciò è dovuto al potere di tale esercizio di visualizzazione.»

Dopo aver ricevuto queste istruzioni Hakuin se ne andò. In tre anni di pratica, la sua malattia guarì. Non solo si riprese, ma fu anche in grado di superare ogni dubbio. Raggiunse parecchie volte un'intensa estasi ed ebbe numerose illuminazioni. Visse a lungo e attribuì la sua salute e la sua forza agli effetti delle tecniche che aveva appreso dall'eremita Hakuyūshi.

Lo Zen nella vita quotidiana

Man-an scrisse a un membro del governo: "Dato che gli uomini di ogni condizione sociale devono dedicarsi a numerose attività, come potrebbero star seduti tutto il giorno in quiete e silenziosa meditazione? Qui ci sono maestri zen che non praticano la meditazione seduta; essi predicano l'isolamento, esortando a evitare i centri popolosi e affermando che la meditazione intensiva non può essere svolta in mezzo al lavoro e agli affari"; e così indirizzano gli allievi in modo sbagliato.

"Di conseguenza le persone che li ascoltano pensano che lo Zen sia una pratica difficile e dura e la abbandonano. Rinunciando, fuggono disperati per il mondo. Che peccato! Pur nutrendo, grazie a un karma passato, una profonda aspirazione, finiscono col trascurare il loro lavoro e le virtù sociali per amore della Via.

"Come disse un antico, se gli uomini avessero tanta passione per l'illuminazione quanta ne hanno per le loro amanti, non incontrerebbero ostacoli – indipendentemente dai loro impegni professionali o dalla loro vita intensa – a coltivare la concentrazione continua che porta alla comparsa della Grande Meraviglia.

"Molte persone nei tempi antichi e moderni si sono risvegliate alla Via e hanno visto la loro natura essenziale proprio in mezzo alle attività. Tutti gli esseri di ogni tempo e di ogni luogo sono manifestazioni dell'unica mente. Quando la mente si agita, si agitano tutte le cose; quando la mente è quieta, si acquietano tutte le cose. Quando l'unica mente è in pace, tutte le cose sono perfette. Per questa ragione, pur vivendo in posti quieti e sereni sulle montagne e sedendo silenziosamente in meditazione, se non eliminate l'attività concettuale della mente-scimmia state solo sprecando tempo.

"Il terzo patriarca dello Zen disse: 'Se vi sforzate di fermare il movimento e di trovare l'immobilità, allora questo stesso sforzo provocherà altro movimento'. Se cercate la vera essenza tentando di fermare i pensieri vaganti, consumerete il vostro spirito vitale, diminuirete la vostra energia mentale e vi ammalarete. Inoltre, diventerete smemorati o distratti e cadrete nel caos più completo."

La pula

Una volta il maestro Settan fu invitato in un monastero per commentare un classico zen. Il feudatario locale volle ascoltare il discorso seduto dietro un paravento di paglia.

Quando Settan entrò nella sala e vide il paravento, esclamò: «Chi è quell'impudente che ascolta dietro uno schermo? Nei miei commenti non c'è pula e quindi non c'è bisogno di un setaccio! Se non togliete quel paravento, non terrò il discorso».

Tutti gli ascoltatori impallidirono. Il feudatario fu preso dalla vergogna. Chiedendo scusa al maestro, fece togliere il paravento e si mise ad ascoltare il discorso con gli altri.

Regole

Settan scrisse una volta una serie di regole per i monasteri zen: "Un antico disse che la pratica dello Zen richiede tre elementi essenziali. Il primo è una grande fede. Il secondo è una grande capacità di meraviglia. E il terzo è una forte volontà. Se manca uno di questi elementi, siete come un treppiede senza un piede.

"Io non chiedo niente di particolare. Voglio soltanto che riconosciate chiaramente che ognuno possiede una natura essenziale che tutti possono percepire e che c'è una verità essenziale che tutti possono penetrare; soltanto allora potrete essere decisi. E ci sono detti su cui bisogna riflettere. Se qualcuno diventa mezzo consapevole o mezzo risvegliato, non può aver successo nello Zen. Bisogna essere del tutto consapevoli, del tutto svegli."

Il «maestro della nazione»

Shōichi si recò nel 1235 in Cina, dove apprese i segreti dello Zen da uno dei più grandi maestri dell'epoca. Dopo il suo ritorno in Giappone nel 1241, incominciò a insegnare Zen nel sud rurale. Nel 1243, fu invitato a Kyoto, la capitale imperiale, dal nobile di corte Fujiwara Michiie. Morì nel 1280 all'età di settantotto anni.

Quando Shōichi incontrò l'imperatore Gosaga nel 1245, gli regalò una copia della *Raccolta dello specchio*, un lungo compendio di insegnamenti buddhisti compilato da un famoso maestro zen cinese del decimo secolo. L'imperatore lo leggeva non appena aveva un po' di tempo libero. Terminata la lettura, scrisse sul retro dell'opera: "Avendo ricevuto questo libro dal maestro Shōichi, ora noi vediamo la natura essenziale".

Quando il nobile Fujiwara Michiie chiese qualche istruzione per lo Zen, Shōichi rispose:

«Bisogna avere una grande forza di volontà, poiché si tratta di dominare ogni sorta di differenze e di distinzioni».

Il loto nel fango

Torio Tokuan dichiarò: «Non vi considerate superiori alla gente comune. Gli uomini avanzano e indietreggiano sulla strada della fama e del profitto, senza praticare né seguire la Via. Devono essere compatiti, ma non disprezzati né odiati. Non stabilite confronti con loro, non pensate in termini di superiore e di inferiore.

«Questo è l'atteggiamento necessario per entrare nella Via dei saggi, dei santi, dei buddha e dei bodhisattva. Dunque, mentre perseguite la Via e investigate le sue meraviglie, siate come la gente comune, siate come gli uomini ordinari.»

La Grande Morte

Itachi Jitoku era un cavaliere al servizio di un feudatario quando, parlando troppo apertamente e francamente, si scontrò con un alto funzionario. Di conseguenza cadde in disgrazia e fu imprigionato in un castello.

Per tredici anni rimase rinchiuso in una cella, indifferente alle privazioni della prigionia. I regolamenti permettevano ai prigionieri di leggere soltanto testi buddhisti e quindi Jitoku chiese una copia del canone e incominciò a leggerlo. Così trascorse il tempo del tutto immerso nell'oceano degli insegnamenti buddhisti.

Infine fu perdonato e riabilitato. Ormai sessantenne, si recò a visitare il noto maestro zen Ekkei per approfondire la propria comprensione.

Appena varcò la porta, il maestro zen gli andò incontro e gli diede un pugno.

Jitoku si irritò: nessuno lo aveva mai colpito prima, nemmeno suo padre. Andò quindi da Dokuon, un altro maestro zen, e gli dichiarò infuriato la propria intenzione di sfidare a duello Ekkei.

Vedendo che faceva sul serio, Dokuon sorrise e gli disse: «Il vecchio Ekkei è sempre stato pronto a dare la vita per

la verità. Anche se tu lo uccidessi, sono sicuro che non ti odierrebbe. Comunque, cercava semplicemente di aiutarti. Tu non sai quale potere abbia il suo pugno! Se tu lo uccidessi senza un buon motivo, commetteresti un assassinio. Perché non ti calmi e non cerchi di meditare? Sono certo che comprenderai quanto è stato gentile con te».

Sentendosi più calmo, Jitoku seguì il consiglio di Dokuon e andò a casa a meditare. Per tre giorni e tre notti si concentrò al massimo, finché non ottenne la Grande Morte dello Zen, in cui si dissolvono le barriere dell'ego.

Ritornato da Dokuon, dichiarò: «Ora capisco che Ekkei aveva frenato il suo pugno. Se mi avesse colpito più forte, senza dubbio avrei compreso di più!».

Lo Zen nel mondo

Quando l'imperatore del Giappone concesse nel 1866 al maestro zen Gisan un titolo onorifico, questi rispose con tre poesie:

UMANITÀ E LEGGE

*Aiutare se stessi e aiutare gli altri:
questa mia mente estatica
è ligia ai doveri a casa, leale in pubblico
e mai oscurata negli affari quotidiani.*

I BENEFICI DEL BUDDHISMO PER LE NAZIONI

*Se non uccidi, la vita sarà sufficiente;
se non rubi, i beni saranno abbondanti.
Che eccellenti insegnamenti morali: arricchiscono le
nazioni e rafforzano le famiglie.*

PROTEGGERE LA NAZIONE

*Ciò che è male, non farlo;
ciò che è bene, compilo:
allora i superiori e gli inferiori si armonizzeranno, i
buoni e i cattivi non competeranno.*