

LA PRATICA DELLO ZAZEN



Stella del Mattino
Comunità buddista zen italiana

Nonostante lo *zazen* sia il nucleo più essenziale del buddismo zen, al punto da poter sostenere che zen e *zazen* non siano due cose diverse, si osserva che la letteratura sul buddismo, e sullo zen in particolare, è ormai sterminata, mentre quella sullo *zazen* si conta sulle punte delle dita e, in Italia, sembra quasi totalmente assente.

Questo libro tenta di recuperare lo svantaggio e di riportare i discorsi sul buddismo zen alla loro fonte: la pratica dello *zazen*.

La Stella del Mattino è una comunità religiosa nata nel 1987 per iniziativa di alcuni monaci buddisti zen sia italiani, tra essi Mauricio Yūshin Marassi e Giuseppe Jisō Forzani, sia giapponesi provenienti dal monastero di Antaiji, in Giappone, accompagnati da Watanabe Kōhō (1942-2016), che fu allievo di Uchiyama Kōshō rōshi (1912-1998) e che era stato, sino ad allora, abate di quel monastero.

La comunità “Stella del Mattino” è stata ed è una delle esperienze più importanti, in Italia, per il dialogo interreligioso tra buddisti e cristiani.

Stella del Mattino
Comunità buddista zen italiana

LA PRATICA DELLO ZAZEN

A cura di Maurizio De Innocentiis



In copertina: *Hand Holding a Flower*, Toyok (Uighuristan, China) VIII-IX sec.
(Painting on silk, 9.2 x 4.3 cm.)
Museum für Indische Kunst (Berlin), MIK III 6348.

Ed. cartacea: ISBN 978-88-908401-7-3

© 2020 Stella del Mattino. Comunità buddista zen italiana
www.lastelladelmattino.org

Indice

Prefazione, p. 7

PARTE I: IL FIORE DELLA TRADIZIONE

1. Fukanzazengi
di *Dōgen zenji*, p. 15
2. Come si fa zazen
di *Uchiyama Kōshō*, p. 23
3. Uno zazen che non porta a nulla
di *Uchiyama Kōshō*, p. 33
4. Zazen come buddhadharma (intervista)
di *Uchiyama Kōshō*, p. 49
5. Accanto alla vecchia pietra
di *Yokoyama Sodō*, p. 63

PARTE II: LA PRATICA NEL MONDO MODERNO

1. Che cos'è lo zen
di *Mauricio Yūshin Marassi*, p. 81
2. La pratica dello zazen
di *Mauricio Yūshin Marassi*, p. 91
3. La questione del nascere e morire dal punto di vista zen
di *Mauricio Yūshin Marassi*, p. 105

Bibliografia essenziale, p. 125

Prefazione

di *Maurizio De Innocentiis*

Questo libro raccoglie una serie di scritti nati in situazioni e in epoche diverse, ma tutti con l'obiettivo dichiarato di descrivere, nella maniera più esplicita possibile, l'essenza del buddismo zen, ovvero la sua pratica fondamentale, lo zazen.

Ovviamente, il paradosso è tutto qui: le parole possono suggerire, introdurre, ma non possono sostituire né la pratica stessa, né la vicinanza di quel "buon amico" (kalyāṇa-mitta; cfr. SN 45.2) che, avendoci preceduto sul sentiero, ce ne indica la direzione con la sua stessa vita.

Detto questo, però, leggere dell'autentico zazen ci salva, innanzi tutto, da equivoci e fraintendimenti che, su un tema così delicato per la vita, potrebbero portare a danni incalcolabili. Ogni testo di questa raccolta nasce dalla determinazione degli Autori a dedicare, in maniera esclusiva, l'intera vita allo zazen e dal loro sforzo di tradurre in parole, quanto più conformi alla loro esperienza, i presupposti e gli effetti di tale determinazione.

Qualche considerazione sulla distinzione del libro in due parti: I. "Il fiore della tradizione", che raccoglie testi che vanno da Dōgen ad Antaiji, con Uchiyama Kōshō e Yokoyama Sodō, e II. "La pratica nel mondo moderno", in cui Maurizio Yūshin Marassi sintetizza la propria esperienza personale.

Nella prima parte, Dōgen afferma: «Smetti la prassi di cercare detti e investigare parole; fai il passo che rivolta la luce e la getta all'interno. ... Hai già il fulcro della via che è il corpo

umano, non attraversare il tempo invano» (Fukanzazengi). Altrove aveva detto: «Dal momento in cui si incontra il proprio maestro, le pratiche rituali quali bruciare incenso, compiere prostrazioni, recitare il Nembutsu, la [pubblica] confessione, la recitazione dei testi del canone, non sono più necessari. L'unica cosa necessaria è che il proprio zazen attuale coincida perfettamente ed autenticamente con la modalità del vero zazen» (Bendōwa, Stella del Mattino, 2017, pp. 49-50; e-book). Quindi: uno zazen puro, non accompagnato da complesse ritualità, né da recitazioni cadenzate, il cui unico strumento è il proprio corpo, senza scopo se non quello di vivere la propria vita in maniera autentica. La tradizione di Antaiji, fondata da Sawaki Kōdō ed esplicitata da Uchiyama Kōshō, soprattutto con i suoi scritti sul corretto modo di vivere, e poi dal suo allievo Watanabe Kōhō col suo agire, non va oltre questo.

È molto facile, tuttavia, costruire castelli illusori a proposito della propria pratica, ed è ugualmente facile fraintendere le parole di chi ci ha preceduto e prenderle per ciò che non sono, cioè per visioni metafisiche di “menti universali” ed entità assolute. E non, piuttosto, come provvisorie espressioni fenomenologiche dell'esperienza meditativa, metafore della via e “allusive” indicazioni di percorso. Questa circostanza induce molto spesso il praticante a dare uno scopo esterno al proprio zazen: lo zazen, come shikantaza (semplicemente sedersi), consiste invece nella pratica del “non afferrare” solo per non afferrare, e dello “svegliarsi” solo per svegliarsi da qualunque illusione la mente costruisca, comprese le elaborazioni metafisiche.

Già negli antichi sūtra, «per spiegare ciò che non può essere verbalizzato e trascende il ragionamento, i Buddha fanno uso di un linguaggio ambiguo e simbolico, detto samdhābhāṣya, ovvero “linguaggio intenzionale”» (F. Sferra, Introduzione a: Sutra del Loto, Rizzoli, Milano 2001, p. 30). In altri termini, e dalla prospettiva di chi li legge, «ogni volta che, seguendo la

suggerimento del sūtra, formiamo nella nostra mente un'immagine del significato, questa stessa immagine ci porta fuori strada e, all'improvviso, ci accorgiamo che il sūtra ce lo sta dicendo, come se l'autore se lo aspettasse. O lo avesse volutamente provocato. Al punto che, a volte, la posizione ... nella quale ci siamo riconosciuti viene esplicitamente negata o beffeggiata come frutto dell'immaginazione di un ingenuo» (M.Y. Marassi, Il Buddismo Mahāyāna, vol. I, Marietti, Genova-Milano 2006, p. 145).

Il buddismo non è una metafisica, né un tentativo di stabilire “come stiano le cose”: è “solo” la via che conduce alla liberazione dalla sofferenza. Ancora più chiaramente, la via buddista è la stessa vita vissuta secondo l'insegnamento. Quelli che la intraprendono la rendono ogni volta nuova, nel senso che è nuova la vita che ogni volta la impersona e, tuttavia, costoro dovranno essere certi che ciò che stanno facendo sia esattamente ciò che hanno fatto quelli che l'hanno percorsa prima di loro. Ed è a questo punto che diventa utile il “tracciato”, cioè il lascito di parole e azioni che ci vengono dal passato; parole e azioni che, proprio per la loro importanza, vanno vagliate e confrontate con la propria esperienza con estrema cura.

Nella seconda parte, quindi, dedicata alla “pratica nel mondo moderno”, i saggi di Mauricio Yūshin Marassi partono dal presupposto che la via buddista è sempre contemporanea a se stessa, che ogni praticante, proponendosi di entrare nella via, la riscopra daccapo con la sua stessa vita, ma sforzandosi costantemente di ricollegare la propria esperienza a ciò che la tradizione indica come essenziale.

Questo corrisponde al dato storico per il quale il buddismo, e lo zen in particolare, è più volte ripartito da un punto zero, quando l'amplificazione dottrinale rischiava di portare la pratica fuori strada: Nāgārjuna, Vasubandhu, Bodhidharma, Huì-

néng, Dōgen zenji, Sawaki Kōdō, lo stesso Uchiyama Kōshō, con la pratica del “Sesshin senza giocattoli” (cfr. La realtà della vita, Stella del Mattino, 2018, p. 42; e-book) e Watanabe Kōhō, che “trasferì” il monastero di Antaiji dalla città di Kyoto alla cima di una montagna. Così, ciò che appare storicamente più recente è, in realtà, frutto dello sforzo di ritornare alla semplicità e alla essenzialità del messaggio originario.

Allo stesso modo si deve guardare al “giapponismo” di tanto zen occidentale: alle volte, si ha la chiara impressione che, nell’imitazione delle forme giapponesi, si cerchi una credibilità difficile da acquisire in altro modo. A questa tendenza occidentale, corrisponde la propensione dei giapponesi a rispondere positivamente alla richiesta di “giapponesità”, offrendola come chiave essenziale per accedere alla pratica religiosa. Si tratta di una inclinazione storicamente determinata, che va al di là dello zen e che risale almeno alla fine della seconda guerra mondiale. Tanto più sono stati profetici Uchiyama rōshi e Watanabe rōshi che, pur avvertendo probabilmente in sé lo spirito del “giapponesimo” (日本主義 nihonshugi, cfr. M.Y. Marassi, La genesi delle religioni del Giappone, in www.lastelladelmattino.org/11853), si sono aperti agli stranieri stimolando in loro la ricerca di una via originale al buddismo zen, che puntasse al riconoscimento di ciò che è veramente essenziale: la pratica dello zazen come via per dissolvere la sofferenza.

Il messaggio buddista è necessariamente veicolato, nella storia, da contenitori culturali (frutto di millenari lavori di inculturazione) che lo rendono comprensibile e trasmissibile. Ma guai a confondere il contenitore (che è ogni volta diverso nell’India del VI sec. a.C., nella Cina taoista o nel Giappone sincretista e confuciano) con il contenuto. Sarà necessario, anche in questo caso, operare una continua “demitologizzazione” che restituisca ciò che è diventato “idolo” all’originario significato simbolico e metaforico.

Infine, va detto che le ripetizioni, pur dovute alla diversa provenienza dei testi che qui pubblichiamo, giovano alla interiorizzazione di istruzioni e prospettive solo apparentemente semplici, da parte del lettore che cerchi, in maniera sincera, l'autentico, dietro i condizionamenti della moda.

PARTE I: IL FIORE DELLA
TRADIZIONE

1. Fukanzazengi¹

di *Dōgen zenji*

Questo è il primo testo scritto da Dōgen² subito dopo il suo ritorno in Giappone dalla Cina, nel 1227. L'Autore, nel Fukanzazengi senjutsu yurai (Motivazioni per la redazione del Fukanzazengi), che lo introduce, lo presenta con queste parole:

«Siccome in Giappone non si è mai sentito parlare di “trasmissione differente fuori dalle scritture” (kyōge betsudēn), di “tesoro della visione dell'autentico dharma” (shōbōgenzō) e neppure dei principi dello zazen, ecco che ancora non sono stati qui trapiantati. Perciò, tornato in patria dalla Cina, di fronte alle richieste di istruzione da parte delle persone che mi avvicinavano, ho dovuto, per il loro bene, scrivere questo testo sui principi fondamentali di zazen».

Dōgen continuò a rivedere questo scritto per tutta la vita.

Quella che segue è una traduzione inedita, a cura de La Stella del Mattino.

¹ La cura del testo e la *Postilla* sono di Giuseppe Jisō Forzani.

² Eihei Dōgen (1200-1253) è il monaco buddista giapponese da cui ha inizio la tradizione Zen in seguito denominata Sōtō. È una figura religiosa di grande importanza per l'esempio di ricerca spirituale, per i molti testi che ha lasciato come materia di studio, per avere tramandato la tradizione Chan dalla Cina al Giappone, da dove in tempi recenti ha raggiunto l'Occidente, per aver indicato nello *zazen*, descrivendolo accuratamente, la pratica di corpo e mente fondamentale del buddismo mahāyāna.

Il testo

La forma dello *zazen* che è invito universale

*La via, originariamente, è intrinseca ovunque in modo perfetto,
perché pretenderla attraverso pratiche e risvegli?
Il veicolo della verità è incondizionato e presente,
perché sprecarsi in accorgimenti?
Ancora: Tutto non solleva affatto polvere,
perché credere nei metodi per purificarlo?
Il centro non si allontana da qui,
ehi! non girovagare col corpo e con la mente in pratiche religiose.*

Eppure, se dai origine anche al minimo scarto, il cielo e la terra si fanno incommensurabilmente lontani; se dai adito al pur minimo “mi piace – non mi piace”, il cuore si smarrisce nella confusione.

Supponiamo, per esempio, che tu sia orgoglioso della tua comprensione, che abbondi in illuminazione, che tu abbia adocchiato la sapienza, ottenuto la via, chiarificato il cuore, dato impulso all’ideale di scalare il cielo: non fai che trastullarti nei pressi della soglia del nirvāṇa, e ignori quasi del tutto l’operoso sentiero della libertà.

Guarda! Buddha, sapiente di nascita: si vede la traccia dei sei anni trascorsi seduto eretto; Bodhidharma, che ha trasmesso il sigillo del cuore della via: si ode la fama dei nove anni seduto fronte al muro. Così furono i santi antichi, così deve praticare l’uomo d’oggi. Perciò smetti la prassi di cercare detti e investigare parole; fai il passo che rivolta la luce e la getta all’interno.

Così il tuo corpo e spirito con naturalezza è abbandonato e appare il tuo volto originario. Se ambisci ad acquisire questo, subito devi impegnarti in questo.

Per lo *zazen* è ideale un posto tranquillo; bevi e mangia con regolarità. Liberati e sii separato da qualsiasi tipo di relazione e di rapporto, lascia riposare qualsiasi iniziativa. Senza pensare né al bene, né al male, non curarti di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato. Interrompi l'attività del cuore, della mente e della riflessione. Interrompi le indagini del pensiero, dell'immaginazione, della contemplazione.

Non misurare quanto hai realizzato la via [misurare Buddha]: essa non ha niente a che fare con lo stare seduti o sdraiati.

Di solito si mette un cuscino quadrato, largo e spesso, sul pavimento e, sopra questo, un altro cuscino alto e rotondo [*zafu*] su cui ci si siede. La posizione è con le gambe incrociate o in modo completo [*kekkaфуza*], o in modo incompleto [*hanka-фуza*]. Nel primo caso mettere il piede destro sulla coscia sinistra, e il piede sinistro sulla coscia destra. Nel secondo caso, soltanto il piede sinistro sulla coscia destra.

Indossa un vestito comodo e pulito. Posa il dorso della mano destra sul piede sinistro e il dorso della mano sinistra nel palmo della mano destra. Le punte dei pollici devono toccarsi leggermente. Siedi eretto, senza inclinare né a destra, né a sinistra, né avanti, né indietro. Le orecchie devono essere in linea con le spalle, il naso deve essere in linea con l'ombelico. La lingua riposa contro il palato. Le mascelle e le labbra sono chiuse senza sforzo.

Tieni sempre gli occhi aperti. Respira tranquillamente attraverso il naso.

Dopo avere regolato la posizione nel modo descritto, espira tranquillamente e poi inspira. Fa qualche movimento ondulatorio con tutto il corpo a destra e a sinistra. Quindi siedti immobile.

La disposizione del tuo pensiero si posi su questo fondo del non pensiero. Come la disposizione del pensiero si posa sul fondo del non pensiero? Impensato. Ecco, questo è il fulcro distintivo dello *zazen*.

Zazen non consiste nell'apprendere a meditare [nell'apprendere lo zen]. Semplicemente è la porta reale della pace e della gioia, è la pratica avverata che arriva alla pienezza del risveglio. Il presente si fa presente con evidente profondità, qui non arriva la ragnatela dei condizionamenti e delle illusioni.

Se qui trovi dimora, è come il drago che trova l'acqua, assomiglia alla tigre che si inoltra nella montagna.

Occorre conoscere con correttezza che la realtà autentica si manifesta e si fa avanti per forza sua e che distrugge innanzitutto l'intontimento e la dissipazione.

Quando ti alzi dallo *zazen* muovi il corpo adagio, alzati in modo tranquillo, non muoverti in modo violento.

Se guardiamo gli esempi del passato, andare oltre il mondano e andare oltre il santo, trapassare stando seduti o morire in piedi, tutto ciò è affidato completamente a questa forza.

Inoltre, anche il perno dell'insegnamento impartito scuotendo un dito, una canna, un ago, un martello, anche l'avvertimento che ridesta fornito con lo scaccia mosche, col pugno, col bastone, con il grido, tutto questo non scaturisce dall'aver bene valutato e discriminato, e non credere che derivi dalla conoscenza di poteri magici. Sono comportamenti la cui autorità va oltre ciò che si sente e ciò che si vede, scaturiscono completamente dalla norma che è prima della conoscenza intellettuale.

Così è! Quindi, senza discutere di sapienza e di stupidità, non discriminare fra uomo che vale e uomo stolto. Applicati con tutto te stesso e sei già nella pratica del cammino. La pratica del risveglio per sua natura non produce contaminazione e, attuandola, è normalità quotidiana.

Generalmente parlando, avviene che, nel nostro mondo come altrove, in India come in Cina, portando il sigillo di Budd-

ha, ogni casa lo fa a modo suo. Se ci si applica al solo star seduti, siamo ostacolati dall'inamovibilità³.

Pur essendoci innumerevoli diverse situazioni, fai solo la pratica di *zazen*. Non disertare il posto che è dimora della tua pratica, e non girovagare altrove nel polveroso mondo. Se sbagli un passo, inciampi e devii dalla direzione che hai di fronte.

Hai già il fulcro della via che è il corpo umano, non attraversare il tempo invano. Hai da preservare e applicare l'essenza della via di Buddha, chi vorrà godere in modo vano di scintille? Non solo, i fenomeni sono come la rugiada sull'erba, il corso della vita assomiglia a un lampo, all'improvviso, è nulla, in un attimo, svanito.

Questa è la mia preghiera: che coloro i quali compongono la nobile corrente dei praticanti, avendo a lungo imparato a tastoni attraverso imitazioni, non disdegnino ora il vero drago.

Avanza con energia nella via diritta e radicale, rispetta l'uomo che tronca l'affidarsi al sapere e annulla l'affidarsi all'agire, entra nella compagnia di coloro che vivono l'essenza della via, eredita la pace di coloro che hanno praticato prima di te.

Se a lungo compi questo, certamente diventi questo. Lo scrigno dei tesori si apre da se stesso, e tu ricevi e usi a volontà.

³ La traduzione è letterale; il senso è ambiguo. Ora interpreto così: «il dharma è ovunque, ogni corrente del buddismo lo presenta a modo suo: *zazen* è la pratica che riporta tutto all'unico comune denominatore e previene dal girovagare per le interpretazioni, ostacolando con l'immobilità ogni movimento fisico e mentale».

Postilla alla traduzione di Giuseppe Jisō Forzani

In merito al titolo 普勸坐禪儀 – *Fu kan zazen gi* – un paio di precisazioni appaiono utili, se non necessarie. In precedenti occasioni abbiamo tradotto l'intero titolo con “La forma dello *zazen* che è invito universale”: ora è bene rendere conto del perché di quella scelta, affinché conservi, se è il caso, la sua validità. Vediamo prima le singole parole e poi la frase nel suo insieme. 普勸 – *Fu Kan* – è ciò che è stato reso con “invito universale” e la traduzione è corretta, a patto, crediamo oggi, di inquadrare il senso con cui si utilizza il lemma “universale”, parola attualmente di uso comune quanto polivalente. 普 – *Fu* – sta a indicare “ampiezza – generalità”: nel giapponese moderno si usa, ad esempio, abbinato ad altro ideogramma, per dire “comune, usuale” (*futsū* – 普通), oppure “onnipresenza, universalità” (*fuhensei* – 普遍性). 勸 – *Kan* – sta a indicare “incoraggiamento, raccomandazione”: oggi si usa, ad esempio, nella parola “stimolo, incoraggiamento” (*kanshō* – 勸奨) o anche “persuasione, invito” (*kanyū* – 勧誘). *Fukan* è, dunque, invito ampio, raccomandazione rivolta alla generalità. *Zazen* lo lasciamo lì dov'è e com'è. 儀 – *Gi* (pron. it. “ghi” di ghiro) è stato reso con “forma”, dopo non breve riflessione: è utilizzabile a patto di chiarire di che genere di forma si tratta. Il senso letterale del termine è “rito”, “modello”, “standard di comportamento”: ritroviamo l'ideogramma in molte parole, fra cui *gishiki* – 儀式 – “cerimonia, rituale, servizio religioso” e *girei* – 儀礼 – “etichetta, cortesia formale”.

Chiediamoci ora cosa può aver voluto dire Dōgen usando quell'espressione e cerchiamo di capire perché ha usato proprio

quelle parole. Siamo nel 1227, in Giappone: il buddismo è una religione di scarsa diffusione popolare, ma organizzata e potente, gestita in modo esclusivo da una classe clericale protetta e sostenuta materialmente dal potere politico costituito, che a sua volta è confermato e legittimato sul piano religioso. Le forme del culto sono rituali ed esoteriche, i testi scritti incomprensibili per tutti, tranne che per pochi specialisti.

È anche un periodo di grande turbolenza politica, segnato da numerose catastrofi naturali: a livello popolare si fa strada l'idea della fine dei tempi, dell'ingresso nella fase storica finale del *dharmā* (giapp. *mappō*). Alcuni religiosi, tutti formati nei templi situati sul monte Hiei, sede della scuola esoterica ritualistica Tendai, sono spinti, dalla loro ricerca, verso differenti lidi: molti viaggiano in Cina, per cercare il sapore genuino dell'acqua sorgiva. Fra loro, Dōgen zenji. Al suo ritorno in patria pubblica subito *Fukanzazengi*. È, in ordine di tempo, il suo primo testo, che però giunge a noi, nella forma definitiva, dopo rivisitazioni protrattesi nell'arco di tutta la vita.

Non è il solo *Zazengi* scritto da Dōgen: nella sua opera maggiore, lo *Shōbōgenzō*, troviamo un testo datato 1243, intitolato semplicemente *Zazengi*: è praticamente identico al nostro, ma ridotto a circa un terzo, contiene solo le istruzioni su come mettere il corpo seduto e sulla disposizione del pensiero. Possiamo ritenere fosse rivolto prevalentemente all'ambito monastico.

È legittimo, dunque, intendere che l'intenzione di Dōgen, nello scrivere *Fukanzazengi*, fosse di offrire ai lettori uno *zazengi* (una spiegazione relativa al *gi* chiamato *zazen*) rivolto a chiunque, alla generalità delle persone. *Fukan* va dunque inteso come consigliato a tutti, nel senso che è scritto in modo che tutti lo possano comprendere e che è indirizzato a persone comuni, non a specialisti. Possiamo, inoltre, legittimamente pensare che Dōgen intendesse anche proporre lo *zazen* come una forma religiosa accessibile direttamente alle persone, senza la mediazione dei chierici, senza fumi esoterici.

Per parte nostra, ci spingiamo fino a sostenere che *Fukan-zazengi* vuol dire che *zazen* è una forma d'accesso all'universale: forma del corpo che coincide con la nostra postura seduta (*za*), forma del pensiero che non coincide con niente di pensato.

2. Come si fa *zazen*⁴ di *Uchiyama Kōshō*

Finora ho parlato del significato di *zazen*, ora esaminerò il modo di farlo in pratica.

Innanzitutto, il luogo prescelto per lo *zazen* deve essere il più possibile silenzioso e tranquillo. Non troppo luminoso né troppo buio, caldo in inverno e fresco in estate. Riparato da correnti d'aria, fumi e profumi intensi o sgradevoli, ordinato e pulito. Insomma, l'importante è creare un ambiente in cui stare tranquilli, dove poter sedere indisturbati da fattori esterni. È bene, io credo, che vi sia un'immagine di Buddha, con un'offerta di fiori e incenso. Dato che la raffigurazione di Buddha è un'espressione artistica che manifesta la tranquillità, la compassione e la saggezza dello *zazen*, quella presenza dischiude un mondo così caratterizzato, che ci attende quando andiamo a sederci. Noi, persone di *zazen*, rispettiamo il luogo dello *zazen*⁵,

⁴ Dal libro *La realtà dalla vita. Zazen così com'è, a parole*, Stella del Mattino, 2018 (ebook; nuova ed.); prima ed. *La realtà della vita. Zazen in pratica*, Dehoniane, Bologna 1993.

Kōshō Uchiyama Rōshi (Tōkyō 1912 – Kohata 1998) è stato uno dei monaci buddisti zen giapponesi, della scuola Sōtō, più ascoltati e influenti del secolo scorso. Visse al fianco di Sawaki Kōdō, nel monastero di Antaiji a Kyoto, dal 1941 alla morte nel 1965, divenendone il successore. È possibile leggere notizie sulla sua biografia a questo indirizzo:

https://it.wikipedia.org/wiki/Kōshō_Uchiyama

⁵ “Luogo dello *zazen*” (坐禅堂, *zazendō*; lett: “la sala per lo *zazen*”). L'Autore ha scritto questo libro quando era abate di un monastero e si rivolge, prima di tutto, a persone che usano frequentare luoghi dedicati alla pratica religiosa, e quindi sale apposite per sedere in *zazen*. Però, *zazen* è prima di tutto una questione e una pratica personale: *zazen* si fa da soli, sia che ci si sieda solitari, sia che ci si sieda, contemporaneamente ad altri, in un medesimo luogo. Quando ci si siede da soli, per esempio in casa propria, non tutti hanno la possibilità di avere una stanza dedicata solo allo *zazen*: in questi

e anche il nostro inchino a mani giunte, ogni volta che entriamo, ha il medesimo significato. Non dobbiamo mai dimenticare di aver cura dell'ambiente che ci rende possibile e ci aiuta a fare *zazen*.

Ora, spieghiamo come ci si siede. Mettiamo un cuscino quadrato di circa un metro di lato, o una coperta ripiegata di misura equivalente, di fronte a una parete e un cuscino tondo, chiamato in giapponese *zafu*, alto e non morbido, sopra di esso. Ci si siede sul cuscino tondo e s'incrociano le gambe: il piede destro sulla coscia sinistra, il piede sinistro sulla coscia destra. È la posizione chiamata in giapponese *kekka fuza*⁶.

Chi non riuscisse ad assumere questa posizione, può sedere mettendo solo il piede sinistro sulla coscia destra, o il piede destro sulla coscia sinistra, nella posizione chiamata in giapponese *hanka fuza*, dove *han* sta per *metà*, per questo a volte chiamata, impropriamente, *posizione del mezzo loto*.

Non ci si deve sedere al centro del cuscino tondo, ma quasi sul bordo, lasciandone libera la maggior parte dietro alla schiena: in tal modo, le due ginocchia poggeranno saldamente sul cuscino quadrato. Il peso del resto del corpo è così appoggiato su tre punti: le due ginocchia (sul cuscino quadrato, o coperta) e il sedere (sul cuscino tondo). Sedetevi e stirate la schiena, come per affondare le natiche sul cuscino. Tenete il collo eretto e fate rientrare leggermente il mento. Le labbra e i denti sono chiusi, senza essere contratti; la lingua poggia contro il palato, in modo che non vi sia aria o saliva nella bocca. Raddrizzate la

casi il luogo dello *zazen* può essere un angolo di una stanza approntato ogni volta sul momento: quel luogo provvisorio non è meno adatto e degno di attenzione e rispetto di una sala dedicata, con un bell'altare, la statua di Buddha, i fiori, l'incenso ecc.

⁶ *Kekka fuza* (結跏趺坐; cin. *jié jiāfū zuò*) traduce il sanscrito *paryāṅkaban-dha*, termine che significa “sedere con le gambe incrociate sotto il corpo”, solitamente considerato equivalente alla *posizione del loto* (sans. *padma-āsana*; cin. 蓮華坐 *liánhuá zuò*; giapp. *rengē za*).

testa, come se voleste perforare il soffitto. Le spalle sono invece rilassate, sciolte da ogni tensione. La mano destra riposa appoggiata sulla pianta del piede sinistro; la mano sinistra è posata sul palmo della destra. I pollici si toccano leggermente, senza toccare le altre dita: la forma delle mani disegna così una specie di ellisse. La testa non deve inclinare né avanti né indietro, né a destra né a sinistra: quindi le orecchie sono allineate alle spalle e il naso all'ombelico. Gli occhi aperti come di consueto, guardate il muro abbassando leggermente lo sguardo.

Questa è la posizione di *zazen*. Una volta assunta, fate una profonda espirazione a bocca aperta. Per rilassare irrigidimenti e tensioni è consigliabile fare qualche movimento ondulatorio, due o tre volte, a destra e a sinistra. Poi, sedete immobili. Si respira silenziosamente dal naso: lasciamo che i respiri lunghi siano lunghi, che quelli brevi siano brevi, nel modo più naturale possibile, senza bruschi sbalzi e senza fare nessun rumore.

A questo proposito, ascoltiamo la voce di Dōgen, trascritta nell'*Eihei Kōroku*⁷:

Discorso nella sala del dharma: «Nello *zazen* dei monaci dalla veste di pezze, per prima cosa dovete sedere eretti nella posizione corretta. Quindi, regolate respiro e mente. Nel piccolo veicolo [oggi meglio definito come *Buddismo dei Nikāya*] dall'origine ci sono due metodi, contare i respiri e contemplare l'impurità. Le persone del piccolo veicolo usano contare i respiri per regolarlo. La pratica della via dei buddha patriarchi è da sempre differente dal piccolo veicolo. Un buddha patriarca ha detto: “Anche se date impulso alla mente di uno sciacallo con la rogn, non operate l'autoregolamentazione dei

⁷ *Eihei Kōroku* 永平広録 – *Raccolta estesa di Eihei* [Dōgen]. La citazione qui riportata si riferisce a un sermone che si trova nella V sezione, numero progressivo 390, pronunciato nel settembre del 1250. La traduzione e le note relative, qui e più avanti, sono tratte da *Eihei Kōroku. Dōgen's Extensive Record*, a cura di T.D. Leighton e S. Okumura, Wisdom Publication, Somerville (MA) USA 2004.

due veicoli”⁸. Due veicoli si riferisce alla scuola del *vinaya* in quattro parti, e alla scuola (*Abhidharma*) *Kośa*, che si sono diffuse da noi oggigiorno⁹. Anche nel *mahāyāna* c’è il metodo per regolare il respiro, che consiste nel sapere che un respiro lungo è lungo, un respiro breve è breve. Questa dunque è la norma *mahāyāna* per regolare il respiro. Il respiro torna al *tanden* [basso ventre] uscendo dal *tanden*. Uscita e ingresso del respiro sono differenti, ma entrambi dipendono dal *tanden*. Così, il fluire della realtà appare chiaro, facilmente si ottiene la quiete del cuore¹⁰.

«Il mio defunto maestro Tiāntóng (Rújìng)¹¹ ha detto: “Il respiro [che] entra raggiunge il *tanden*. Però non c’è un posto da cui viene. Quindi, non possiamo dire che è né lungo né corto. Il respiro esce dal *tanden*. Ma non c’è un posto che raggiunge. Quindi, non possiamo dire che è né lungo né corto. Così ha detto il mio defunto maestro. Se uno chiedesse a Eihei [a me]: “Come regolarsi col respiro?”, risponderi semplicemente: “Non è questione di grande veicolo differente da piccolo veicolo, non è questione di piccolo veicolo differente da

⁸ Questa citazione è tratta dal Commentario di Nāgārjuna al *Māhāprajñāpāramitā Sūtra* (cin. *Dazhidulun*), in seguito citato anche da Zhiyi nel *Mohe Zhiguan* (*Grande Trattato sulla Meditazione Śamatha e Vipāśyanā*).

⁹ *Vinaya* e *Abhidharma* sono due delle tre parti in cui è suddiviso l’originario canone pāli buddista, la terza essendo i *Sūtra*. *Vinaya* sono i testi che trattano regole e precetti della vita monastica, *Abhidharma* i commentari e le elaborazioni degli insegnamenti relativi al dharma. L’*Abhidharma kośa* (*Tesoro dell’Abhidharma*) è la dissertazione sull’*Abhidharma* scritta da Vasubandhu, una delle figure più influenti della storia del pensiero buddista, formulatore dei principi della scuola indiana Mahāyāna *Yogācāra*.

¹⁰ *Tanden* 丹田 (cin. *dāntián*) significa, letteralmente, “campo rosso” (o “campo del cinabro”) e, nel daoismo, è considerato il centro dell’energia spirituale e la fonte dell’immortalità. In Giappone, la nozione di *tanden*, cui spesso ci si riferisce con il termine *hara*, è d’importanza centrale nelle *performances* artistiche e nelle arti marziali, in quanto si sostiene che le energie fisiche e mentali debbano essere concentrate in quel punto, piuttosto che nella testa, nelle spalle o in altre parti del corpo.

¹¹ Tiāntóng Rújìng 天童如淨 (giapp. Tendō Nyojō) (1163-1228) fu un monaco cinese del ramo *Cáodòng* (giapp. Sōtō), della tradizione Chan. Maestro di Dōgen, che lo incontrò quando era l’abate del monastero Jingde, sul monte Tiāntóng, nel periodo in cui vi fu residente.

grande veicolo”. E se ancora insistesse chiedendo: “In definitiva, come stanno le cose?”, direi: “Espirazione e inspirazione non sono né lunghe né corte”».

Ho descritto a grandi linee la posizione del corpo in *zazen*. In verità, questa posizione, una scoperta unica dell’Oriente, possiamo ben dire che è qualcosa di straordinario: è, infatti, la più adatta per abbandonare i piccoli pensieri umani.

A questo proposito, fra le opere di Rodin¹² ce n’è una chiamata *Il Pensatore*. Se confrontate la statua del “Pensatore” con la postura di *zazen*, capite bene cosa intendo dire. Come rappresentazione di uno che sta pensando, la forma esteriore è bella, ma in effetti è la postura di uno perso nelle sue illusioni. Il torso è arcuato, gambe e braccia sono ripiegate, la nuca, le dita delle mani, persino le dita dei piedi sono contratte. Con il corpo così ricurvo, la circolazione del sangue ristagna, in particolare quella del cervello. È la posizione di chi è trascinato dalle proprie illusioni e non se ne può separare.

Invece, quando siamo in *zazen*, il dorso, la schiena, il collo, la testa, tutto è in posizione eretta. L’addome rilassato riposa sulle gambe solidamente incrociate, per cui il sangue decongestiona la testa e circola liberamente nel ventre. Grazie al decongestionamento del cervello, non c’è più stagnazione, l’eccecitazione mentale diminuisce, e non ci si lascia più andare a fantasie illusorie. Ecco perché, fare *zazen* correttamente significa affidare tutto alla corretta posizione di *zazen*.

Per quanto riguarda lo *zazen*, noi tendiamo con tutto il corpo, in carne e ossa, alla forma corretta dell’essere seduti, senza diventare intontiti, senza perderci nei pensieri, svegli e in piena vitalità... Però, poi, esiste in realtà il raggiungimento di quella condizione? È dato raggiungere lo scopo, si può parlare di successo?

¹² Auguste Rodin (1840-1917), scultore e pittore francese, considerato uno dei padri della scultura moderna.

Proprio qui risiede il motivo che rende lo *zazen* assolutamente inconsueto: per quanto riguarda *zazen*, noi dobbiamo puntare certamente, con tutta la nostra vitalità, ad assumere la corretta forma seduta; eppure, non succede assolutamente di raggiungere lo scopo, il successo. Quantomeno, la persona che siede in *zazen* non è consapevole del raggiungimento del successo. Il motivo è presto detto: se chi fa *zazen* pensa «il mio *zazen* è diventato un buon *zazen*», oppure «ho raggiunto lo scopo dello *zazen*», di altro non si tratterebbe che di un modo di pensare, che finisce per allontanare dalla realtà dello *zazen*. Perciò, mentre è assolutamente indispensabile tendere, mirare al vero *zazen*, bisogna anche dire che non è assolutamente possibile la consapevolezza di averlo raggiunto.

Perché una così strana contraddizione? Di solito, a questo mondo se c'è un tendere c'è, ovviamente, anche uno scopo; perché si “tende” proprio in quanto vi è un obiettivo. Qualora si capisse che non c'è nessun obiettivo, chi mai “tenderebbe”? a cosa? Questo, secondo il modo utilitaristico di pensare, secondo un comportamento calcolante.

Invece, ora, interrotto questo commercio, questo calcolo utilitaristico diretto ad altro da sé, io faccio solo io in me stesso. *Zazen* fa solo *zazen* in *zazen*. Semplicemente, il sé fa se stesso facendo se stesso. Gettar via proprio quel pensiero calcolante per cui se vi è un tendere deve esserci un traguardo: questo è *zazen*. Solo “tendere”, assolutamente senza la coscienza dell'obiettivo. È una cosa da matti, a pensarci con la piccola mentalità umana; nient'altro che una contraddizione... Ebbene, proprio nel mezzo, nel centro stesso di questa contraddizione, *semplicemente soltanto sedersi*.

Però, che senso d'incompletezza, di qualcosa che sfugge, si prova in questo fare semplicemente *zazen*! Può succedere di sentirsi completamente perduti, di non saper più che fare. Ma è davvero quando succede così, che lo *zazen* è assolutamente meraviglioso!

Il senso di soddisfazione, di trionfo appagamento, che prova il piccolo io ordinario, altro non è che la prosecuzione di un modo d'intendere superficiale, che si appaga, appunto, di banalità senza interesse. Ora, invece, in *zazen* il piccolo io, l'insignificante io ordinario, non basta più a se stesso, si sente perduto: lì, oltre il proprio piccolo modo di pensare, c'è all'opera l'infinita, incommensurabile, naturalissima vita; oltre l'ordinario modo di intendere, opera la forza vivente di Buddha.

Le persone che fanno *zazen* devono, innanzi tutto, avere la conoscenza intellettuale che lo *zazen* è fatto così; perciò, quando lo si fa effettivamente, ciò che conta è una cosa soltanto: tendere, non con il pensiero, ma con il corpo, in carne e ossa, al giusto modo di sedere, per affidare tutto di sé alla forma concreta di questo corretto *zazen*.

Non è possibile vedere direttamente il proprio viso con i propri occhi: come ho già detto, *zazen* è la cosa stessa della mia vita, spoglia, semplicemente così com'è. Per ciò, non è qualcosa che si misura con la consapevolezza.

Bisogna comprendere fino in fondo che è soltanto la nostra mentalità utilitaristica, che vuole vedere il risultato delle azioni compiute, a sentirsi insoddisfatta e perduta.

In definitiva, *zazen* è veramente la migliore posizione tendente alla "realtà così com'è". Questa "posizione che tende alla realtà così com'è", questo tendere stesso "così com'è", è detto *shikantaza* ("fare semplicemente *zazen*")¹³.

¹³ *Shikantaza* 祇管打坐 [只管打坐] è un modo di dire divenuto di uso comune nella tradizione giapponese Sōtō Zen. L'origine è incerta, Dōgen la fa risalire almeno al proprio maestro cinese Rujing e ne fa il termine che rappresenta il cuore dell'insegnamento di Buddha, manifestato nella posizione del corpo e mente dell'uomo. *Shikan* (cin. *zhǐguǎn*) vuol dire "l'atto stesso di fare qualcosa", escludendo tutto il resto; *taza* (cin. *dǎzuò*) vuol dire originariamente "sedere sui propri piedi" e, poi, "sedere a gambe incrociate". Nell'accezione di Dōgen, che Uchiyama fa propria, *shikantaza* significa "*zazen* che è solo *zazen*", sedere soltanto sedendo. Per un prima ricerca sulla

Lo scopo di fare *zazen* è fare *zazen*, proprio questo: grazie alle parole di Dōgen, che cito di seguito, risulta chiaro che non è assolutamente questione di fare *zazen* allo scopo di far schiudere un qualche speciale *satori*¹⁴.

Fare *zazen*: questo è il *satori*, è abbandonare corpo e spirito, è “la custodia della visione autentica della realtà del meraviglioso cuore della verità”¹⁵. Fare *zazen* è mettere in pratica effettivamente, qui, adesso, questo risveglio (*satori*); renderlo operante e realizzato. Se facciamo *zazen* con questo atteggiamento dello spirito, allora sì che si può davvero parlare di *zazen* (*shikantaza*).

«Il vero dharma trasmesso nel modo appropriato da buddha e antenati è semplicemente solo sedersi [...] è da sapere con chiarezza. *Zazen* stesso è la forma del compimento del *satori*. Ciò che chiamiamo *satori* non è altro che fare *zazen* (*shikantaza*)» (*Eihei Kōroku*, libro IV, *jōdō* 319).

«Il modo di essere e di operare di buddha e antenati è la via concreta dello *zazen*. Il mio defunto maestro Rujing diceva: “Sedere nel loto (*kekka fuza*) è il dharma dei buddha antichi. *Zazen* è spogliarsi di corpo e mente”¹⁶. Non è necessario fare offerte d’incenso, prostrarsi,

genesi del termine, si può vedere la corrispondente voce inglese di Wikipedia: <https://en.wikipedia.org/wiki/Shikantaza>

¹⁴ *Satori* 悟 (cin. wù) si legge anche *go*, in giapponese, e si può trovare scritto 覺, nel qual caso si pronuncia anche *kaku/gaku* (cin. jué/jiǎo). È uno dei termini più comuni, in giapponese, per indicare il risveglio, sia nell’accezione di “comprensione”, “chiarezza”, contrapposta a confusione, illusione (giapp. 迷 *mei*; cin. *mi*), sia nel senso di “condizione della mente oltre la dicotomia illusione/comprensione”.

¹⁵ «La custodia dell’autentica visione della realtà del meraviglioso cuore del nirvāṇa» è la traduzione, un po’ macchinosa ma abbastanza letterale, di 正法眼藏涅槃妙心 *shōbōgenzō nehanmyōshin*, espressione di origine cinese usata spesso da Dōgen, nei suoi scritti.

¹⁶ «Spogliarsi di corpo e mente», 身心脱落 *shinjin datsuraku*. *Shinjin* è composto da due caratteri, che significano rispettivamente “corpo” 身, nel

recitare il nome di Buddha, provare rimorso e confessarsi, leggere i testi sacri. Dal momento che si è solo seduti (*shikantaza*) la via è raggiunta”» (*Eihei Kōroku*, libro VI, *jōdō* 432).

«Il primo patriarca venuto dall’Occidente [Bodhidharma] non s’impegnò in varie pratiche, non fece sermoni sui *sūtra* e sui commentari. Restando nel tempio di Shàolin fece solo *zazen* per nove anni, rivolto verso il muro. Il semplice sedersi è la custodia dell’autentica visione della realtà del meraviglioso cuore della profonda verità (*shōbōgenzō nehanmyōshin*)» (*Eihei Kōroku*, libro IV, *jōdō* 304).

«Il maestro, l’antico buddha [appellativo con cui Dōgen chiama il suo maestro cinese Rujing] dice: “*Zazen* è spogliarsi di corpo e mente. Non è necessario fare offerte d’incenso, fare prostrazioni, recitare il nome di Buddha, provar rimorso e pentirsi delle proprie colpe, leggere i testi sacri”. Negli ultimi quattro o cinque secoli, solo il mio maestro ha strappato completamente, senza residui, l’occhio dei buddha e dei patriarchi e si è seduto dietro a quell’occhio. Persino in Cina, sono pochi i suoi pari. Pochi sono coloro che sanno chiaramente che *zazen* è la norma di Buddha, e che la norma di Buddha è *zazen*. Per esempio, benché vi sia chi sa per esperienza che *zazen* è la norma di Buddha, ora non vi è chi sa che *zazen* è *zazen*. A maggior ragione, non vi è chi mantiene e preserva la norma di Buddha come norma di Buddha» (*Shōbōgenzō. Zanmai Ō Zanmai*)¹⁷.

senso di “forma materiale”, e “mente” 心, che sta per ogni funzione di percezione, sensazione, ideazione, coscienza.

¹⁷ *Zanmai Ō Zanmai*, 三昧王三昧 (*Il samādhi re dei samādhi*), un fascicolo dello *Shōbōgenzō* di Dōgen del 1244. Kōhō Watanabe così parafrasa, in un inedito, questo passo: «Queste sono parole che esprimono in modo chiaro e diretto la vera essenza, come è mostrata di generazione in generazione dalle persone della via di Buddha, a cominciare da Śākyamuni. Inoltre, tra quelle persone che pure hanno continuato a fare *zazen* con atteggiamento devoto, il solo che negli ultimi quattro o cinquecento anni lo ha veramente fatto proprio è il mio defunto maestro: in Cina pochi sono alla sua altezza. Coloro che hanno detto esplicitamente, a parole, che la pratica dello *zazen* è in se stessa il dharma di Buddha (l’insegnamento di Śākyamuni, il vero modo d’essere), e che il dharma di Buddha è fare *zazen*, e lo hanno di persona

Ancora, il mio maestro Kōdō Sawaki¹⁸ diceva sempre: «Fare *zazen*, è tutto». È davvero la stessa cosa che dire: «aver chiaro che *zazen* è il dharma di Buddha e il dharma di Buddha è *zazen*»; «sapere che *zazen* è *zazen*».

Perciò, riguardo allo *zazen*, è del tutto sufficiente fare solo *zazen*. Però, dato che noi abbiamo molti dubbi a proposito del fare *zazen* e che, frequente, si da il caso di uno *zazen* che non lo è effettivamente, da qui in avanti lo scopo delle mie parole sarà quello di spiegare lo *zazen*. Ma vi prego di comprendere, che la conclusione da trarre è una sola: quella indicata dalle parole di Dōgen Zenji che ho appena citato, insomma «di fatto fare *zazen*».

messo in pratica completamente, sono davvero rari. Non vi è che il mio maestro ad aver detto chiaro e tondo che, anche se uno sa che *zazen* è il dharma di Buddha tutto intero, nel momento in cui si fa *zazen* non vi è alcun bisogno di evocare appositamente il concetto di “dharma di Buddha”. Infatti, *zazen* non è un processo strumentale ad acquisire profonda conoscenza del dharma di Buddha; l’atto dello *zazen* è immediatamente il dharma di Buddha. Veramente sono più uniche che rare le persone che, avendo ben chiaro che il dharma di Buddha è il modo d’essere sopra esposto, lo mettono in atto». Kōhō Watanabe (1942-2016), discepolo e successore di Uchiyama come abate di Antaiji, ha rinnovato la vita comunitaria di quel monastero trasferendolo, a metà degli anni settanta, da Kyoto a una valle isolata fra i monti prospicienti il mare interno del Giappone, realizzando, caso più unico che raro nella storia del buddismo zen, l’ideale di una vita basata sullo *zazen*, sul lavoro agricolo e sullo studio. Lasciato nel 1987 l’incarico di abate del monastero, si è trasferito a vivere per alcuni anni in Italia, dando vita, insieme ai suoi discepoli italiani, al progetto della “Stella del Mattino”. Per informazioni biografiche vedi: https://it.wikipedia.org/wiki/Watanabe_Kōhō

¹⁸ Sawaki Kōdō (1880-1965), monaco buddista zen giapponese di umili origini, grazie al rigore della sua pratica e all’originalità della sua predicazione, divenne uno dei più importanti maestri zen del Novecento. Noto con il soprannome di Yadonashi Kōdō (“Kōdō senza fissa dimora”), nel 1963 si ritirò nel piccolo monastero di Antaiji, a Kyoto. È possibile leggere notizie sulla sua biografia a questo indirizzo: https://it.wikipedia.org/wiki/Kōdō_Sawaki

3. Uno zazen che non porta a nulla¹⁹

di Uchiyama Kōshō

In questa breve raccolta delle parole di Uchiyama, oltre alla semplicità che caratterizza il suo modo di esprimersi, appare chiara un'indicazione che segna un'importante differenza: quella tra il samādhi del vuoto (la sua ricerca o desiderio) e la pratica dello zazen. Come in alcuni testi è ribadito, la peculiarità della pratica dello zen è nel non scegliere, non volere uno stato mentale o un altro. Dopo molti anni di pratica è possibile “ottenere il vuoto” e soggiornarvi; molti pensano che questo sia l'obiettivo dello zazen, ma non è così. Lo zazen è buddismo, perciò è liberazione dalla sofferenza e questa è, da secoli, identificata nelle costruzioni mentali, che ne sono piene. Zazen, la liberazione, consiste nel continuo uscire di scena, a mano a mano che “vediamo” la scena. In altre parole, zazen consiste solo nel lasciar svanire i pensieri appena si presentano, non nella conquista del vuoto.

mym

¹⁹ Quella che segue è la libera traduzione italiana di Christian Serpetta, della versione inglese, di un testo giapponese comprendente alcune conversazioni con discepoli o semplici visitatori di Kōshō Uchiyama rōshi, priore di Antaiji dal 1965 al 1975. Le conversazioni, registrate su nastro, sono state sbozzate e pubblicate in giapponese (col titolo *Consigli dallo zen*) dal rev. Shūsoku Kashiya, uno dei principali discepoli del Rōshi. La traduzione inglese e la *Presentazione* sono di Arthur Braverman, che negli anni settanta del secolo scorso trascorse un periodo a Kyoto, partecipando alla vita di Antaiji. Il testo inglese si può trovare qui:

<https://www.lionsroar.com/zazen-that-amounts-to-nothing/>

Presentazione
di Arthur Braverman

L'approccio unico di Uchiyama nel trasmettere lo Zen è qualcosa di veramente raro in un Paese impregnato di formalità come il Giappone. Il suo insegnamento è un respiro d'aria fresca, sia per i monaci che per i laici.

Il testo che segue è la traduzione di due capitoli sulla meditazione tratti da Consigli dallo Zen, una collezione di risposte di Uchiyama rōshi a domande degli studenti, trascritto e revisionato da uno dei suoi principali discepoli, il rev. Shūsoku Kashiya. Il libro è stato scritto per un pubblico giapponese e, eccetto per questi due capitoli, non è ancora stato tradotto in inglese. Nell'affrontare il testo, ho seguito il consiglio di Uchiyama a proposito del suo modo di tradurre i testi di Dōgen. Così, piuttosto che tradurre letteralmente, ho tradotto in accordo con la mia comprensione delle sue parole e con il significato dietro di esse. Ho provato a fare uso dei miei anni di ascolto degli insegnamenti del Rōshi e delle molte domande che gli ho posto quando, negli anni '70, ho praticato ad Antaiji.

Uno zazen che non porta a nulla

Non puoi praticare vero *zazen* se la tua pratica è volta a ottenere risultati positivi. Ci sono molti che dicono: «una volta ho praticato *zazen* e ho sentito di avere le idee più chiare, voglio provare di nuovo quella sensazione», oppure, «dopo il mio primo ritiro zen, la prospettiva è completamente cambiata – allora tutto risplendeva. Tuttavia, non ho più provato una simile sensazione».

Lo *zazen* non ha nulla a che vedere con i problemi che si agitano nei tuoi pensieri²⁰. Sia che tu ti senta bene, oppure male, semplicemente siediti, lasciando la presa sui pensieri discriminatori riguardo a te e al tuo mondo.

Questo è lo *zazen* del *jijūyū zanmai*, o “*samādhi* del sé”, insegnato dal maestro Dōgen.

Nelle parole del mio maestro Sawaki rōshi: «*Zazen* è me che, da sé, fa se stesso». Se dovessi esprimerlo in altri termini, direi: durante il tuo *zazen* qualsiasi cosa tu veda sei tu, è la tua mente ad averla costruita. Quando cerchi un oggetto al di fuori di te, questo ti può condurre lontano, seguendo un qualche obiettivo; se pratichi uno *zazen* nel quale dall’inizio «tutto ciò che sorge è la mia mente che si trasforma», non c’è posto dove andare, nulla da rincorrere. È per questo che è chiamato «*zazen* che non

²⁰ Qui, e a seguire, un elemento particolare della traduzione è stato modificato: Braverman traduce con «tuo piccolo sé (*your little self*)» l’espressione di Uchiyama 個体的なちいさな自分 (*kotaitekina chiisana jibun*). Nella traduzione italiana si è preferito fare diretto riferimento a ciò che Uchiyama indica con *chiisana jibun*, ovvero il nostro «piccolo mondo mentale». Quindi, anche nelle righe successive, dove possibile, non abbiamo utilizzato espressioni come “sé” e “piccolo sé”, per evitare di dar adito al pensiero che esista una cosa chiamata “piccolo sé” (o, semplicemente, “sé”), magari accompagnata da un “grande sé”.

porta a nulla». Sedersi dove «non c'è posto nel quale andare», perché è «uno *zazen* che non porta a nulla», per questa pratica, è più importante di qualsiasi altra cosa. Lo *zazen* nel quale non c'è l'intenzione di cercare altrove, di guadagnare o liberarsi da qualcosa, può essere indicato come «*zazen* non macchiato, non contaminato».

C'è una credenza popolare riguardo allo *zazen* e al *nembustu* (la pratica della ripetizione del nome del Buddha Amida), si dice: una volta che fai esperienza del *satori* tramite la meditazione zen, o fai esperienza della mente realizzata ripetendo il nome di Amida Buddha, è come se una luce rossa diventasse verde e tu fossi completamente rinfrescato, e questa sensazione non muterà mai. Occorre dire che parlare in questo modo non è altro che raccontare favole.

Dico questo in base alla persona che sono oggi: sin dalla giovinezza ho pensato di essere una sorta di inviato alla ricerca di me stesso; ho praticato *zazen* dai trenta ai sessantacinque anni e ho ripetuto il nome di Amida Buddha da quel tempo in poi. Quindi, quello di cui vi parlo proviene dalla mia pratica zen e dalla mia pratica del *nembutsu*. Raccontare a partire dall'esperienza della pratica effettiva è molto differente da ciò che è stato fatto da molte persone fino ad ora.

Per esempio, le persone che vedono negli altri una splendida postura di *zazen* pensano che costoro sentano fresco durante il calore estivo o un confortevole caldo mentre siedono nel gelido inverno. Nei fatti, invece, coloro i quali praticano *zazen* d'estate, dato che i loro corpi sono circondati dal caldo, diventano sempre più caldi; invece, coloro i quali praticano d'inverno, dato che stanno immobili e il freddo penetra nei loro corpi, diventano sempre più freddi.

A coloro che guardano dall'esterno, sembra che chi pratica *zazen* si trovi in uno stato di *satori*. Ci sono certamente dei momenti dove qualcuno può provare quella sensazione. Tuttavia, nella maggior parte dei casi non è così. I pensieri fluttuano

uno dopo l'altro come se i praticanti stessero guardando la televisione, eppure, illusi, pensano di fare *zazen* correttamente. In questo caso, a un osservatore esterno apparirà come se i praticanti stessero dormendo, dondolando avanti e indietro come se remassero su una barca. Tuttavia, quelli che realmente praticano *zazen*, sono capaci di ridestarsi infinite volte, sia dai pensieri che fluttuano nella loro mente, sia dalla sonnolenza.

Potresti pensare che non ci sia differenza tra il praticare o meno questo tipo di *zazen*, ma nei fatti la differenza c'è. Proprio come quando fai silenzio e puoi udire i suoni molto più chiaramente: praticando *zazen*, nel silenzio, prenderai consapevolezza delle illusioni che fluttuano nella tua testa, cosa che normalmente non noteresti. Quando, con devozione, lavori sul "lasciar andare" queste illusioni non appena appaiono, allora starai praticando uno splendido *zazen*. Quando rifletterai su questa pratica, dopo aver speso del tempo in *zazen*, comprenderai chiaramente questo processo. Il tempo che dedichi alla pratica ti permetterà, quantomeno, di avere una nuova prospettiva riguardo alle cose che ti preoccupano. Ad esempio, nel caso dei rapporti col sesso opposto, ti sentirai sensibilmente differente a riflettervi durante la pratica, piuttosto che mentre flirti con l'amante, immerso nel mondo dei sogni.

Lo stesso fenomeno si verifica con la pratica del *nembutsu*. Si recita il *nembutsu* sperando di sentirsi abbracciati dalla mente pacificata del Buddha Amida. Nella maggior parte dei casi, prima che tu te ne accorga, la tua recitazione prosegue solo con la bocca, come risultato di una sorta di inerzia. Nel frattempo, i tuoi pensieri fluttuano di qua e di là, come un cavallo selvaggio o una scimmia. Ti devi destare alla "mente-che-cerca-la-Via" infinite volte, tornando di continuo al tuo stato naturale, semplicemente recitando il *nembutsu*.

Sia che facciamo riferimento alla pratica dello *zazen*, che alla recitazione del *nembutsu*, è un grande errore pensare che questa pratica ci aprirà uno speciale stato mentale o un ambien-

te particolare. La realtà è che chiunque sia veramente coinvolto in una di queste pratiche realizzerà che non c'è nessuno stato mentale particolare. Al contrario, se pensi che ci sia un particolare stato mentale non stai facendo altro che fantasticare.

Comunque, posso affermare quanto segue: praticare sinceramente *zazen* ha un effetto positivo sulla vostra vita quotidiana. Quando sono stato ordinato monaco, vivevo nel tempio Daichuji, sulle montagne della Prefettura di Tochigi. Praticavo con altri cinque o sei monaci. Avevamo due *sesshin*, o ritiri, al mese con l'eccezione di Luglio e Agosto, quando i monaci che venivano da altri templi tornavano a casa per la festa dell'*obon* (ricorrenza in cui si ricordano i defunti). Durante quel periodo, gli studenti in pausa estiva dalla scuola venivano a trascorrere un periodo a Daichuji. C'erano spesso, così, dei periodi che chiamavamo *hosan* in cui lo *zazen* mattutino e quello serale venivano sospesi. Anche quelli tra noi che avevano praticato *zazen* regolarmente erano contenti per la pausa ma, con il prolungarsi di questo clima di rilassatezza, ad un certo punto qualcosa si innescava e iniziavamo a litigare tra di noi. Comunque sia, settembre arrivava e riprendevamo con i *sesshin* e con lo *zazen* mattino e sera su base regolare. Prima che ce ne accorgessimo, ci eravamo dimenticati dei problemi sorti durante l'estate: erano scomparsi.

Ho notato che questo andamento si ripeteva ogni anno. Quando noi monaci eravamo impegnati nella pratica religiosa, eravamo insegnanti l'uno per l'altro nel nostro sforzo comune. Ma, rimossa la pratica dello *zazen*, diventavamo esseri illusi – un gruppo di individui diversi che sono stati messi insieme a caso.

Quando la forza vitale dello *zazen* si manifesta, un movimento molto sottile si innesca. A causa della sua sottigliezza, non è facile afferrarlo; tutto quello che possiamo fare è metterlo in pratica. A parole è spiegato come: «credere nello *zazen* e farlo». Non accettando questo approccio, le persone si interro-

gano da un'altra prospettiva: vogliono capire, prima di farlo davvero.

A questo riguardo, quando mi chiedono: «Non posso sempre venire qui per ricevere istruzioni su come praticare *zazen* correttamente, quindi come posso praticare in modo da non avere un atteggiamento mentale sbagliato?» Io rispondo spesso: «Tua moglie e tuo figlio sapranno meglio di chiunque altro se stai praticando *zazen* correttamente. Se il tuo *zazen* susciterà commenti del tipo: “Da quando papà pratica *zazen*, perde facilmente la pazienza e ci grida contro. Odio tutto questo. Mi auguro smetta di praticare *zazen*”; in quel momento stai praticando male. Se, d'altro canto, senti commenti come: “Da quando papà pratica *zazen* è diventato una persona migliore. Pensavo sarebbe stato un disagio quando ha deciso di iniziare a praticare, ma l'ho accettato perché pensavo che sarebbe stato meglio così, piuttosto che andar fuori a divertirsi. Comunque sia, la nostra vita in casa è migliorata, quindi facciamo silenzio quando papà sta meditando”; questo è il tipo di risposta che indica che stai praticando correttamente».

Quindi, non c'è bisogno di preoccuparsi riguardo a quali siano gli effetti buoni dello *zazen*. Solo tuffarsi e sedersi, o recitare il *nembutsu*. In quel momento, se fai *zazen*, il mondo dello *zazen* ti si aprirà; se reciti il *nembutsu*, il mondo del *nembutsu* ti si aprirà, con una chiarezza nella quale le tue idee personali non hanno un peso particolare. Questo è quello che chiamiamo *shikantaza* (“semplicemente sedersi”) o *nembutsu* dell'altro potere (il *nembutsu* che non arriva dai tuoi pensieri). In ogni caso, spendere tempo nella pratica di questo tipo di *zazen*, o *nembutsu*, almeno per un po', è senza dubbio una splendida attività per noi.

(Uchiyama rōshi rispondeva in questo modo agli studenti che dicevano di praticare *zazen* perché volevano fare esperienza dell'illuminazione improvvisa).

Naturalmente, credo che la pratica dello *shikantaza* raccomandata dal maestro Dōgen, la pratica che il mio insegnante Kōdō Sawaki ha chiamato «solo sedersi in *zazen*», sia la corretta comprensione della meditazione zen. In altre parole, non uno *zazen* nel quale ottieni *kenshō* (“vedere istantaneamente nella tua natura”) o nel quale superi un *kōan* dopo l’altro per ricevere *inkashōmei* (“attestato di conseguimento”), ma piuttosto uno *zazen* nel quale semplicemente siediti.

Tuttavia, ad oggi non sorprende il fatto che più di qualche monaco che studia all’interno della scuola di Dōgen (alla quale ci si riferisce come “Scuola Sōtō”) abbia dubbi riguardo questo tipo di *zazen*. Quello che queste persone citano come caposaldo dei propri dubbi sono passaggi del tipo:

«Quando ero in Cina, non ho speso tempo in molti monasteri; appena ho incontrato il maestro Tendō, ho realizzato che i miei occhi erano orizzontali e il mio naso verticale e che non posso più essere ingannato dalle persone. Sono tornato a casa a mani vuote» (Dōgen, *Eiheikōroku*, 1).

Oppure:

«Sono andato in Cina e ho visitato diversi maestri nella provincia di Chekiang, dove ho appreso le vie delle cinque scuole dello Zen. Infine, ho incontrato il maestro zen Tendō Nyōjō, sul monte Tapai, chiarendo completamente la grande importanza di una pratica che duri tutta la vita» (*Bendōwa*).

Queste persone chiedono:

«Il maestro Dōgen non ha detto: “Ho realizzato che i miei occhi erano orizzontali e il mio naso verticale” e “Ho chiarificato completamente la grande questione”? Allora, per noi persone ordinarie, che

non hanno fatto esperienza del *satori*, uno *zazen* del “semplicemente sedersi” non è piuttosto insignificante?»

Non solo ricordo di aver avuto gli stessi pensieri, ma conosco molti altri che hanno praticato con Sawaki rōshi e hanno avuto queste sensazioni. Molti si sono allontanati dal “semplicemente sedersi” del Rōshi e hanno virato verso lo zen del *ken-shō* o verso quello dei *kōan*.

Kōdō Sawaki aveva un carisma speciale come essere umano, così come aveva un carattere particolare come monaco zen. Fino alla sua morte, ho svolto la funzione di suo assistente continuando la mia pratica di *zazen*, così ho capito che cosa le persone intendessero quando esprimevano dubbi riguardo questa pratica. D'altra parte, ho anche capito il significato dello *shikantaza* espresso dal maestro Dōgen e da Sawaki rōshi.

Più avanti, quindi, vorrei provare ad interpretare gli insegnamenti di questi due maestri. Uso la parola “interpretare” data l'evidente difficoltà che hanno i praticanti religiosi nel capire la terminologia utilizzata dal maestro Dōgen e da Sawaki rōshi, e i dubbi e le preoccupazioni che sorgono nei nuovi praticanti dello *shikantaza*. Sebbene possa sembrare presuntuoso da parte mia, in ciò che segue darò il mio commento riguardo alle parole di Dōgen e Sawaki.

Molti tra coloro i quali hanno ascoltato un discorso di Sawaki per la prima volta sono stati immediatamente attratti da lui, come il ferro è attratto dal magnete. Così, nonostante la dichiarazione del Rōshi sul fatto che la pratica dello *zazen* «non porta a nulla» (il suo modo di esprimere il carattere dello *zazen* per il quale «non c'è nessun guadagno e nessun *satori*»), molti del suo pubblico concludevano, invece, che nel corso della pratica dello *zazen* avrebbero sicuramente ottenuto qualcosa. Questo è il motivo per il quale così tanti sono diventati suoi studenti.

I praticanti laici che venivano ai *sesshin*, per unirsi a noi in *zazen*, possono non aver riflettuto così profondamente sullo *shikantaza* quanto quelli che hanno rasato le proprie teste e sono stati ordinati dal Rōshi, votando le loro vite allo *zazen*. Loro possono non aver raggiunto il punto, che molti dei monaci raggiungono, nel quale nascono dubbi riguardo lo *shikantaza*. Non importa quanto questi monaci praticino *zazen*, esso non soddisfa completamente la loro fame. È come se non si sentissero mai sazi, indipendentemente da quanto mangiano. Per loro, non sentirsi sufficientemente soddisfatti vuol dire non essersi potuti riempire di quella cosa chiamata *satori*.

I ragazzi più giovani, in particolare, che si sono lanciati nella pratica religiosa, si chiedono se sia sensato spendere le loro giovani vite praticando uno *zazen* nel quale, a loro, nulla resta. Iniziando a pensare in questa maniera, iniziano a percepire gli anziani che hanno praticato per molti anni come esseri illusi. Così, presumono che sarebbe meglio per loro dedicarsi a ottenere il *satori*, invece di praticare lo *shikantaza*. Per questa ragione, molti hanno lasciato la comunità del Rōshi. Anch'io sono stato pieno di dubbi. Ciò nonostante, sono stato col Rōshi per venticinque anni, pur tormentato dai dubbi. Quindi, anche se potrebbe essere una mia presunzione, di seguito darò il mio commento alle parole di Dōgen e Sawaki.

Un esempio di quello a cui mi riferisco è la frase:

«Ho realizzato che i miei occhi erano orizzontali e il mio naso verticale e non posso più essere ingannato dalle persone. Sono tornato a casa a mani vuote».

Che ne dite se la interpreto come: «Respirando ora questo respiro, realizzo la mia vita nel presente»?

Non interpreto lo *Shōbōgenzō* come farebbe uno studioso del buddismo, né cerco di essere coerente con il testo classico, né lo sto leggendo come il seguace di una setta, ovvero aderen-

do strettamente ad ogni parola e frase come se contenessero un sapere da adorare così com'è. Per quanto possibile, lo leggo come una persona che cerca di vivere, in maniera sempre nuova, la propria vita. Nella mia mente, leggo lo *Shōbōgenzō* in modo da far luce sulla vera intenzione dei maestri. E credo di interpretarlo in una maniera coerente con le stesse parole di Dōgen: «apprendere la via di Buddha è apprendere se stessi».

Quando leggi le parole di Dōgen con mente fresca, anche la sua affermazione riguardo agli occhi che sono orizzontali e al naso che è verticale sarà compresa, non come un'affermazione categorica e rigida, ma piuttosto, sarà propriamente interpretata a partire dalla consapevolezza della propria vita, nuda e fluida, come nella presenza vivente del respirare questo respiro ora. E quando il tuo approccio è in questo modo, lo vedrai non come un qualche evento mistico, un risultato della pratica di *zazen*, intenzionalmente utilizzata per diventare un illuminato. Sarà una naturale espressione della vitalità della realtà per tutti.

È per questa ragione che il *Fukazazengi* di Dōgen (*La forma dello zazen che è invito universale*) inizia dicendo:

«La via, originariamente, è intrinseca ovunque in modo perfetto, perché pretenderla attraverso pratiche e risvegli? Il veicolo della verità è incondizionato e presente, perché sprecarsi in accorgimenti?»

E cosa intende dire Dōgen quando prosegue dicendo: «Eppure, se dai origine anche al minimo scarto, il cielo e la terra si fanno incommensurabilmente lontani; se dai adito al pur minimo “mi piace – non mi piace”, il cuore si smarrisce nella confusione»? La realtà fondamentale nella quale tutta la vita è questa vita, pura e fresca, viene ostacolata quando la nostra mente pensante ci dice «questo lo abbiamo afferrato», ovvero concettualizzato. La “freschezza” creata dal pensiero non è la “freschezza” della vita. La freschezza vivente è quando lasci andare i tuoi pensieri – il luogo in cui i pensieri sono lasciati andare

è il preciso luogo dove la vita pura e fresca inizia. *Zazen* significa lasciar veramente cadere i pensieri – è la postura del lasciar andare.

Ora, devo spendere qualche parola riguardo la pratica concreta, reale dello *shikantaza*. Anche quando pratichiamo *zazen*, noi non siamo in uno stato nel quale i pensieri non sorgono. Vari pensieri fluttuano nella nostra mente. Se noi li inseguiamo, anche se siamo nella posizione di *zazen* stiamo semplicemente pensando. In tali momenti dici a te stesso: «sto praticando *zazen*, non è questo il momento di pensare», correggi la tua postura e torna in *zazen*. Questo è chiamato «svegliarsi dalla distrazione».

Svegliarsi dalla distrazione e dal buio, ritornare alla pratica infinite volte è *zazen*. *Shikantaza* è risvegliare la mente della “pratica/illuminazione”, ancora e ancora. Questo è il significato di *zazen*, o esperienza di una vita pura.

Il maestro Dōgen si dice sia stato illuminato dal «lasciar cadere mente e corpo», ma noi dobbiamo chiederci cos’è questo «lasciar cadere mente e corpo». Nel *Hōkyōki* (*Memorie del periodo Hōkyō*, contenente la storia della vita di Dōgen con il suo maestro Tendō Nyōjō) è detto:

«Il maestro Nyōjō disse: “*Zazen* è lasciar cadere mente e corpo; ciò non avviene bruciando incenso, recitando il *nembutsu*, confessando trasgressioni, o leggendo sūtra – avviene solo tramite lo *shikantaza*”. Un monaco chiese: “Cos’è lasciar cadere mente e corpo?” Il maestro Nyōjō rispose: “Lasciar cadere mente e corpo è *zazen*. Quando pratici *shikantaza*, ti dovresti separare dai cinque desideri e liberare delle cinque ostruzioni”»²¹.

Come ho detto, significa lasciar andare i pensieri – lo *zazen* nel quale lasci andare i tuoi pensieri infinite volte è lo *zazen* del

²¹ I cinque desideri sono i desideri per gli oggetti dei sensi, le cinque ostruzioni sono avidità, avversione, indolenza, irrequietezza e dubbio.

«lasciar cadere mente e corpo». «Lasciar cadere mente e corpo» non è una qualche esperienza mistica.

È la tipologia di *zazen* che Dōgen ha descritto nel *Bendōwa*, dove dice:

«Tu dovresti autenticamente comprendere che *zazen* è il cammino perfetto del *buddhadharma* – nulla può essere comparato ad esso».

E ancora, nello stesso testo Dōgen l’ha definito: «la giusta porta del *buddhadharma*».

Possiamo pensare alle nostre vite come al guidare un’automobile. È pericoloso guidare quando sei assonnato, o ubriaco. Ed è anche pericoloso guidare quando sei perso nei pensieri, o molto inquieto. La stessa cosa succede quando guidiamo il veicolo che è la nostra vita.

Sonnolenza e ubriachezza sono le “tenebre”, il pensiero e l’ansia sono la “distrazione”. In ciascuno di questi casi, svegliarsi è la via essenziale per mettere in funzione il veicolo che è la tua vita. *Zazen* è la sola cosa che attiverà questa via essenziale; la via per guidare questo veicolo, che è la tua vita. Quando pratichi *zazen*, stai seguendo il «cammino perfetto del *buddhadharma*» e la «giusta porta del *buddhadharma*». Questo è il motivo per il quale Dōgen ha insegnato la via dello *shikantaza* e questa è stata la ragione per cui ha scritto il *Fukazazengi*.

Nel *Hotsu-mujōshin* (*Risveglio della Suprema Aspirazione*; cap. 69 dello *Shōbōgenzō*), Dōgen afferma:

«Il corpo e la mente della via del Buddha sono i prati e gli alberi, le tegole e i sassi; sono il vento e la pioggia, l’acqua e il fuoco. Riflettendo su ciò, e dando vita alla via del Buddha, risveglierai la mente che cerca la via. Dovresti creare un’immagine del Buddha, o uno stūpa, usando lo spazio vuoto. Dovresti creare un’immagine del Buddha, o uno stūpa, raccogliendo acqua dal ruscello a valle. Questo è risvegliare *anuttarā-samyak-saṃbodhi* [sanscrito; “insuperabile,

corretto, supremo risveglio”] – risvegliare la mente del risveglio infinite volte. Pratica/illuminazione è questo».

È un grande errore, per i praticanti non-risvegliati, interpretare l’affermazione «destarsi alla mente che cerca la Via infinite volte» come un’indicazione ad un approccio più rilassato, meno impegnato verso la pratica.

Destare questa mente infinite volte è la vita originale e pura, la vivente e respirante vita.

Come ho detto in precedenza, iniziare a praticare *shikantaza* e poi dire che non si ottengono conferme, e quindi abbandonare la pratica perché inutile, è il risultato di un’interpretazione idealizzata della frase: «destarsi alla mente che cerca la Via infinite volte». Avrai pensato a quanto terribilmente difficile sia: «Devo destare la mente che cerca la Via infinite volte perché non ho ancora avuto il *satori*. Voglio avere un’esperienza di *satori* e mettere tutto a posto». È come se, quando sei nato, ti avessero detto che d’ora in poi, per tutta la vita, dovrai continuare a respirare, ogni minuto, e tu avessi pensato: «Perché non posso avere solo un unico grande respiro e chiudere il discorso?» È ridicolo. Ecco perché nel *Hotsu-mujōshin*, le frasi riguardo il destarsi infinite volte sono seguite dall’affermazione: «Ciò nonostante, se tu comprendi che questo destarsi della mente che cerca la via significa un solo risveglio e non ulteriori – che quella pratica è illimitata mentre la vera realizzazione è un solo risveglio – tu non hai veramente ascoltato il *buddhadharma*, tu non capisci il *buddhadharma*, e tu non puoi connetterti al *buddhadharma*». La qual cosa significa che, se ti aspetti di essere illuminato in un colpo solo, tu non capirai mai questa vita, pura e autentica così com’è.

Persino la nostra esistenza biologica è basata sul nostro respiro di ogni momento, nel corso delle “nostre vite” – ogni istante un respiro, respiro di una “nuova vita”. Quindi, vivere la tua vita autentica è proprio questo, non è qualcosa che vive nei tuoi pensieri.

Per vivere questa vita autentica c’è un atteggiamento appropriato. È quando realizzi la “Grande Questione” di una vita di pratica che, per la prima volta, inizia la vera pratica dello *shikantaza*. Questo è ciò che si intende dire con «pratica e illuminazione sono uno», o «pratica al di là dell’illuminazione». Ecco perché Kōdō Sawaki rōshi diceva: «*Satori* senza-inizio e pratica senza-fine».

4. Zazen come buddhadharma (intervista)²² di Uchiyama Kōshō

Il testo che segue fu pubblicato sulla rivista “The Open Gate” edita a Kyoto da Takamine Dōyū²³ e Daitō Tom Wright²⁴ ed è il resoconto di un incontro fra Uchiyama Kōshō rōshi e Takamine Dōyū avvenuto al tempio Nōke-in, residenza del rōshi, a Kohata in Giappone, il 6 gennaio 1998. Alcuni cenni di presentazione appaiono necessari per chiarire il contesto al lettore.

Uchiyama Kōshō rōshi (quest’ultimo è un appellativo di rispetto che significa anziano maestro) era un monaco buddista

²² Quanto segue è la traduzione dal giapponese di Giuseppe Jisō Forzani di uno degli ultimi discorsi di Kōshō Uchiyama rōshi. *Buddhadharma* è il termine più comune con cui il buddismo chiama (o chiamava) se stesso in India; qui, con questo termine, si intende il significato, il senso dell’insegnamento buddista. Inoltre, occorre ricordare che tutte le volte che giapponesi o cinesi parlano di “dharma” si riferiscono all’ideogramma 法 (cin. *fǎ*; giapp. *hō*), che significa “norma”, “legge”, “regola base”, “forma stabilita” ecc.; cfr. le citazioni di Dōgen in *supra*, pp. 30-31. Le note non contrassegnate dal C. sono del traduttore [N.d.C.].

²³ Dōyū Takamine è il responsabile del tempio Sōtō Zen Senkoku-ji e del piccolo tempio Seitai-an, situati a Gentaku, nella zona nord ovest di Kyoto, distanti poche centinaia di metri da dove fino al 1976 sorgeva il monastero di Antaiji, prima di essere trasferito da Kōshō Watanabe rōshi fra le montagne della prefettura Hyōgo. È stato uno dei primi discepoli di Uchiyama rōshi, da quando era studente universitario fino alla morte di quest’ultimo. Nel 1995, insieme a Daitō Tom Wright ha organizzato pubbliche bimensili sedute di *zazen* e incontri nel Seitai-an, frequentati da numerosi giapponesi e occidentali.

²⁴ Daitō Tom Wright è un monaco buddista zen americano, trasferitosi in Giappone alla fine degli anni ’60 del secolo scorso. Discepolo di Uchiyama rōshi da allora fino alla sua morte, è tuttora uno dei principali traduttori in lingua inglese dei suoi libri, sermoni, interviste. Ha insegnato antropologia e cultura anglo-americana all’Università Ryōkoku di Kyoto fino al 2010.

zen che ha dedicato la propria vita alla pratica, allo studio e alla trasmissione del dharma, termine usato qui nell'accezione di "insegnamento del Buddha". Il suo stile di vita sobrio e il suo rapporto concreto con il dharma hanno attirato, fin dagli anni settanta, l'attenzione di numerosi giapponesi e occidentali, alcuni dei quali si sono recati nel piccolo monastero di Antaiji, a Kyoto, per condividere con lui la pratica e per ascoltare la sua esposizione dell'insegnamento. Uchiyama proponeva, come capisaldi dell'esperienza religiosa, una pratica costante e intensa e un rapporto diretto e non settario con lo studio dei testi.

Autore di numerosi libri, ha dedicato grande attenzione a far sì che la dottrina venisse ascoltata in modo non condizionato da pregiudizi e riconsiderata alla luce della propria effettiva esperienza di vita. Ne deriva un'esposizione semplice, in termini di linguaggio, e profonda in termini di significato. Per semplicità si intende intelligibilità, un linguaggio diretto in cui i termini tecnici e arcaici sono ridotti al minimo, e per profondità si intende spessore e pluralità di livelli, perché così è la vita che, nell'apparente similarità dei casi che produce, ha una ricchezza inesauribile che si svela solo vivendola con attenta adesione.

Uchiyama rōshi è stato, per molti di coloro che hanno avuto l'occasione di conoscerlo e di frequentarlo, uno stimolo a fare della pratica e dello studio la propria stabile residenza, non un rifugio occasionale per trovar ristoro dalle fatiche feriali. Oggi restano le sue parole scritte, fra cui quelle che seguono, che proponiamo con l'intento che possano svolgere, per chi le legge, la medesima funzione.

Il 13 marzo, due mesi dopo l'intervista, all'età di 86 anni Uchiyama morì nella sua casa, poco dopo aver terminato la poesia Tada Ogamu (Solamente m'inchino)²⁵.

²⁵ *Ogamu* significa letteralmente “onorare”, “rendere omaggio”, “venerare”; qui lo si interpreta come “inchinarsi profondamente a mani giunte”, cioè come forma di preghiera, ringraziamento, venerazione, abbandono. Nella terminologia buddista equivale al termine sanscrito *vandana*, uno dei sette tipi della più alta adorazione (*anuttara-pūjā*). Per esempio, è una forma di *ogamu* il gesto d'inchino con cui inizia e termina lo *zazen*; in forma sovente più leggera, in Oriente, dall'India al Giappone, è la più consueta e amichevole forma di saluto e manifestazione di rispetto nell'incontro fra le persone e con altre forme di vita e con oggetti degni di rispetto. Tutte queste sfumature sono immediatamente presenti, senza bisogno di pensarci, a chi compie e vede compiere questo gesto o sente questa parola. Non trovo in italiano una parola migliore, che la traduzione poetica richiederebbe, per esprimere con compiuta immediatezza questo ricco significato.

*Solamente m'inchino*²⁶

*La destra e la sinistra in una giunte solamente m'inchino
Con Dio e con Buddha per esser uno solamente m'inchino
Con tutto ciò che incontro per esser uno solamente m'inchino
Con ognuna delle innumeri cose per esser uno solamente m'inchino
La vita al fin che sia la vita solamente m'inchino.*

(L'ultimo scritto di Uchiyama rōshi)

²⁶ ただ拝む

右手左手一つに合せてただ拝む
神と仏と一つになろうとただ拝む
出逢うすべてとひとつになろうとただ拝む
一切万物と一つになろうとただ拝む
いのちがいのちになろうとただ拝む
(内山老師絶筆)

Tada ogamu

*Migi te hidari te hitostu ni awasete tada ogamu
Kami to Butsu hitotsu ni narou to tada ogamu
deau subete to hitotsu ni narou to tada ogamu
issai banbutsu to hitostu ni narou to tada ogamu
inochi ga inochi ni narou to tada ogamu
(Uchiyama rōshi zeppitsu)*

Intervista

Dōyū: Rōshi, quale deve essere la nostra maggior attenzione per ciò che riguarda *zazen* nei termini del *buddhadharma*? Per esempio, come dobbiamo considerare il *satori*²⁷?

Rōshi: Sedersi in *zazen* per il desiderio di ottenere un'esperienza di *satori* è questione che concerne i desideri umani di appropriazione; l'uomo che va oltre i desideri di appropriazione, questo è il tema del *buddhadharma*. Quindi, per dire a parole dove avanziamo andando oltre i nostri desideri, quel "dove" è la profondità della vita. Sedere in *zazen* significa sedere rivolti alla profondità della vita. Comprendi bene, ti prego, che *zazen* non è un'attività che si trova nel regno di valori semplicistici, monodimensionali come guadagnare o perdere, vivere o morire: *zazen* è il fatto di sedersi rivolti alla profondità multidimensionale della propria vita.

Zazen non è un argomento fra i tanti, [da trattare] come gli altri. Europei e Americani proprio non lo comprendono. La gran parte di loro parlano a piacimento di questo e di quello, e comprendono solo in base al discernimento discriminativo. Ma *zazen* nei termini di *buddhadharma* è andare oltre a questo [modo di ragionare]. Dunque, non si tratta di discernimento valoriale per decidere fra questo e quello, ma di fare *zazen* rivolti alla profondità della propria vita.

²⁷ *Satori* è il termine giapponese che indica l'esperienza del risveglio di Buddha. Impropiamente tradotto non di rado con illuminazione, viene spesso inteso come un'espressione che richiama una particolare esperienza cui tendere e il cui ottenimento coinciderebbe con la soluzione definitiva del problema dell'esistenza individuale. Qui, una tale tensione viene riconosciuta come una forma di desiderio di appropriazione non differente da qualunque altro; mentre il risveglio di Buddha richiama l'aprire gli occhi continuamente alla "realtà della vita" del momento che si sta vivendo.

Dōyū: Numerosi stranieri sono venuti anche ieri a sedersi con noi. Si siedono con molta serietà. Però, comprendere quello che stai dicendo è realmente difficile. È davvero un errore sedersi con qualche proposito in mente?

Rōshi: Proprio per questo io dico sempre che *zazen* non è un tipo di allenamento, di disciplina. Un allenamento prevede un momento in cui verificherai un risultato che ti soddisfa.

Invece, qui parliamo di farlo e basta stando di fronte alla profondità, perché si tratta di “me, tutto in me stesso”. Non vi è una scala esterna di misurazione. Sedersi come disciplina, invece, implica l’assunzione di un metro esterno a sé con cui misurarsi, provando soddisfazione nel vedere quanto sono “progredito” rispetto a prima, o valutando quanto sono avanti rispetto a qualcun altro. *Zazen* non è così, non c’è metro di valutazione, perché è “me, tutto in me stesso”. Si tratta solo di farlo. Attualmente, si sente parlare di come, grazie al *qi gong*²⁸ o allo *yoga*, ci si senta bene o si guarisca da una malattia, ma non è di questo che stiamo parlando.

Dōyū: Quindi, penso si tratti dello *shikantaza* di Dōgen: “solo essere seduto”²⁹. In Europa o negli Stati Uniti, lo Zen è pratica-

²⁸ *Qi gong* (氣功; giapp. *kikō*), che letteralmente si potrebbe tradurre “lavoro del soffio (vitale)”, è il nome comune di tutta una serie di discipline e di esercizi psicofisici di origine cinese che vanno dall’ambito medico e salutistico a quello marziale (*taiji quan*), a cui ci si riferisce solitamente come “arti interne”, e che tendono «al raggiungimento e al mantenimento dell’equilibrio organico nelle sue diverse forme, fisica, energetica, emozionale, mentale, sviluppando il benessere e la consapevolezza psicofisici» (C. Moiraghi, *Qi Gong*, Fabbri, Milano 2002, p. 49) [N.d.C.].

²⁹ *Shikantaza* (只管打坐), espressione che significa “soltanto seduto”. Eihei Dōgen (1200-1253), usa questa espressione come equivalente di *zazen*, la pratica religiosa dello stare seduti in silenzio, che è il cuore dell’insegnamento Zen. Così facendo, sottolinea il fatto che *zazen* non è un mezzo

to assieme a quelle discipline [*yoga, qi gong* ecc.], così che molte persone credono che lo Zen ne faccia parte³⁰.

Rōshi: Nell'antichità, i bramani, o altri praticanti l'asceti, facevano *zazen*, si sedevano nella posizione del loto. Lo facevano già molto prima della venuta di Śākyamuni. E anche lui praticò *zazen*, ma quando si dice che si risvegliò alla vista della stella del mattino, s'intende dire che si destò al fatto che *zazen* è "me, solo seduto in me stesso".

Non è che abbia assunto un metro di valutazione esterno a sé: quando, senza alcun tipo di misurazione, aprì gli occhi al fatto di essere soltanto seduto in se stesso, s'impegnò poi a fondo per trovare il modo di spiegarlo ad altri. Infatti, è assai difficile da spiegare.

È una cosa di questo genere: le persone abitualmente passano tutta la loro vita desiderando questo o quello e cercando di sfuggire da tutto ciò che è doloroso. Da qui deriva il discorso delle quattro nobili verità, che in giapponese sono abbreviate in *kū* [sans. *dhukha*, "sofferenza"], *shū* [sans. *samudaya*, "causa produttore"], *metsu* [sans. *nirodha*, "soppressione (della causa produttore)"], *dō* [sans. *marga*, "via"].

Le spiegazioni circa le quattro nobili verità predominano nelle prime Scritture. Gli *Āgama Sūtra* tornano più e più volte a menzionarle. Alla fine di questi *sūtra* se ne trova uno breve, chiamato in giapponese *Yuigyōkyō*, "Il discorso finale di Buddha"³¹. È qui che, io credo, si trova l'essenza complessiva del

per raggiungere un fine prefissato, ma il mezzo che coincide con il proprio fine.

³⁰ Questo testo risale alla fine del secolo scorso: oggi sono altre le problematiche relative al modo di intendere la pratica zen in Occidente. Ma la questione della finalità resta la medesima.

³¹ Nel buddismo cinese (e giapponese) l'espressione *Āgama Sūtra* designa gli insegnamenti del Buddha corrispondenti a quello che in passato era detto impropriamente *hīnayāna*, veicolo piccolo, inferiore, oggi meglio detto Buddismo dei *Nikāya* (qui il termine è inteso nel senso di raggruppamento

sūtra. È il racconto della morte di Śākyamuni Buddha. Questo solo è importante nell'intero *sūtra*.

Dōyū: Cioè, le ultime parole di Buddha appena prima di morire.

Rōshi: «Prendi rifugio in te stesso, prendi rifugio nel dharma, prendi rifugio in null'altro», e un'altra espressione *fuhoitsu*, “non essere negligente”: questa è la cosa più importante che Śākyamuni Buddha ha compreso.

«Prendi rifugio in te stesso, prendi rifugio nel dharma». I preti buddisti, oggi, parlano molto di dharma di Buddha, ma prova a domandare loro di spiegarlo. Nessuno di loro, temo, sarà in grado di definirlo chiaramente.

All'inizio dell'*Abhidharmakośa*³² troviamo la definizione di dharma³³: «Dharma è il nome che si applica a ciò che ha

di scuole). Però, lo *Yuigyōkyō* a cui qui si fa riferimento è, probabilmente, un apocrifo cinese: non si trova, infatti, nei Nikāya (i cinque raggruppamenti di testi di cui è costituito il *Sutta Piṭaka* del Canone pāli), ma se ne conserva il solo testo cinese, come traduzione, attribuita tradizionalmente a Kumārajīva, di un ipotetico originale sanscrito [N.d.C.].

³² *Abhidharma* significa “ciò che concerne il *dharma*” ed è il terzo *Piṭaka*, l'antica raccolta di testi attribuiti ai discepoli di Buddha, che interpretano sistematicamente la dottrina buddista. L'*Abhidharmakośa* è un commentario attribuito a Vasubandhu, vissuto in India nel V secolo.

³³ Nella terminologia buddista, la parola “dharma” è usata in due diverse accezioni: nel significato di “insegnamento di Buddha” (*buddhadharma*) e nel senso di “elemento costituente della realtà” o, più genericamente e semplicemente, di “cosa”. Le scuole buddiste hanno dibattuto per secoli sulla natura e la composizione dei *dharma*: qui basta ricordare che, nel buddismo Mahāyāna nel suo complesso, al di là delle diverse sottigliezze interpretative, i *dharma* sono descritti come “vuoti”, cioè privi di una sottostante sostanza immutabile. Come ricordato sopra, la parola sanscrita *dharma*, in entrambe le sue accezioni, è tradotta in cinese e giapponese dallo stesso ideogramma. Anche Uchiyama usa il termine in modo ambivalente.

identità propria». Qui, “identità propria” significa *jiko*³⁴ [me stesso, se stesso]. Così, la definizione di dharma è avere quella forma cui diamo il nome di io. Prendere rifugio nel dharma, nel passo citato sopra, significa che il dharma è in te, è la vita intrinseca a tutte le cose.

Questo è ciò che dharma e *jiko* significano.

Così, «tu stai di fronte a te stesso senza indulgere», significa qualcosa che non è funzionale a produrre risultati. È un atteggiamento di vita. A mio avviso, è Dōgen che lo insegna nel modo più diretto. Con le espressioni «pratica (basata) sulla verifica» (*shōjō no shu*) e «pratica e verifica sono una sola cosa» (*shushō ichinyō*), Dōgen esprime chiaramente ciò che Śākya-muni ha inteso dire. Se così non fosse, e se egli avesse semplicemente parlato di fare *zazen* per conseguire l’esperienza di un qualche tipo di *satori*, il suo insegnamento non sarebbe diverso da ogni altro discorso ordinario incentrato su perdita o guadagno materiale. In genere, gli occidentali non comprendono che non si tratta di un discorso di buon senso discriminatorio. Ma io continuerò a ripetere fino alla nausea che nessun giudizio di valutazione separativa e discriminativa ha qualcosa a che fare con il *buddhadharma*. Io penso che pochissime persone lo capiscano.

Dōyū: Tu dici spesso che i passi della Bibbia dove è detto: «Pentitevi, poiché il Regno dei Cieli è vicino» (Mt 3, 2 e 4, 17) e «Il regno di Dio è con voi» (Lc 17, 21) sono estremamente importanti. Noi cosa possiamo imparare da essi?

³⁴ In giapponese, *jiko* (自己) è semplicemente il pronome personale “io – sé”, “me stesso – se stesso”, ma qui Uchiyama vuol dare al termine un valore più ampio, quasi di “io – sé autentico” da contrapporre ad un “io – sé comune” e illusorio. È chiaro che si tratta di una fenomenologia: nella pratica dello *zazen*, non occorre credere che esista una realtà autentica da sostituire alla realtà illusoria della vita quotidiana. Altrove, lo stesso Uchiyama mette in guardia da tale rischio [N.d.C.].

Rōshi: Sì, dunque, la Bibbia non dice «Voi siete nel Regno di Dio». Non si può certo dire che il Regno di Dio è realizzato. Il pensiero di Gesù è che «è vicino», che esso «è vicino».

Dōyū: Sarebbe corretto dire che «è vicino» ha lo stesso significato di *shikantaza* [solo essere seduto]?

Rōshi: Il nostro *zazen* ora è quel «è vicino». Prova a leggere per bene la Bibbia, da cima a fondo. Più di ogni altra cosa, essa riguarda il Regno di Dio che è vicino. Le più importanti parole di Gesù sono: «Il Regno di Dio è vicino». Se leggi la Bibbia con l'intenzione di cogliere la sostanza dell'insegnamento di Gesù, capirai che sta tutto in quelle parole. Sono le prime parole d'insegnamento che Gesù pronuncia, all'inizio del Vangelo di Marco (Mc 1, 15), appena dopo il digiuno di quaranta giorni nel deserto, nel periodo in cui viveva vicino al fiume Giordano, le sue prime parole.

Dōyū: Sì, ho letto anch'io quel passaggio. Dice proprio che «il Regno di Dio è vicino».

Rōshi: Già, quelle soltanto furono le prime parole di Gesù, le sue prime parole, e nello stesso tempo tutto il suo insegnamento. Se analizziamo a fondo quel «è vicino», ecco che diventa «pratica (basata) sulla verifica», «pratica e verifica sono una sola cosa» di Dōgen.

Dōyū: Però, quando diciamo che qualcosa «è vicino», ciò implica un movimento di qualcosa verso. Mentre qui si tratta di andare in profondo in se stessi, nella realtà della vita.

Rōshi: Il Dio di «il Regno di Dio è vicino», non è un qualcosa di piatto, lineare, è «Io sono quello che sono»³⁵. Non c'è nulla che non sia Dio e, siccome è a questo che siamo vicini, in defi-

³⁵ Es 13, 14 [N.d.C.].

nitiva è come dire che il sé trova la sua stabilità in se stesso³⁶. Per definire il sé [la nostra identità universale], posso dire che proprio per il fatto che io esisto, tutto l'universo esiste in me.

Proprio perché io vivo, c'è il mondo che mi appare. Questo non vale solo per me, vale per te, per lui, per tutto il genere umano sulla Terra: il mondo che appare davanti a sé è solo di quel sé. Questo fatto, che ogni sé ha il mondo solo proprio, se cerchiamo di dirlo a parole, diremo forse questo e quell'aspetto con una terminologia astratta, ma la cosa davvero concreta resta qualcosa che è solo mia e, per quanto io ne parli, non riuscirò a dirla davvero.

Dōyū: L'esempio che tu hai sempre usato per illustrare questa idea, nei tuoi sermoni, è quello della tazza [tu e io guardiamo la "stessa" tazza, ma tu la vedi dentro la tua visione e prospettiva e io dentro la mia]. Tu dici spesso, con molta convinzione, che io vengo a nascere con il mio mondo e vado a morire con il mio mondo: questo lo trovo davvero difficile da concepire.

Rōshi: Anche se guardiamo questa tazza, per quanto avviciniamo le nostre teste, l'angolo di visuale è differente e anche la capacità visiva dei miei occhi e dei tuoi è diversa, per cui non stiamo assolutamente vedendo la stessa cosa. Quindi, ognuno sta vivendo il proprio mondo, e però riusciamo a comunicare più o meno tutto con tutte le nostre parole. Ma anche quello che comunichiamo, in realtà, è differente, e se questo fatto lo analizziamo sempre meglio e cerchiamo di esprimerlo con pa-

³⁶ Qui, Uchiyama esprime la propria originale posizione su quello che potrebbe essere un suggerimento per il dialogo tra buddismo e cristianesimo. Non bisogna, però, generare fraintendimenti: se si cercasse Dio nello *zazen*, sarebbe come cercare il *satori*; sarebbe, cioè, dare uno scopo a una pratica che è essenzialmente senza "scopo", consistendo nel "non afferrare" e nel "lasciar andare" qualsiasi tipo di obiettivo o costruzione mentale, per degno e alto che possa sembrare [N.d.C.].

role migliori, arriviamo all'espressione del *Kegonkyō*³⁷: «le miriadi di cose non si ostacolano l'un l'altra». Cioè, tutte le cose sono mutuamente riflesse in tutte le cose. È veramente così.

In effetti, questo discorso del Buddha io sono giunto a capirlo solo a quest'età. Penso che invecchiare faccia davvero bene.

Dōyū: Rōshi, vorresti entrare più nel dettaglio sull'espressione *fu hōitsu*, “non indulgere”?

Rōshi: La parola *hōitsu* è composta di due caratteri, il secondo dei quali, *itsu*, si scrive aggiungendo al carattere per “coniglio” il radicale di “movimento”, così che viene a rappresentare un coniglio che saltella qua e là, ossia un movimento continuo e incontrollato, senza direzione. *Hō* significa lasciar andare, dunque i due caratteri insieme vogliono dire “senza freni”. Io parlo sempre di “lasciar andare i pensieri”, ma qui è diverso, qui è “lasciar andare i pensieri” a correre dove gli pare. Perciò, *hōitsu* è andare dietro ai propri pensieri a piacimento.

In altre parole, il lavoro del pensiero non è la realtà della nuda vita di questo momento, perché consiste nel rincorrere i pensieri elaborati dalla nostra testa. Perciò, *fu hōitsu*, “non indulgere” [*fu* è il prefisso che indica la negazione] vuol dire, al contrario, *lasciare andare qualsiasi cosa passi nella nostra mente e ritornare alla realtà della vita*. Di fatto, i pensieri che sorgono nella nostra mente non hanno a che fare con la realtà

³⁷ Lettura giapponese dell'*Avatamsaka sūtra*, in realtà non un solo *sūtra*, ma una raccolta di molti *sūtra* amalgamati nel corso dei secoli, ciascuno dei quali forma un capitolo. Oltre all'idea della vacuità di tutti i fenomeni, l'opera contiene la nozione di “interpenetrazione” reciproca di tutti i fenomeni: ogni fenomeno individuale è, contemporaneamente, se stesso e il riflesso di tutti gli altri, in virtù del fatto che è se stesso proprio grazie all'interconnessione tra tutte le cose. L'interpenetrazione trascende le nozioni di uno e di molteplice: «L'unicità e la pluralità sono unite senza contraddizione né difficoltà» (cfr. Ph. Cornu, *Dizionario del Buddhismo*, Bruno Mondadori, Milano 2003, s.v.) [N.d.C.].

della vita, sono un andare dietro agli appetiti del pensiero. Quello che qui conta non sono gli appetiti del pensiero, ma ridestarsi e di nuovo ancora ridestarsi a questo *tornare alla realtà della vita lasciando andare i pensieri*. Questo è il significato di “non indulgere”. Per questo, le ultime parole di Śākyamuni furono: «Prendi rifugio in te stesso, prendi rifugio nel dharma, prendi rifugio in null’altro». Quando si dice «prendi rifugio in te stesso», quel “te stesso” non è l’io comunemente inteso, è «prendere rifugio nel dharma», davvero il sé della nuda vita. Questo è il dharma. Ritornare lì non è tornare a qualcosa d’altro, perché in realtà non c’è niente di altro, dal principio alla fine è solo vero sé. Ritornare lì, queste sono le ultime parole di Śākyamuni. Quindi, pronunciate le parole «non indulgere, io ora vado per la strada della non indulgenza», Buddha morì.

Questa espressione “non indulgere”, non significa semplicemente non fare a proprio piacimento; il senso basilare è ridestarsi ancora e ancora alla realtà della nuda vita. Non dovremmo assecondare ogni impulso e desiderio. E ritornare alla vera realtà della nuda vita.

Questo è l’insegnamento di “non indulgere”, queste le parole più importanti dell’insegnamento di Śākyamuni.

Da ciò che ho appena detto, tu potresti pensare che io sono proprio indulgente con me stesso qui, perché sono a letto³⁸. Ma non è questo il significato di indulgere. In definitiva, indulgere significa andare appresso agli appetiti del pensiero.

Dōyū: Rōshi, grazie di cuore per questo faticoso impegno così a ridosso di Capodanno.

Questo è il discorso sul dharma da me rispettosamente udito il 6 gennaio 1998 (Takamine Dōyū).

³⁸ Uchiyama rōshi era ammalato, al momento di questa intervista, e costretto a letto, sebbene in molte altre occasioni fosse solito accogliere i visitatori anche in condizioni di salute peggiori.

5. Accanto alla vecchia pietra³⁹

di *Yokoyama Sodō*

Accanto alla vecchia pietra

sotto a questo pino la mia pura terra.

Questa mia pura terra sotto il pino: la Pura Terra⁴⁰.

(Yokoyama Sodō, “Il monaco dal flauto di foglie”)⁴¹.

³⁹ La trad. dall’inglese e le note sono di Mauricio Yūshin Marassi.

⁴⁰ In questa breve poesia (l’unica parte del testo di cui, al momento, è reperibile l’originale giapponese) compare, per tre volte, il termine giapponese *jōdo* (浄土), che letteralmente significa “pura terra”. La medesima espressione è il nome di una scuola buddista di origine indiana, “importata” in Giappone dalla Cina, detta appunto Scuola della Pura Terra. In questa scuola, l’espressione “Pura Terra” indica il “luogo” della salvezza eterna. È evidente, quindi, come l’Autore, usando questa espressione, giochi con i suoi significati, sovrapponendoli e distinguendoli nel gioco del “non due”; che è il gioco al quale ci invita nello scritto che segue.

⁴¹ Yokoyama Sodō (1907-1980), contemporaneo e confratello di Uchiyama Kōshō, nel 1936 divenne discepolo di Sawaki Kōdō. Visse nel monastero Antaiji, allora collocato alla periferia di Kyoto, sino al 1957, anno in cui si trasferì nella cittadina di Komoro, tra le montagne del Giappone centrale, dove per molti anni gestì una sorta di monastero all’aria aperta. Trascorreva il suo tempo nel parco chiamato Kaikoen, Nostalgia del Passato, che circonda un antico castello, facendo *zazen* in mezzo agli alberi e “suonando” una foglia da cui riusciva a ricavare delicate melodie. Per questo, divenne famoso come “il monaco dal flauto di foglie”. Ancora oggi, il 29 Aprile di ogni anno, nel Parco della Nostalgia del Passato di Komoro, che per 22 anni costituì il suo ritiro, si svolge un concerto di “flauti di foglie” in sua memoria. L’«antica pietra» (l’ideogramma 碑 – *hi* – che ho così tradotto, vuol dire “lapide”, “cippo”, “monumento”, “vecchia pietra”; in Giappone, l’uso comune è utilizzare, per quello che per noi è un monumento o un cippo commemorativo, una grossa pietra presa sulla montagna, senza modificarne la forma originale) di cui si fa menzione nella poesia, si trova nel luogo, circondato dai pini, in cui era solito fare *zazen*.

Lettera di Yokoyama Sodō al signor Masanori Yuno, vice presidente della federazione di *Kendō* di Tōkyō.

Komoro, 28 febbraio 1977

Sawaki rōshi, mia guida spirituale per molti anni, parlando di se stesso soleva dire:

«Io sono l'essere eternamente illuso. Nessuno è così illuso quanto me. Io ho la palma d'oro dell'illusione. Questo mi è perfettamente chiaro durante *zazen*».

Che strano fenomeno, lo *zazen*! Sembra proprio che idee e fantasie di ogni genere, pensieri di poco conto, tutte le illusioni da cui è composta la natura delle persone ordinarie⁴², durante

⁴² In questo breve scritto, appare evidente l'approccio personale, originale e, contemporaneamente, tradizionale di Yokoyama Sodō rōshi. Nascosti in una apparente uniformità di linguaggio con i suoi contemporanei, in quel filone della scuola Zen che discende dal successore di Sawaki, Uchiyama Kōshō rōshi, vi sono toni e punti di vista inusuali. «Persone ordinarie»: in tutta la cultura buddista, a partire già dal buddismo antico dei primi *sūtra*, si distingue tra buddha e “persone ordinarie”. Questa non è una classificazione in base alle doti innate, allo stato sociale o al livello di realizzazione personale. Questa distinzione fa riferimento solamente all'essersi avvicinati o meno all'insegnamento del Buddha Śākyamuni: le “persone ordinarie” sono quelle che quell'insegnamento non hanno potuto o voluto accogliere. Il maestro Sodō, in questo caso, usa quest'espressione in modo apparentemente opposto: anche essere un buddha è appartenere al mondo dell'illusione. Nella semplicità del suo discorso, cominciano ad affiorare connessioni con punti estremamente complessi e profondi, sia dell'insegnamento orale che del canone scritto. L'insegnamento che afferma l'ordinarietà o l'appartenenza al mondo della quotidianità del “mondo del risveglio” è presente già nel buddismo indiano, in particolare nel *Sūtra del Loto* e nel *Sūtra di Vimalakīrti*. Tuttavia, lo stile celebrativo della letteratura religiosa indiana non

lo *zazen*, abbiano l'irrinunciabile tentazione di nascere ed affiorare. Così pure, di conseguenza, nasce il desiderio di sbarazzarci di questi pensieri: un desiderio imperioso al quale si uniformano i nostri sforzi. Queste sensazioni, queste esperienze mentali, non esistono per coloro i quali non praticano *zazen*.

Come mai, non appena ci sediamo sullo *zafu*, raddrizziamo la schiena e ci dedichiamo allo *zazen*, i pensieri si avvicendano uno dopo l'altro, senza posa? Il motivo, che possiamo comprendere nel fare *zazen*, risiede nel fatto che ciascuno di noi, principe o mendicante⁴³ che sia, è una persona ordinaria. La tentazione di allontanare quel tipo di pensieri, perché le illusio-

favorì l'emergere di questa indicazione. Fu l'influenza della scuola del Dao che, più tardi, in Cina contribuì a focalizzare chiaramente questo insegnamento anche nella scuola Chan. È rimasta famosa l'affermazione di Nánquán Pǔyuàn (più noto col nome giapponese di Nansen Fugan; 748-834): «Proprio questa mente ordinaria è Buddha». Questa e altre affermazioni dello stesso tenore sono in sintonia con l'antica sapienza cinese. Zhuangzi (III sec. a.C.) disse: «Mentre sogniamo non sappiamo di sognare, interpretando un sogno nel mezzo di un altro sogno, e soltanto al risveglio sappiamo di aver sognato. E soltanto al momento del grande risveglio sapremo che s'era trattato di un grande sogno. Malgrado tutto ciò, gli sciocchi si credono desti; (sono addirittura certi di essere) principi o pastori, tutti uniti in questa medesima certezza. Voi e Confucio non fate che sognare; e io che dico che sognate, sono io stesso un sogno» (*Zhuangzi*, cit. in A. Cheng, *Storia del pensiero cinese*, Einaudi, Torino 2000, vol. I, p. 122). Le parole tra parentesi sono mie. Questa affermazione di Zhuangzi è estremamente somigliante alla posizione di Dōgen nel capitolo *Muchū setsu mu* ("Spiegare un sogno da dentro un sogno") dello *Shōbōgenzō*: la realtà del sogno è condivisa sia dalle persone comuni sia dai grandi saggi, dai Buddha e dai Patriarchi. La differenza tra gli uni e gli altri è che i primi non vedono la natura di sogno della realtà («...gli sciocchi si credono desti...»). Che è esattamente quanto espresso da Yokoyama partendo dalla citazione di Sawaki.

⁴³ «Principe e mendicante»: vedi nota precedente. Il fatto di pensarsi in un modo (principe) o in un altro (mendicante) è aggiungere illusione ad illusione: non solo scambiamo il sogno con la veglia, ma ci immaginiamo in un modo o in un altro. È una sovrastruttura, un'aggiunta al nostro essere "persone ordinarie" che si rendono conto di essere tali, cessando così di esserlo.

ni interferiscono sconsideratamente con il nostro e l'altrui benessere, è anch'essa una pulsione nata all'interno del nostro *zazen*. In modo improprio, noi chiamiamo Buddha questo *zazen* che ci guida nel nostro cammino.

Secondo il corretto insegnamento, la semplice consapevolezza di essere degli illusi, consapevolezza che sorge durante la pratica dello *zazen*, in realtà fa di noi dei risvegliati, dei buddha. È lo *zazen* ad insegnarci che anche noi siamo nella confusione e nell'ignoranza liberandoci, così, dall'inganno. Proprio nel momento in cui pratichiamo *zazen* ed osserviamo con attenzione tutte le idee, i pensieri che vengono a galla, ci rendiamo conto di quanto siamo ordinari, normali e di come non vi sia nulla di cui essere orgogliosi o di cui vantarci: null'altro da fare che rimanere quietamente lontani dalla ribalta. In definitiva, questo è tutto ciò che siamo⁴⁴.

Il *satori* consiste nel risvegliarci alla realtà della nostra illusione. Ecco allora, per quanto piccolo, il desiderio di arrestare quei movimenti auto-fuorvianti. Questo è il modo in cui le persone ordinarie vengono salvate dallo *zazen*. Così, aldilà di ogni dubbio, realizziamo la nostra ordinarietà nella pratica dello *zazen* ed ogni allontanarsi da *zazen*, dal Buddha, darà corso all'incapacità di venire a capo delle nostre idee illusorie: perderemo l'orientamento, ci troveremo fuori strada. Possiamo dire che questo mondo è traviato perché non è in grado di oc-

⁴⁴ La frase precedente ci introduce ad un'altra parte dell'argomentare di Yokoyama basata sul contenuto di uno dei *sūtra* più noti del canone: il *Mahasatipatthanasuttanta* (*Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale*; *Dīgha Nikāya*, 22). In questo *sūtra*, nella parte relativa ai «quattro fondamenti della presenza mentale», troviamo il «dimorare praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali» e: «Egli dimora contemplando i fattori della nascita nella mente, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nella mente [...] fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo» (*La rivelazione del Buddha*, vol. I, Mondadori, Milano 2001, pp. 337, 346 s.).

cuparsi delle proprie illusioni. Traviarsi, smarrirsi significa trasmigrare nei sei mondi (infernale, degli spiriti insaziabili, animale, degli spiriti combattivi, umano, celeste)⁴⁵. Tutti i problemi del mondo (politici, economici ecc.) nascono in situazioni in cui è assente la consapevolezza della nostra ordinarietà⁴⁶.

Sawaki rōshi, mio defunto maestro, soleva dire:

«Coloro i quali non sono coscienti della loro ordinarietà, da un punto di vista religioso, sono sciocchi in modo addirittura comico».

Il diavolo... cioè l'illusione, quando è vista/o come diavolo, non può più esibire i suoi poteri e scomparire spontaneamente⁴⁷.

⁴⁵ Dei sei mondi (*ṣaḍ-gati*) si parla nel primo capitolo del *Sūtra del Loto*, ma tale suddivisione delle sfere dell'esistenza sensibile è reperibile, in tempi anteriori, nella cultura indiana. Gli spiriti combattivi (*asura*) vengono considerati da alcuni autori dei semidei, quindi in posizione intermedia tra gli uomini e i *deva* (dèi o esseri superiori). I primi tre mondi, o destini, sono considerati una sventura. Oltre che rigide classi di esseri "geneticamente" diversi gli uni dagli altri, è bene considerare queste categorie come immagini di diverse situazioni dell'animo umano, che si possono riprodurre, perpetuare, per lungo tempo, anche per vite intere. Interessante notare che Yokoyama Sodō, in questo caso, considera tutte queste situazioni alla pari, sul piano dello smarrimento; ossia, le considera situazioni, metafore di possibili modi di esistenza in cui è assente la via di liberazione insegnata dal Buddha: la consapevolezza della propria ordinarietà.

⁴⁶ Ossia: situazioni in cui è assente il Risvegliato che siamo nel momento in cui ci rendiamo conto di non essere altro che delle persone ordinarie.

⁴⁷ Non sono certo del significato di questa frase: sino a questo momento non sono riuscito a reperire l'originale giapponese di questa lettera e la traduzione inglese sulla quale lavoro, in questo caso, non è univoca. Tuttavia, penso che si possa ragionevolmente supporre che essa significhi: «se noi consideriamo l'illusione (diavolo, demonio), allora ci è chiara la sua natura fuorviante; ovvero, ci è chiaro che seguire le illusioni ci può condurre all'inferno. D'altro canto, se vediamo che il diavolo non è che un'illusione, subito perderà i suoi poteri e scomparirà, così come scompaiono tutte le illusioni».

Śākyamuni si risvegliò, aldilà di ogni dubbio, alla realtà di essere una persona ordinaria: per questo divenne un buddha ed iniziò a vivere la vita di un buddha. Quando realizziamo la nostra ordinarietà, siamo un buddha e quando siamo un buddha non importa quante fantasie o pensieri irrilevanti sorgano: non sono comunque un impedimento per un buddha, per ciò non costituiscono più un ostacolo. Le illusioni che non ci ostacolano più sono dette “sogni”. La via del Buddha, la via della pace, è trasformare le fantasie in “sogni”⁴⁸.

Sebbene nella scuola zen si insegni l’unità, all’interno di questa unità vi sono molti caratteri (differenze). Zen è la vita universale. È anche definito «il volto del sé originale». Sawaki rōshi, riguardo al volto del sé originale, ossia riguardo allo zen, ha detto:

⁴⁸ Questo è uno dei passi più interessanti dell’intero componimento. Vi si trovano due affermazioni fondamentali: «quando la nostra vita è immersa nello *zazen*, quando percorriamo la via della pace, la via del Buddha, non importa quanti pensieri ci passino per la testa, essi scompaiono come i sogni al mattino, al nostro risveglio». La seconda: «*zazen*, ossia essere buddha, consiste nel trasformare i pensieri in sogni». Questa affermazione nasce dall’effetto combinato delle due visuali ricordate nelle note precedenti. Ovvero: dall’osservazione delle reali condizioni della nostra mente durante *zazen* (dimorare praticando la contemplazione dell’oggetto mentale negli oggetti mentali), possiamo renderci conto della quantità continua di queste “insorgenze”, percependone la loro natura illusoria; così, possiamo essere coscienti della realtà di sogno nel quale ci troviamo (soltanto al momento del “grande risveglio” sapremo che s’era trattato di un “grande sogno”... e io, che dico che sognate, sono io stesso un sogno). Trasformare le illusioni in sogni è il fulcro dell’illuminazione.

«Non c'è “illusione nel passato” e “illuminazione nel presente”⁴⁹. Questo è il “volto del proprio sé originale”».

Il *satori*, il risveglio, non implica necessariamente l'assenza di illusioni. Questo è il motivo per cui Sawaki rōshi diceva:

«Va bene non realizzare l'illuminazione, il risveglio; solamente, badate bene a non smarrirvi [nelle illusioni, badate bene a non deviare dallo *zazen*]. Se non correte di qua e di là dietro alle illusioni: ecco il “volto originario”. Rimanete come siete, tutto di voi, siate voi stessi così come siete».

Badare a non smarrirsi è fare dell'illusione un sogno. Non importa quanti pensieri illusori voi abbiate, fintanto che non vi fate catturare. Questo è il motivo per cui nella scuola zen è detto: «Non c'era illusione nel passato né *satori* ora». In altre parole, nello *zazen* non vi è illusione, né risveglio, né persone ordinarie, né Buddha. È per questa ragione – sin dal principio non essendoci nello *zazen* né illusione, né risveglio, né santi, né peccatori – che vi è semplicemente lo “star seduti”. Poiché non vi era illusione nel passato, né illuminazione nel presente, non vi è alcun bisogno di cercare di diventare Buddha e neppure vi è alcun inferno nel quale si possa cadere. Per questo, vi sono espressioni categoriche come: «Anche se precipitassi nell'inferno, non importa».

Il patriarca Sekitō Kisen⁵⁰ espresse in questo modo il senso di *Shikantaza* (“semplicemente star seduto”):

⁴⁹ Questa affermazione va intesa: «Non c'è illusione nel passato sostituita da illuminazione (risveglio) nel presente»; ovvero, non bisogna pensare che “prima” vi sia un momento in cui siamo preda dell'illusione e “poi” l'illusione scompare e vi sia solo risveglio. La presenza del “sogno” è necessaria perché vi sia “risveglio”.

⁵⁰ Shítóu Xīqiān (700-790) ricevette l'ordinazione da Dàjiàn Huìnéng, sesto patriarca della trasmissione Chan. È l'autore del *Cāntóngqì* (*Armonia*

«Anche se, per esempio, cadessi nelle tenebre per l'eternità, giuro che non cercherei mai di ottenere la salvezza dei santi».

Vi sono Buddha e inferno nello stare semplicemente seduti? Vi è solo lo star seduti attenti e concentrati. Sekitō si è espresso in modo veramente potente. Nell'insegnamento buddista, sedersi con questa forza di spirito è detto "retto sforzo"⁵¹. Dōgen descrive questo "retto sforzo" con: «Nove per nove ottantadue». Normalmente diciamo «nove per nove ottantuno»; tuttavia, uno sforzo normale, ovvero uno sforzo distratto o negligente, non è sufficiente per trasformare le illusioni in sogni. Se fin dall'inizio vi applicate in uno sforzo sufficiente a far sì che "nove per nove sia ottantadue", non sarete preda dei vostri pensieri, per quanti possano essere⁵².

dell'uno e molteplice), che è tuttora recitato giornalmente nei monasteri giapponesi, dove è noto col nome di *Sandōkai*.

⁵¹ È, nuovamente, un riferimento al *Mahasatipatthanasuttanta* dove, dopo l'enunciato del Nobile ottuplice sentiero (retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione), se ne spiega il "sesto ramo" con: «E che cos'è o monaci il retto sforzo? Qui, o monaci, in questo insegnamento [...] egli sviluppa la volontà, si sforza, alimenta l'energia, applica la mente e si impegna» (*La rivelazione del Buddha*, vol. I, cit., p. 368).

⁵² Non è una questione di quantità di sforzo. Si parla, invece, di cambiare in modo talmente radicale la nostra visuale, per cui anche «nove per nove ottantadue» non sia di scandalo, ovvero non si sia catturati dai pensieri riguardo alla possibilità o meno della cosa. Quando "nove per nove ottantadue" va bene anche per noi, allora non siamo più ostruiti, catturati dalle nostre convinzioni, dai nostri pensieri, per quanto abbondanti essi siano. Ovviamente, non si tratta di convincerci o di pensare che "nove per nove è ottantadue": questo sarebbe uno "sforzo normale". Basta abbandonare la necessità di "nove per nove ottantuno" e mantenere, con viva energia, il nostro sforzo. Da un altro punto di vista: "nove per nove ottantuno" è altrettanto strano di "nove per nove ottantadue". Troviamo attualizzato, in queste parole, in modo plastico e moderno, l'insegnamento di Nāgārjuna detto "posi-

In un'altra occasione, Sekitō si espresse in modo più delicato e poetico. Riferendosi allo stesso insegnamento, disse: «Il vasto cielo non ostacola le bianche nuvole fluttuanti».

A sua volta, Dōgen disse:

«Tra le fronde dei pini il vento [il flusso dei pensieri, delle convinzioni, delle avversioni] fischia invano per le orecchie di un sordo (colui che pratica *zazen*)».

Sebbene, per le orecchie di un sordo (ottantadue)⁵³, il vento soffi invano tra i pini, tuttavia continua a soffiare («sebbene le illusioni siano infinite, faccio voto di liberarmi da tutte»). Proprio perché in noi mai cessano le illusioni, così anche lo *zazen* non ha fine. E se noi ci risolviamo, ci impegniamo a praticare *zazen*, non solo in questa vita ma in tutte le innumerevoli vite a venire, allora percepiamo un maestoso sentimento di pace⁵⁴.

Nell'insegnamento buddista, pratica ed illuminazione sono un tutt'uno. Una mente che discerne solo tramite la conoscenza non può essere detta "illuminata"⁵⁵. Vi è un sentiero, un pas-

zione di mezzo", dove "posizione di mezzo" significa "nessuna posizione"; neppure la posizione di "nessuna posizione".

⁵³ In questo caso, l'indicazione "ottantadue" sta per colui che si comporta da sordo, ovvero «colui che non presta attenzione ai pensieri illusori (ottantuno)».

⁵⁴ A volte, capita di trovare persone che ritengono che lo *zazen* sia la famosa "zattera" da abbandonare una volta raggiunta l'altra sponda; la zattera di cui si parla nello *Alagaddupamasutta* (*Majjhima Nikāya*, 22). È un grave errore. Proprio l'abbandonare la zattera, qualsiasi essa sia, è lo *zazen*. Ovvero: *zazen* consiste proprio nell'abbandonare "la zattera". Abbandonare la pratica di *zazen*, pensando di abbandonare la zattera, corrisponde a quello che si rappresenta con: "gettar via il bambino al posto dell'acqua sporca". Risolversi a praticare *zazen*, «non solo in questa vita, ma in tutte le innumerevoli vite a venire», è proiettarsi in una dimensione eterna; per ciò si può dire: «allora percepiamo un maestoso sentimento di pace».

⁵⁵ È un altro modo di offrire l'insegnamento della "posizione di mezzo". Troviamo analoghe formulazioni in 1 Cor 3, 18: «Nessuno s'illuda. Se qual-

saggio, per il quale il progredire verrà naturalmente, con la continuità della pratica dello *zazen*.

Nel componimento chiamato *Zuimonki*, Dōgen non fa menzione di alcun tipo di auto perfezionamento naturale, ma dice che, attraverso la costanza dello *zazen*, vi sarà un naturale miglioramento⁵⁶.

Vi è un poema che illustra l'insegnamento «pratica e illuminazione sono un tutt'uno»:

«Raccogli un poco d'acqua e avrai la luna nelle tue mani. Giocherella con un fiore e sarai avvolto dalla sua fragranza».

Anche nella pratica del *kendō* non si insegna ad impegnarsi solo nella vita presente ma, piuttosto, a decidere risolutamente di praticare per tutte le innumerevoli vite future, e questo dona un maestoso sentimento di pace.

Ancora, a proposito di *Shikantaza*, *zazen* che è “stare semplicemente seduti”: «*Zazen*: una persona comune, così com'è, diventando un buddha»⁵⁷.

Anche qui si dice che diventiamo un buddha nella misura in cui progrediamo in armonia con noi stessi, sedendoci con ener-

cuno tra voi si crede un sapiente in questo mondo, si faccia stolto per diventare sapiente». 1 Cor 8, 2: «Se alcuno crede di sapere qualche cosa, non ha ancora imparato come bisogna sapere». *Zhuangzi*: «La rana in fondo al pozzo non può parlare dell'oceano, rinchiusa com'è nel suo buco. L'insetto che vive una sola estate non può parlare del ghiaccio, limitato com'è ad una sola stagione. Il letterato confinato nella sua saccente arroganza non può parlare del *Dao*, prigioniero di quanto appreso» (cap. 17).

⁵⁶ Sino a che non si inizia a fare veramente *zazen* (ottantadue), non si può parlare di progresso. Ed una volta che si faccia davvero *zazen*, non c'è più né progresso (ottantadue) né stagnazione (ottantuno).

⁵⁷ Un altro modo di interpretare la frase di Pūyuan citata nella nota iniziale.

gia⁵⁸. Se non fosse così, anche *zazen* sarebbe una pratica di mortificazione ascetica. Lo *zazen* di «diventando un buddha» è detto l'insegnamento dello *zazen* della “quiete nella pace”. Praticare nella concentrazione, senza distrazioni è “quiete in pace”.

Dal momento che *zazen* è diventare Buddha nelle proprie condizioni ordinarie, così come siete, non è semplicemente il Buddha che è solamente il Buddha. E dal momento che è una “persona comune” a diventare Buddha, non si tratta solamente di una “persona comune”, ordinaria. Sebbene sia Buddha, non è Buddha⁵⁹. Questo insegnamento è riassunto nell'espressione: “non uno, non due”. Oppure, più semplicemente, è l'insegnamento del “non due”. La via di Buddha è l'insegnamento del “non due”.

Se parliamo del *kendō* in termini di buddismo⁶⁰, possiamo dire che il *kendō* non è per uno, né per due. Vi è solo un unico

⁵⁸ Un altro modo di rappresentare quello che sopra è stato descritto come “retto sforzo”.

⁵⁹ In questo passo, Yokoyama dice due cose contemporaneamente. La prima è quella che abbiamo cercato di spiegare più sopra: «non bisogna pensare che “prima” vi sia un momento in cui siamo preda dell'illusione e “poi” l'illusione scompare e vi sia l'illuminazione». Ovvero: la condizione di risveglio e illusione non appartengono a tempi diversi. La seconda è che Buddha non è illusione, un'idea o uno stato particolare. Anche l'ordinarietà, associata al risveglio, non è più tale. Quella contemporaneità è detta “non due”.

⁶⁰ Il *kendō*, letteralmente “via della spada”, in Giappone ha (ha avuto?) un'importanza particolare. È stata identificata, specialmente nel periodo del militarismo espansionista (1870-1945), con il *bushidō*, la “via del guerriero”, ed ambedue sono stati equiparati allo Zen, *tout court*. Alla luce delle analisi odierne, appaiono chiari gli intenti strumentali di questa confusione, mirante a nobilitare la miserabile arte, detta guerra, di portare morte e distruzione ad altri popoli. Al di fuori delle strumentalizzazioni e delle deviazioni, a livello delle umane tendenze, il *kendō* è una disciplina profonda e rigorosa, che può contribuire in modo notevole alla formazione di un carattere nobile e di una personalità limpida. Al pari del *judō* (“la via del cedevole”), dell'*aikidō* (“la via dell'incontro con l'energia vitale”), del *sadō* (“la via del tè”) ecc.

sforzo che è quiete nella pace. Se il *kendō* non è per uno né per due, per chi (o per che cosa) è? È lo stesso per ciò che riguarda lo *zazen*. *Zazen* non è né per i buddha, né per le persone ordinarie⁶¹. Per che cosa (o per chi) è lo *zazen*? Non di meno, vi è semplicemente *zazen*. È da questo punto di vista che possiamo comprendere *Shikantaza*, lo *zazen* che è “star semplicemente seduti”. In termini buddisti, possiamo dire che anche il *kendō* è *Shikankendō*: solamente, semplicemente, non altro che *kendō*.

Il mio insegnante soleva dire: «Non risparmiate alcuno sforzo». Di solito, le persone mantengono qualche riserva quando compiono uno sforzo o un'impresa. Se trattenete in questo modo la vostra disponibilità, qualsiasi cosa facciate i vostri sforzi saranno di poco conto. Mantenete questo tipo di riserve ogni volta che dite: «Non è giusto, non mi piace, non ce la posso fare».

Quando dite: «Va bene! Ci voglio proprio provare!» ed esercitate lo sforzo necessario affinché «nove per nove ottantadue», non vi è nulla che non possiate fare. Questo è possibile perché noi esseri umani, signori di tutta la creazione⁶², siamo in grado di porre in essere sforzi che sono al di là delle nostre capacità normali. Nei termini dell'insegnamento buddista, possiamo dire che il segreto che svela se una persona ha risvegliato dentro di sé la “Mente di Buddha” è la sua volontà di farlo.

⁶¹ *Zazen* (come pure il *kendō*) non è “per”, il suo modo di essere non è finalizzato. Come una rondine non esiste “per”, qualsiasi sia questo “per”. Inoltre, non si può distinguere tra buddha e persone ordinarie nell'insegnamento del “non due”; quindi, anche da questo punto di vista, non si può dire che *zazen* sia per i buddha o per le persone ordinarie: non sono identificabili, come tali, in modo univoco, né gli uni né le altre.

⁶² Formalmente, è un'espressione affatto inusuale in uno scritto buddista. Di solito, in questo ambito, l'eccellenza della condizione umana è celebrata da tutt'altra angolatura: tra i sei mondi della creazione, la condizione umana è considerata la più adatta ad ascoltare e realizzare l'insegnamento del Buddha. Al di là della formula verbale utilizzata, anche in questo caso quello è il senso della frase.

*Una sera, nel monastero di Shōrin⁶³,
al limitare del bosco coperto di neve
il freddo acuto che penetra nelle ossa, cosa rara tra gli uomini
si tagliò un braccio e raggiunse l'intima essenza.
Solo coloro che sanno, avendo messo da parte il proprio corpo,
sono ammessi.*

Bodhidharma viaggiò dall'India alla Cina. Siccome l'India si trova ad Ovest della Cina, quell'avvenimento è detto: «Il viaggio dall'Ovest». Dopo aver viaggiato dall'Ovest, si stabilì in un'ala del monastero Shōrin. Dove si sedette con il volto verso il muro. Eka Daishi fu il primo a praticare sotto la direzione di Bodhidharma. Bodhidharma fu il primo patriarca cinese e Eka il secondo.

Nevicava la sera in cui, per la prima volta, il secondo patriarca si recò a Shōrin per incontrare Bodhidharma. Non fu ammesso al suo cospetto e tutto quello che poté fare fu starsene in piedi, fuori, nella neve. Si dice che venne la sera e che la neve avesse raggiunto l'altezza del suo petto, prima che gli venisse rivolta la parola. In risposta alla replica di Eka, che affermava di essere venuto in cerca del Dharma, il fondatore disse: «Non è una questione semplice». Il secondo patriarca, che aveva ben compreso ciò, come prova della sua determinazione si tagliò un braccio e lo offrì a Bodhidharma, il quale disse: «In questo caso...» e lo accettò come discepolo. Questo è il racconto di come il secondo patriarca giunse alla realizzazione del Dharma, del vero insegnamento. Sebbene si dica «si tagliò un braccio», credo si tratti di un'espressione simbolica per *«solo coloro che sanno, avendo messo da parte il proprio corpo, so-*

⁶³ Lettura giapponese di *Shaolin*, il nome del monastero nel quale Bodhidharma, una volta arrivato in Cina, praticò per nove anni, seduto, con il volto verso il muro ed in cui accolse il suo successore Dazu Huike (giapp. Shinkō Eka ed anche Eka Daishi).

no ammessi». Mettere da parte il proprio corpo significa mettere in atto uno sforzo al di là delle proprie normali capacità. Dōgen, riferendosi a questo aspetto, dice «gettare via il corpo», così come nove per nove diventa ottantadue. Nove per nove è ottantuno⁶⁴, ma noi pratichiamo la Via con l'energia che occorre per far sì che sia “ottantadue”. È l'energia che, in termini buddisti, è chiamata “retto sforzo” (impegno).

Nel buddismo l'impegno, lo “sforzo”, non è limitato a questa vita. Comprende la risoluzione a praticare per innumerevoli nascite e morti, per l'eternità. Anch'io devo avere la risolutezza di praticare in questo modo. Se sarò in grado di assumere questa risolutezza, un senso di pace trascendente sarà il risultato. Proprio perché questa mente in pace e il *satori*, la “comprensione”, sono uno, sono identici. Non è questione di comprendere qualche cosa, di essere illuminati o risvegliati a qualche cosa, piuttosto è richiesta la risolutezza a praticare la Via di Buddha con il giusto impegno – ricavando “ottantadue” da nove per nove – per l'eternità. Se sarò in grado di vivere con questa saldezza dentro di me, io stesso sarò eterno. Ecco, quindi, che il *satori*, la mente e il cuore della pace, è diventare l'eternità: l'eternità universale, senza limiti.

Quando nove per nove è ottantuno vi è una restrizione. Ciò che ha restrizioni è limitato. Nel *kendō*, quando si dice «se raggiungi quel livello sarai al top», ecco questo è *kendō* limitato. Così pure, se qualcuno si sente soddisfatto perché in un grande torneo è risultato essere il numero uno in Giappone, per quanto

⁶⁴ Di solito pensiamo che nove per nove sia ottantuno, e in un certo ambito possiamo dire che sia realmente così. Tuttavia, nel buddismo Zen, nove per nove non è né ottantuno né ottantadue. A volte diciamo che nove per nove è nove per nove ma, a ben vedere, se così pensiamo non abbiamo capito nulla. Qualcuno sostiene che chiedersi “quanto è” nove per nove equivalga a chiedersi quanto pesi 24,3 oppure di che colore sia 51. Non sono grandi risposte ma anche tacere, in questo caso, non aiuta. Per questo Dōgen disse: «Nove per nove ottantadue».

questo possa sembrare magnifico, dopo tutto non è che autolimitarsi. Per liberare il *kendō* dai suoi limiti, dobbiamo praticarlo non solo per questa vita, ma per l'eternità. Se faremo ciò, il *kendō*, come il buddismo senza limiti, perderà i propri limiti. Sarà *kendō* illimitato. Anche un bambino che impugni una spada di bambù per la prima volta sta praticando il *kendō* "privo di limiti".

Poiché *zazen* è *zazen* eterno e senza limiti, è così anche per chi si siede per la prima volta. Non è una pratica limitata ad un periodo, che noi decidiamo con noi stessi pensando: «È necessario sedersi per tot anni e così farò». L'unico *satori* veramente effettivo, per così dire, è *zazen* eterno e senza limiti praticato con costanza ad ogni istante, per sempre. Tutti gli altri ottenimenti e tutte le altre apparenze che puzzano di *satori* non valgono nulla. Quando qualcuno studia il buddismo perché vuole ottenere questo e quello, o vuole diventare così e così, stabilisce da sé il proprio recinto. Questo non è il "senza limiti".

Spero sinceramente di essere pronto a compiere lo sforzo necessario e ad avere la risolutezza a praticare la Via del Buddha. Una via in cui bisogna essere pronti a praticare per innumerevoli rinascite e compiere uno sforzo che non si limiti a realizzare che nove per nove è ottantuno ma, piuttosto, a raggiungere l'ottantadue, privo di limiti e di restrizioni.

Se volessimo porre una condizione limite a questa pratica, dovrebbe essere la risoluzione a proseguirla per l'eternità. Dal momento che questa è la condizione della pratica del vero *zazen*, che cosa ne pensa a prendere questa risolutezza come "limite" per la pratica del *kendō*?

Questo è l'illimitante limite.

**PARTE II: LA PRATICA NEL
MONDO MODERNO**

1. Che cos'è lo zen⁶⁵

di *Mauricio Yūshin Marassi*

When the saints go marching in

Vi sono, schematicamente, due modi di essere coinvolti in problemi che non essendo né materiali né tecnici, né fantastici né patologici in senso stretto, riguardano quell'ambito che in Occidente è etichettato con "religione". Per brevità, per indicare questi due modi uso l'efficace rappresentazione che delle due modalità fece Simone Weil⁶⁶, seppure riferendosi al solo cristianesimo: vi è la "religione dei mistici" e "l'altra". Per "religione dei mistici", intendiamo l'esperienza diretta del divino. Con "l'altra" intendiamo tutto il resto. Come è noto, il buddismo nasce in risposta alla percezione dell'infelicità, ovvero di quel dolore di vivere che nasce in noi, pur innocenti, solo perché nati e viventi in questo mondo, e di quel dolore che sboccia in noi quando, invece, innocenti non siamo.

Questa proposta religiosa si sviluppa poi in un percorso reale, ovvero non immaginario o legato ad adesioni ideali, che consiste nella dissoluzione del male di vivere, ossia nella dissoluzione dell'infelicità. Non in un'altra vita, in un dopo o in un altrove, ma nella vita di ogni giorno, trasformata dal di dentro. Una vita in cui tutto apparentemente rimane come prima: invecchiamo, ci ammaliamo e moriamo, attorno a noi le persone care svaniscono nella morte, quelle che non vorremmo accanto a noi... sono sempre qui. Perdiamo ad una ad una le persone e le cose che amiamo e non riusciamo ad avere quelle che vor-

⁶⁵ Questo testo è stato scritto nell'ottobre del 2014 per il sito web della Stella del Mattino.

⁶⁶ Cfr. S. Weil, *Lettera a un religioso*, a cura di G. Gaeta, Adelphi, Milano 1996, p. 42. Ed. originale: *Lettre à un religieux*, Gallimard, Paris 1951.

remmo... ma dentro di noi non si sviluppa quell'amarezza che avvelena e, quando si sviluppa, in un lampo scompare.

E poi, giorno dopo giorno, imparando ad immergerci nel bene – un bene che non avendo nulla a che fare con i beni terreni potrebbe esser scritto con la lettera maiuscola – pur tra grandi difficoltà, il tempo scorre senza ferirci e, laddove si produca una ferita, il tempo della guarigione non è amaro.

Ho usato l'espressione "immergerci nel bene" volendo esprimere l'esperienza dello *zazen*, ovvero dello star quietamente seduti nel vivo silenzio immobile, pratica fondamentale e fine a se stessa che caratterizza, seppure in modo non esclusivo, quell'area della religione buddista nota come Zen. Più estesamente, "Zen" è il nome odierno di quella parte del buddismo che, dalle origini, cerca di mantenersi aderente alla modalità prima descritta con le parole "esperienza personale del divino". Nella nostra vita, però, il tempo dello *zazen* nel quale siamo quietamente seduti nel "bene" non è tutto il tempo, ve n'è molto altro nel quale interagiamo con le persone e con gli oggetti che compongono la nostra vita.

Allora, il nostro programma di "bene" e di dissoluzione dell'infelicità, per essere davvero efficace, deve comprendere anche il tempo delle relazioni, del lavoro, dello svago e del riposo, altrimenti in realtà non potrà funzionare.

Gli insegnamenti del Buddha che, ricordiamo, hanno come unica finalità quella di condurci e mantenerci sul percorso che consiste nella dissoluzione della sofferenza, edificando la pace, poggiano su quattro elementi cardine:

- una vita etica,
- la consapevolezza dell'impermanenza,
- la pratica dello *zazen*,
- il sostegno della fede.

Vediamo, molto brevemente, ciascuno di questi quattro elementi. Con vita etica intendo un atteggiamento di base che ci veda genitori nei confronti di tutta la realtà, dentro e fuori di noi. Padri e madri di ogni situazione che attiviamo direttamente e, certo con diversi livelli di coinvolgimento, di tutte le persone e le cose con le quali, comunque, veniamo in contatto. La caratteristica che distingue un genitore è quella di aver cura, attenzione, piena accoglienza nei confronti dei propri figli. Per questo uso la metafora del genitore: l'atteggiamento etico proposto dal buddismo è quello di chi si "prende cura".

Il secondo punto è quello che ho definito "consapevolezza dell'impermanenza". Non si tratta certo di pensare con piacere alla propria morte e a quella dei propri cari. Considerare la realtà dell'impermanenza non significa nichilismo. Piuttosto, è sviluppare la serena coscienza del fatto che noi, le persone attorno a noi, gli oggetti, ogni cosa, abbiamo una vita limitata e, quindi, presto o tardi tutto scomparirà. Anzi, possiamo dire che stia già scomparendo. Non è quindi una sorta di pessimismo o di masochismo, piuttosto si tratta di aprire gli occhi ad una realtà di vita che pone noi stessi in una corretta dimensione rispetto al tempo e, quindi, rispetto alla scala di valori che usiamo vivendo.

Il terzo elemento, ed è quello che maggiormente caratterizza la scuola zen, è la pratica che in giapponese è detta *zazen*⁶⁷. Semplificando al massimo, possiamo dire che lo *zazen* consista nello stare seduti immobili, in silenzio, davanti ad un muro. Questo sarebbe tutto ciò che c'è da sapere; tuttavia, siccome è normale sentirsi sconcertati a fronte di una pratica per molti insolita o sconosciuta, dedichiamo qualche minuto all'argomento.

⁶⁷ Il termine, che è entrato non tradotto nel lessico occidentale, letteralmente significa "sedersi zen". Ogni buddismo ha la sua dizione, seppure vi siano alcune differenze; si veda per esempio *samatha-vipassanā* (lett. "dimorare nella pace-visione profonda") del *Theravāda* e *dzogchen* (lett. "grande perfezione"), del *Vajrayāna*, comunemente detto "buddismo tibetano".

Se risaliamo al racconto iconografico⁶⁸ nel quale consiste la biografia dei primi 36 anni di vita di Siddhārtha Gautama, vediamo che all'atto di diventare il Risvegliato, ovvero il Buddha, era seduto, in silenzio, immobile sotto ad un albero. Quello star seduti è, quindi, la forma umana del risveglio; purché sia quello star seduti, purché ci si sieda allo stesso modo del Buddha. Ovvero, con la schiena eretta, le gambe incrociate, le mani posate sui talloni, lo sguardo rilassato e la respirazione spontanea, silenziosa.

L'aspetto qualificante è che, seppur si tratti di stare semplicemente e solo seduti, accade naturalmente che, appena ci siamo accomodati sul cuscino, appena abbiamo raddrizzato la schiena e incrociate le gambe, un pensiero sorga nella nostra mente. Poiché non siamo seduti con l'intento di pensare ai fatti nostri, ci svegliamo al nostro presente, raddrizziamo nuovamente la schiena e... quasi subito cominciamo a seguire un altro pensiero. Appena ce ne accorgiamo, si tratta di uscire dal nuovo sogno ad occhi aperti... e poi ancora e ancora, occorre continuare così: senza cedere alla tentazione di elaborare i pensieri, uscire dal sogno di quel momento. L'obiettivo, però, non è scacciare i pensieri: la cosa veramente importante è rimanere svegli, tornare ad essere svegli ogni volta che ci perdiamo nei sogni. Per non sognare occorre svegliarsi e, perciò, abbandonare i sogni, per questo si parla di "lasciar andare", di non seguire i pensieri. Questo è *zazen*.

Il quarto ed ultimo elemento è il sostegno della fede. Un tipo di fede diversa dalla comune accezione che diamo a questo termine. Per rappresentarla, possiamo dire che "fede" nel buddismo ha un senso opposto a quello che, nella cultura cristiana, si intende con idolatria. Con una piccola chiosa: ogni oggetto di fede è da considerarsi un idolo. Per cui, fede in senso buddista non significa né credere a, né credere in, ma credere e basta.

⁶⁸ Cfr. *Buddhacarita (Le gesta del Buddha)*, di Aśvaghosa, II sec. d.C.

La fede buddista è la semplice espressione di un cuore fidente. C'è chi ha definito questo atteggiamento “ottimismo ontologico” e la sua funzione è di sostenerci nell'affrontare le mille difficoltà che ci troviamo di fronte sulla via religiosa. Un cuore fidente non si scoraggia, si rinnova e guarda avanti. Ma la fede, secondo il buddismo, non è certezza né «dimostrazione di cose che non si vedono», come dice la *Lettera agli Ebrei* (Eb 11, 1). È un sentimento appena un passo oltre la speranza, è attraversata dal dubbio e nutrita dall'esperienza. Per questo, fede ed esperienza devono procedere assieme, perché l'una sostiene l'altra.

La fede secondo il buddismo

La fede, secondo il buddismo, ha un'economia completamente personale, non si appoggia a nulla fuori di noi, né si comunica ad altri come fosse un credo, non vi è infatti un credo. La forma verbale che la tradizione ha dato a questo moto dello spirito la troviamo già nei *sūtra* più antichi: «Non credete neppure nelle mie parole, prendete rifugio in voi stessi e non in altro»⁶⁹. È un modo puro di considerare la fede, supera la necessità di un oggetto o di un contenuto, rimanendo un atto positivo dello spirito. Però, siccome ogni discorso su ciò che non ha contenuto rischia di creare artificiosamente proprio un contenuto, per il momento, per quello che riguarda la fede, è bene fermarsi qui.

Il “non afferrare”

Se osserviamo i quattro elementi che ho elencato, vediamo che hanno tutti un punto in comune: si fondano sul “non afferrare”, oppure, da un altro punto di vista, si fondano sulla gratui-

⁶⁹ Cfr. *Kalamasutta (Aṅguttara Nikāya, 3.65.4)*.

tà. È gratuito, infatti, l'atteggiamento etico che abbiamo definito genitoriale, nei confronti della nostra realtà di vita. Se non fosse gratuito, non sarebbe quel tipo di cura, se avesse un interesse recondito, un premio da conquistare, non lo potremmo definire in quel modo: un genitore che accudisce un figlio per interesse, qualsiasi esso sia, nella migliore delle ipotesi è un egoista. Qui, invece, ci si muove per il bene, senza mirare a un tornaconto, anche quando quel bene va palesemente a nostro svantaggio.

Un tale comportamento deve avere alle spalle, oltre alla gratuità, la non negazione della sofferenza dell'altro, altrimenti sarebbe insensato. L'esperienza permette di affermare che anche la sofferenza è uno stato illusorio: l'impermanenza non fa sconti⁷⁰, ma quando l'illusorietà del dolore non è realizzata⁷¹ è comunque vero patire. L'interagire con le persone e le cose, seppure *pro bono*, è un coinvolgimento nelle difficoltà del mondo, ci mette in gioco tra le onde del bene e del male, è un momentaneo afferrare e, perciò, in qualche misura ci farà soffrire, quindi, da un punto di vista relativo, mondano, è un errore. È un errore necessario, però; un obbligo nei confronti di una realtà che ci chiama in gioco come umani tra gli umani: è il prenderci cura della vita, di tutta la vita, anche nostro malgrado. È il prezzo che l'uomo paga nell'essere completamente umano.

La stessa caratteristica di gratuità, poi, si può trovare nella consapevolezza dell'impermanenza, ovvero nella coscienza della radicale caducità, provvisorietà del nostro mondo/vita: se

⁷⁰ Seppure non esista qualche cosa che chiamiamo "impermanenza", troviamo scritto: «La non esistenza di ciò che esiste è il risultato dell'impermanenza» (*The Laṅkāvatāra sūtra. Translation and Commentary*, a cura di R. Pine, Counterpoint, Berkeley [Ca] 2012, p. 228). Si veda anche: «Ciò che sorge/appare non è né permanente né impermanente. Perché? Perché l'esistenza esterna non può essere determinata» (*op. cit.*, p. 231).

⁷¹ Realizzare l'illusorietà del dolore, dell'infelicità, non è un ragionamento, è un'attività spirituale possibile accordando il passo della propria vita alla pratica dello *zazen*.

vissuta con limpidezza, porta anch'essa al "non afferrare", al non aggrapparci a persone o cose, perché tutto è precario, mortale e, quindi, il possesso non è il bene sul quale conviene investire, destinato com'è al fallimento. E il senso di non possesso, di non accumulazione, è uno dei volti della gratuità.

Star seduti in pace

Guardiamo, ora, allo star seduti in pace, o *zazen* che dir si voglia. Quello è un momento di completo lasciare:

- le mani non toccano nulla, per cui rinunciamo al tatto;
- si sceglie un luogo silenzioso, per cui rinunciamo all'uso dell'udito;
- si brucia un incenso che dà un odore sempre uniforme, per cui rinunciamo all'odorato;
- la lingua poggia contro il palato, per cui rinunciamo al gusto;
- davanti a noi c'è un muro, per cui rinunciamo ad ogni visuale;
- le gambe sono incrociate, per cui rinunciamo alla mobilità;
- durante lo *zazen* si tace, per cui rinunciamo alla parola.

Il punto più delicato è che, durante lo *zazen*, rinunciamo a portare a compimento ogni pensiero e ogni sentimento; rimanere svegli, tornare ad essere svegli, implica l'abbandono dei sogni. Anche la parte più sottile del nostro essere, cessando di afferrare, si pone in una condizione di rinuncia, una rinuncia gratuita perché non orientata ad alcun ottenimento. È l'uscita dall'umano.

Infine, la pratica della fede vuota: non avendo alcun tornaconto, il sostegno della fede mostra la sua gratuità nella completa assenza di una meta o di un contenuto pensabile. Questo mi permette di essere ciò che sono e di seguire il mio cammino, nulla più, senza neppure la consolazione di un... Consolatore.

Di fronte a un tale capillare programma di gratuità, che nel caso del “prenderci cura” è addirittura in perdita, qualcuno potrà pensare: ma se in ciascuna delle condizioni, quella etica, quella cognitiva, quella dello *zazen*, non ne ricavo nulla, qual è il merito di tutto ciò? Ovvero, perché dovrei impegnarmi su questa strada? Proprio qui, per compiere il passo successivo, entra in gioco il sostegno della fede, la saldezza di un animo fiducioso.

Infatti, la risposta alla domanda sul perché dedicarsi a cose che non fruttano nulla è radicata nella motivazione di base, nell’istanza che ha portato alla nascita di questo percorso religioso: il problema a cui la religiosità buddista offre una via di soluzione non è un problema materiale, non è un problema di accumulazione, spirituale o materiale che sia, né un problema di raggiungimento di una condizione sociale e neppure l’acquisizione di un’identità di gruppo. Quello da cui parte lo sviluppo del cammino buddista è il problema dell’infelicità, della sofferenza esistenziale, riassunto nei sei esempi classici⁷²:

- il dolore di vedere le proprie energie, le proprie possibilità vitali, esaurirsi nella vecchiaia;
- il terrore e il dolore che nascono dal rifiuto della nostra e dell’altrui morte;
- l’angoscia della malattia;
- il dolore della perdita;
- il dolore del non ottenimento;
- il dolore di dover convivere con persone o situazioni che ci generano sofferenza.

Questo, e non altro, è il campo d’azione del buddismo; quindi, se lo interroghiamo, se lo mettiamo alla prova, queste e non altre sono le promesse di cui gli dobbiamo chiedere conto.

⁷² Cfr. *Dhammacakkapavattanasutta* (Discorso della messa in moto della ruota del dhamma); *Samyutta Nikāya*, 56.11.

Con in più una piccola grande sorpresa, che però all'inizio, quando ci risolviamo alla pratica religiosa, è del tutto inaspettata; altrimenti, non sarebbe una sorpresa: la scomparsa della sofferenza esistenziale non è la realizzazione del nulla, o un semplice svuotamento che ci consegna ad una vita priva sì di angoscia, ma priva anche di vitalità. La realizzazione, secondo l'insegnamento buddista, conduce verso una forma di pienezza naturale, ovvero non generata, non condizionata dalle conquiste e dall'accumulazione delle cose del mondo. Per questo, all'inizio ho parlato di "esperienza diretta del divino", non per chiamare in causa un aspetto teista, dal momento che nel buddismo non si parla mai di Dio, ma per indicare la fruizione di un "bene" fuori da ogni aspetto mondano, slegato da qualsiasi tornaconto e ottenimento. Un bene che si genera legando il proprio cuore all'"increatedo", per usare le parole della tradizione.

Nel parlarne, però, nasce un problema, perché quella che poc'anzi ho definito "pienezza", diventa facilmente un'aspirazione, una preda da raggiungere, e questo ne annulla la possibilità, perché quella pienezza si manifesta proprio nel non desiderare, nel "non afferrare".

2. La pratica dello zazen⁷³

di *Mauricio Yūshin Marassi*

Raccontando lo star seduti in quiete

Lo *zuochan*, con il nome letto alla giapponese *zazen*, nominalmente è tra le pratiche buddiste più note. In realtà, anche a causa di una normale scarsità di praticanti⁷⁴ che abbiano imparato il giusto modo da chi questo modo realmente conosce, l'effettiva consistenza, la motivazione, il “dove porta”, il come e il perché dello *zazen* sono per lo più travisati.

Poiché il buddismo *mahāyāna* non è diverso dalla vita reale, e questa vissuta secondo quello si basa essenzialmente sulla pratica quotidiana, è bene dare maggior contezza possibile, seppure a parole, di questa base fondamentale del vivere, all'interno del vasto oceano che in Occidente chiamiamo buddismo; cosicché, quando nello sviluppo del testo rimanderemo al senso concreto, vissuto, del buddismo sia più chiaro a che cosa stiamo pensando.

Come modo di sedersi, non si sa da quando la postura a gambe incrociate sia stata praticata. Certamente, non è appannaggio di una sola cultura ma, in varie forme, la troviamo in ogni parte del mondo, quando non si faceva uso delle sedie o presso popoli che non ne fanno uso ancora oggi.

In Europa, sia le generazioni che ci hanno preceduto e hanno contribuito a determinare l'ambiente fisico nel quale viviamo, sia la nostra vita vissuta dalla nascita sino ad ora, ci hanno

⁷³ Dal secondo capitolo de *Il buddismo Mahāyāna attraverso i luoghi, i tempi e le culture. La Cina*, Marietti, Genova-Milano 2009; con qualche aggiornamento.

⁷⁴ Dico “normale” perché sono pochi oggi, come sono stati sempre pochi in passato, coloro che dedicano tutta la vita a questa pratica, con la serietà e la dedizione necessarie ad imparare.

reso difficile compiere un gesto che qualsiasi bambino nelle prime fasi di vita può fare senza il minimo sforzo: incrociare le gambe mettendo i piedi capovolti appoggiati sulle cosce. Le gambe si sono irrigidite, le articolazioni si piegano solo nel verso necessario per usare una sedia o una poltrona... così, per imparare nuovamente qualche cosa che ci era naturale, occorrono spesso anni di costanza, in mezzo a dolori molto forti⁷⁵. Di rado si incontrano persone che recuperano la necessaria elasticità in tempi molto brevi, senza particolari problemi.

Dal punto di vista statico, la posizione seduta con tre punti d'appoggio, ossia l'insieme delle natiche e le due ginocchia, è certamente la più stabile tra tutte quelle che potremmo assumere rimanendo desti e tonici. La posizione sdraiata, seppur più stabile, invoglia al sonno ed al torpore e non è adatta, quindi, alla veglia. La posizione seduta, con la schiena eretta e le mani in grembo appoggiate sui talloni, ci permette di stare immobili, anche per lunghi periodi, senza danneggiare il corpo e senza accusare particolare stanchezza.

Le gambe incrociate, pur con i limiti di cui sopra dovuti al regresso della capacità di star seduti a livello pavimento, permettono una circolazione particolare del sangue, impedendo ristagni e mantenendo sia la parte inferiore, sia la parte superiore del corpo in perfetta efficienza. Quando ci si alza si è subito pronti all'azione anche dopo molte ore di immobilità. La posizione eretta della schiena e del collo permette una corretta respirazione, senza ristagno dell'aria nei polmoni e con un leggero deflusso di sangue dal cervello, o forse è meglio dire: senza un'affluenza anomala di sangue al cervello. Lo stomaco, i reni, il fegato, il cuore si trovano in una posizione in cui non vengono compressi in nessun modo, per ciò esplicano la loro attività

⁷⁵ Vi sono vari esercizi di *stretching*, o di yoga, che si possono compiere per aiutarci a raggiungere una corretta posizione seduta.

senza limitazioni. Tutta la muscolatura può rimanere rilassata, ma non abbandonata.

Sebbene la posizione seduta a gambe incrociate non sia una prerogativa indiana, tuttavia è indubbio che, già tremila anni or sono, in India tale posizione era diffusa e, soprattutto, praticata intensamente, come forma ottimale del corpo durante gli esercizi spirituali che, nella cultura religiosa orientale, non sono mai disgiunti dalla forma che assumiamo con il corpo. Nella valle dell'Indo, a Mohenjo Daro⁷⁶, sono avvenuti ritrovamenti di terrecotte che rappresentano asceti a gambe incrociate: si tratta di reperti di epoca pre-Arya, databili al terzo millennio a.C. Per questo, molti ritengono che la posizione di *zazen*, gambe incrociate, schiena dritta, mani in grembo sui talloni, sia di origine unicamente indiana. Tuttavia, in India non ha mai costituito l'unica forma fisica della pratica religiosa: sono sempre state molte le forme, fisiche e mentali, praticate prima dell'avvento del buddismo con l'intento di unificare il proprio spirito con l'essenza divina dell'universo, il *Brahman*. Poi, secondo l'insegnamento del Buddha, si cominciò a praticare la forma seduta come manifestazione concreta della via che conduce alla completa liberazione dalla sofferenza.

Come vedremo in seguito nel dettaglio, il termine *zuochan/zazen* è la lettura degli ideogrammi 坐禪, dove 坐 sta per "sedersi" e 禪 è la traslitterazione (usando l'ideogramma come un fonema) del sanscrito *dhyāna*, "assorbimento in meditazione". La parola 坐禪 *zuochan/zazen* è stata coniata tra il terzo e il quarto secolo, in Cina, ma indica, come abbiamo visto, qualche cosa di molto più antico.

L'identificazione, nel buddismo cinese, della forma che oggi chiamiamo *zazen* come pratica privilegiata tra le altre, risale agli inizi del sesto secolo. Si narra che un monaco buddista indiano (secondo alcuni di origine persiana), recatosi in Cina tra

⁷⁶ Attualmente in Pakistan.

il V e il VI secolo, abbia insegnato lo *zazen* come pratica fondamentale per avviare e mantenere corpo, mente e spirito sulla via che conduce alla liberazione dalla sofferenza.

Bodhidharma, così si chiamava quel monaco, aveva sperimentato di persona che l'applicazione completa dell'insegnamento del Buddha doveva comprendere quella pratica, per ciò la raccomandava, seppure non ritenesse né che fosse l'unica forma valida, né che l'intero insegnamento si potesse ridurre a quello.

Fu nel tredicesimo secolo, in Giappone, che Eihei Dōgen ebbe sufficiente esperienza, approfondimento e comprensione di questa pratica da poterla proclamare come “necessaria”. Non in polemica o, addirittura, in discredito delle altre pratiche, ma come affermazione certa, *asseverata*, della completa presenza in essa di tutti gli elementi necessari affinché l'insegnamento sia compiuto. Necessaria, però, non vuol dire sufficiente: siccome per la maggior parte del tempo non siamo seduti davanti ad un muro con le gambe incrociate, è indispensabile che tutto quel tempo sia usato secondo la pedagogia buddista del “non afferrare” quel che nuoce agli esseri, adoperandosi per il bene, consapevoli della vuota impermanenza della vita.

Comprendere profondamente l'insegnamento del Buddha è comprendere il senso di questa pratica, attraverso una vita di esperienza in essa. Noi, che siamo carenti in intelligenza ed esperienza, possiamo sopperire, inizialmente, con la fiducia nell'affidabilità delle persone che propongono lo *zazen*; ma poi, sperimentando di persona, dobbiamo mettere alla prova questa via, a fronte di ciò che il buddismo dice di essere. Il buddismo si offre come pedagogia che conduce all'estinzione della sofferenza: senza verificare attentamente se una vita fondata sullo *zazen* coincida o meno con la realizzazione di questo programma, il buddismo e la sua pratica diventano un hobby, un'attività ricreativa.

La catena ad anelli aperti

Riguardo alla storia ed al significato, è opportuno notare che, negli ultimi duemila cinquecento anni, il senso profondo del buddismo è stato compreso e messo in pratica da molti milioni di persone. Di queste, alcune migliaia hanno lasciato traccia del loro percorso con parole scritte. Ed anche nel nostro tempo vi sono persone che seriamente, sinceramente e intenzionalmente hanno praticato e praticano questa via di salvezza. Imparare a “fare” *zazen* consiste nel collegarsi a queste persone ed imparare, passo dopo passo, non solo il *come* “durante lo *zazen*”, ma anche il funzionamento complessivo della nostra vita, in relazione allo *zazen*.

Nel momento in cui una persona veramente esperta non sia disponibile, è preferibile tentare da soli. Pur essendo rischioso, nei confronti del nostro tempo, dell’uso della nostra vita.

Dobbiamo utilizzare tutti gli strumenti per verificare se ciò che stiamo vivendo, o che ci apprestiamo a vivere, è una vera e profonda esperienza di liberazione in senso buddista, oppure una serie di illusioni più o meno autoreferenziali, più o meno auto consolatorie, più o meno legate al nostro desiderio. Perché ciò non accada, le tracce di coloro che ci hanno preceduto, e di coloro che ora ci precedono, si devono confrontare con la nostra personale esperienza, sia in termini di vicenda umana, sia in forma di raccomandazioni dirette, di prima mano, o tramandate da persona a persona o contenute in alcuni testi che raccolgono la testimonianza di chi ha fatto, veramente, della propria vita un’occasione per fare *zazen*, cioè – ed è un altro modo di dire la stessa cosa – di chi si adopera per far sì che tutta la propria vita passi attraverso lo *zazen*.

Non solo: dal momento che la pratica di una sola pratica, qual è appunto lo *zazen*, equivale ad ogni altra pratica autentica, allora la verifica dell’autenticità del nostro procedere su questa via invisibile e chiara, può essere compiuta anche attraverso la testimonianza degli appartenenti ad altre scuole, altre

correnti, i quali abbiano autenticamente dedicato, gettato la propria vita dentro all'imprevedibile buco nero in cui consiste qualsiasi autentica e verificata pratica buddista.

La casistica certa è tale che, se la nostra esperienza è eccentrica, se non “vediamo” lo stesso panorama che è descritto da chi è già passato su questo sentiero, non vi è alcuno spazio per nasconderci dietro a pretese unicità, o genialità inedite: semplicemente, dobbiamo ricominciare tutto da capo.

*La norma*⁷⁷

Parliamo delle immagini “sacre” che solitamente vengono esposte nei luoghi dove si pratica lo *zazen* e del nostro atteggiamento verso di esse. Fare *zazen* non è un atto di adorazione, nel luogo dove ci sediamo si può esporre un'immagine cristiana o buddista, di altra religione o di nessuna religione, solamente un fiore per esempio, a seconda se ci riconosciamo in questa o in quella religione, in questa o quella cultura. Fare *zazen* è un atto neutro, non implica una scelta di campo, per stare seduti di fronte a un muro non occorre essere buddisti. Anzi, in quel momento, non si è neppure buddisti.

Però, prima di sederci di solito ci consideriamo buddisti, cristiani o altro, perciò è suggerito di scegliere un'immagine rappresentativa della propria religione. Se qualcuno non ha una re-

⁷⁷ Qui, le istruzioni di uno dei più noti praticanti del secolo scorso: https://antaiji.org/en/dharma/how_to_sit/ In questo succinto elenco di istruzioni, Sawaki rōshi indica alcuni accorgimenti che raramente troviamo nei manuali dello *zazen*. Una volta seduti, occupando circa metà di un cuscino tondo di larghezza e altezza adatti al nostro corpo, con il mento rientrato, la nuca che tende verso l'alto, occorre mandare indietro le natiche incurvando un poco la schiena. Questa operazione, a mio parere, si compie efficacemente se ci incliniamo un poco in avanti, mandando indietro il sedere, e poi ci raddrizziamo, mantenendo il sedere all'indietro. In questo modo la spina dorsale è saldamente “appoggiata” alle ossa del bacino, donando a tutto il corpo grande stabilità. Questa stabilità si riflette direttamente sulla situazione interiore.

ligione particolare, per praticità è meglio scegliere un'immagine buddista, possibilmente del Buddha o di un *bodhisattva* seduti in *zazen*, per creare un'armonia tra la nostra forma e quella dell'immagine prescelta. Non essendo una forma di culto, a che cosa serve l'immagine religiosa? Serve per costituire un punto di riferimento verso il quale ci rivolgiamo con cuore grato e rispettoso.

L'importante è l'atteggiamento interiore di rispetto e gratitudine. Inteso "di per sé", non verso qualche divinità o qualche santo. Per questo, l'appartenenza dell'immagine non è importante. Purché sia rispettabile. E che cosa c'è di più rispettabile e degno di gratitudine, per un cristiano, che un'immagine del Cristo? Allo stesso modo, "offriamo" l'incenso: è un gesto che concretizza la nostra gratitudine rispettosa e, assieme, costituisce un elemento fisico di purificazione dell'ambiente, di momento, con il suo odore, verso quello che stiamo facendo e di unificazione del senso dell'odorato, affinché non ci disturbino, con le loro evocazioni, odori estranei (ovvero: tutti) rispetto a ciò che stiamo facendo.

È bene vestire con abiti comodi, morbidi. Dai colori scuri, come il nero, il blu, il marrone o il verde scuro. Evitare abiti che frusciano o che stringono, o dai colori sgargianti: disturbano voi e gli altri. Non usate alcun tipo di profumo. Fate in modo che il corpo non emetta odori. Un posto silenzioso, fresco d'estate, non freddo d'inverno. Pulito, illuminato in modo medio e adattabile. Occorre mangiare e bere con moderazione. Nel luogo in cui ci si siede, occorre tacere e non provocare altri rumori. Vi si accede scalzi o, quando necessario e se quella è l'abitudine del luogo, in pantofole. Lasciamo alle nostre spalle, fuori, i legami, le preoccupazioni, gli impegni del mondo: questa pare un'ovvia banalità, ma applicata dona insperato aiuto.

Si entra mettendo avanti il piede sinistro, mantenendosi sul lato sinistro dell'entrata, e si esce col piede destro; ovvero, si entra e si esce sfiorando lo stesso stipite, a piedi invertiti. Ap-

pena entrati nella sala, ci si inchina a mani giunte. Si va al proprio posto, e si lascia il proprio posto, camminando in senso orario lungo i muri. Se la sala è divisa in due, si cammina in senso orario nella metà di destra e in senso antiorario nella metà di sinistra, cosicché i due flussi siano concordi sul lato condiviso. Vigè il divieto di sorpasso. Laddove, per motivi di spazio, non è possibile uniformarsi alla norma, si può fare diversamente rispettando le ragioni della regola. Questo “diversamente”, diventando la norma di quel luogo, va mantenuto.

Arrivati al proprio posto, ci si inchina profondamente a mani giunte in direzione del muro. Davanti al muro vi è un cuscino quadrato, sul quale poggeranno le ginocchia e, sopra ad esso, un cuscino tondo, sul quale ci sederemo. L’inchino è un atto di ringraziamento e rispetto per quelli che sono alla nostra destra ed alla nostra sinistra. Coloro che, ai lati, fossero già seduti rispondono giungendo le mani. Poi, si ruota in senso orario di 180 gradi e si compie un profondo inchino a mani giunte nella direzione opposta al muro. È un atto di ringraziamento e rispetto verso tutti gli altri, qui e altrove. Ci si gira nuovamente, in senso orario, verso il cuscino, ci si abbassa sulle ginocchia in modo da non brandeggiare il sedere verso l’alto, si sprimaccia un poco il cuscino rotondo e, poi, ci si siede su di esso, non troppo avanti, non troppo indietro, con il piede destro sulla coscia sinistra, il piede sinistro sulla coscia destra, oppure solamente il sinistro sulla destra e l’altro a terra, o viceversa. Davanti a noi il muro.

Quando i periodi di *zazen* sono più di uno, si può invertire la posizione dei piedi ad ogni seduta. Il dorso della mano destra poggia sui talloni, il dorso della mano sinistra nel palmo della destra. I pollici, protesi, si toccano leggermente, sfiorando assieme il ventre. Il naso, il mento, l’ombelico, il punto d’unione dei pollici sono sulla stessa linea. La nuca punta leggermente verso l’alto, le orecchie sono in linea con le spalle. Il mento non sporge. Le labbra e i denti sono delicatamente chiusi. La

lingua riposa contro il palato. La respirazione avviene naturalmente, senza rumore, attraverso il naso. Gli occhi, aperti con naturalezza, guardano avanti. Se il muro, come al solito, è a circa sessanta, settanta centimetri dal naso, allora lo sguardo si posa naturalmente su una zona del muro a trenta, quaranta centimetri da terra. La posizione complessiva va controllata in continuazione, rimanendo immobili. È molto importante puntare alla più completa immobilità⁷⁸.

Raimon Panikkar, ha coniato un'espressione che soddisfa sia la dialettica cristiana che quella induista, ovvero le due culture per lui fondanti: quello star seduti è una sorta di "offerta sacrificale dell'umano". In quello star seduti, gli occhi sono aperti, ma non vi è nulla da vedere; le orecchie possono udire, ma nel silenzio non vi è nulla da udire; la lingua riposa contro il palato, per ciò sapori e parole sono esclusi; il naso si occupa della respirazione e non ha odore da annusare; le mani riposano in grembo, per ciò non vi è tatto, né oggetti da afferrare; le gambe incrociate e i piedi con le piante verso l'alto rinunciano alla loro qualità costitutiva: la mobilità. La mente è desta e pronta ad afferrare e rinviare ogni pensiero, ma non vi è nulla da pensare; il cuore è pronto ad odiare ed amare con intensità, ma non vi è nulla e nessuno sul quale riversare il nostro odio o il nostro amore.

La persona che si siede nello *zazen* è un essere vivente pienamente vivo e sveglio, che rinuncia ad ogni produzione. Per ciò, riprendendo in altro modo l'espressione di Panikkar, quello star seduti è un "donarsi integrale". È realizzare volontariamente la condizione di non manifestarsi in nulla.

L'ideogramma 佛⁷⁹, scelto per tradurre *buddha* in cinese, significa anche "non umano". Possiamo capovolgere l'ordine

⁷⁸ Per ricevere le corrette istruzioni relative alla pratica è molto importante incontrare, almeno una volta, di persona, chi quella pratica conosca bene per averne fatto la base della propria vita.

⁷⁹ In giapponese, l'ideogramma è spesso semplificato in 仏.

delle cose e, allora, quell'espressione si troverà a indicare chi imposta la propria vita sullo *zazen* come "finalmente umano". Invece, il lasciarsi trasportare dalla corrente dietro all'uno o all'altro desiderio coinciderebbe con un ambito pre-umano; e la parola "*buddha*" designerebbe, allora, un senso di compimento sulla via della conversione dell'immaturo verso l'adulto.

Il tempo

Un periodo di *zazen* non ha una lunghezza stabilita. Ci si siede in modo ininterrotto da un minimo di 25 ad un massimo di 50 minuti. Vi sono vari motivi per ritenere adatto quel tempo, tuttavia non è una regola assoluta: il tempo va stabilito chiaramente prima, possibilmente una volta per tutte, e va rispettato con la massima cura. Non bisogna cambiare il tempo dello *zazen*, una volta stabilito.

Specie durante i primi anni, ad alcuni le gambe dolgono fortemente. È meglio non cedere alla tentazione di sedere in maniera diversa da quella consigliata: sebbene lì per lì possa sembrare più confortevole, poi le gambe dolgono ancora di più e una posizione storta, scorretta, può creare problemi alla schiena e ai nervi sciatici. I primi tempi, quando le gambe sono ancora molto rigide, si può iniziare posando il piede sul polpaccio, invece che sulla coscia, o addirittura a terra, ma a poco a poco dobbiamo tendere verso la posizione corretta. Piuttosto, se non riuscite più a sopportare il dolore, dopo aver fatto un inchino a mani giunte sciogliete silenziosamente e sveltamente le gambe dalla posizione, portate sulla coscia il piede che era a terra, ripetete l'inchino, e riprendete la posizione.

Durante le molte ore di un "ritiro" (*sesshin*)⁸⁰, qualche volta, in silenzio, si possono sollevare e raccogliere al petto ambedue

⁸⁰ L'espressione giapponese *sesshin* 接心 significa "incontro dei cuori – delle menti" e indica più persone insieme riunite con lo stesso intento. Non è un termine d'uso comune, è limitato all'ambito religioso e, in particolare, a quello dei monasteri zen, dove indica un periodo di uno o più giorni dedicati

le ginocchia, per un poco di sollievo. Muovetevi il meno possibile, possibilmente mai, sia per voi stessi che per gli altri. Non si tratta di fare i “fachiri” sopportando il dolore. Si tratta di abituare nuovamente le gambe ad una posizione che un tempo ci era naturale e, poi, fare del mal di gambe il nostro *zazen*. Cioè, fare *zazen* imparando a guardare il dolore alle gambe per quello che è. Se noi pretendessimo di fare *zazen* solo quando si verificano tutte le migliori condizioni, non lo faremmo mai: oggi è troppo caldo, domani troppo freddo, oggi ho male alle gambe, domani ho troppo sonno, oggi ho poco tempo, domani non ho proprio voglia di stare davanti ad un muro. Allora, si taglia corto e si fa *zazen* “nonostante tutto”. La situazione delle gambe, a poco a poco, migliora. Tuttavia, per alcuni, dolori anche forti divengono normali compagni di viaggio. Chi ha gambe lunghe e flessibili è fortunato, perché non patirà le pene dell’inferno. Chi ha gambe tozze e corte è fortunato perché, se supererà l’impulso a smettere che automaticamente si attiva di fronte a grandi dolori, scoprirà più in fretta, seppure a caro prezzo, il vero senso dello *zazen*; e correrà meno il rischio di cadere addormentato senza accorgersene: ci penseranno le gambe a tenerlo sveglio. Ogni caratteristica è una risorsa, oppure una scusa. Perché, sotto sotto, non è niente.

Quando ci si è seduti, è consigliabile deglutire per liberare la bocca dalla saliva, prendere un respiro profondo con il naso, espandendo leggermente il basso ventre, espellere lentamente l’aria con la bocca, poi chiudere la bocca e lasciare che la respirazione segua il suo corso.

Contemporaneamente, con la posizione fisica prendiamo in carico anche la parte non fisica del nostro essere. Il modo corretto di fare *zazen* è non occuparsi dei pensieri che sorgono, rimanere tranquillamente seduti, mantenendo la posizione. Fa-

soprattutto alla pratica dello *zazen*, in cui al sedersi si intercalano brevi periodi di *kinhin* (經行; cin. *Jīngxíng*; sans. *caṅkramaṇa*), “camminare lentamente”.

cile da dire ma molto difficile da realizzare, soprattutto perché siamo quasi sempre, automaticamente, al servizio dei nostri pensieri. Quindi, al servizio dei loro contenuti, buoni o cattivi, indotti dall'esterno o costruiti da noi. Invece, star seduti in *zazen* è completamente un'altra storia: la vicenda si svolge nello sgusciare dal pensiero, tornando continuamente qui, dove ci aspetta la schiena che tende ad incurvarsi e le gambe che fanno così male che sembra impossibile stare un altro minuto. Poi, un pensiero si espande, con il ricordo di quando noi abbiamo detto a quella persona che... e, senza accorgercene, sono trascorsi dieci, anche venti minuti senza che ci occupassimo delle gambe, ma appena il pensiero è sfumato eccole di nuovo qui.

Perché, quando pensiamo intensamente, le gambe non fanno male? Oppure, perché le gambe fanno male quando pensiamo a loro? E poi, quando non ci occupiamo di niente, neppure del male alle gambe, le gambe fanno male oppure no? Dov'è questa cosa che chiamiamo "male alle gambe"?

I pensieri sorgono sempre, ma se impariamo a vivere a vantaggio dello *zazen*, anche le discussioni dentro di noi diminuiscono. I pensieri più ricorrenti e appiccicosi sono legati alle emozioni che essi suscitano in noi, e che li risuscitano. Per questo, non ha in definitiva molta importanza se siano molti o pochi i pensieri che si presentano: basta seguirne pervicacemente uno ed un intero periodo di *zazen* se ne va nel chiacchiericcio interiore. Aver fede nella possibilità intrinseca dell'essere umano di poter "dimorare liberi" non è credere in un nuovo idolo. La letizia di quel vuoto non sorge dal fare qualche cosa, o dall'aver ottenuto qualche cosa, ma dall'averle abbandonate tutte.

Ovviamente, bisogna dare il tempo a tutto questo di accadere. Dipende da noi se fare *zazen* per qualche anno, così, per vedere l'effetto che fa, come pure dipende da noi trovare la coincidenza tra vita e quel modo di essere vivi che chiamiamo *zazen*. Cioè, se *zazen* diventa o no il nostro modo di vivere; ovve-

ro, se viviamo facendo *zazen*. Il che vuol dire che per vivere dobbiamo fare *zazen*, perché l'uno è l'altro: senza *zazen* siamo sì vivi, ma molto di meno, come addormentati in sogno; oppure, come in un sogno più profondo, più torbido, meno luminoso di quando percorriamo la via del risveglio, la via che conduce all'estinzione di ogni dolore. È il senso della qualità della vita secondo il buddismo.

3. La questione del nascere e morire dal punto di vista zen⁸¹

di *Mauricio Yūshin Marassi*

Nel presentarvi questa conversazione, quello che mi accingo a fare è addentrarmi nell'errore. Un errore in qualche misura inevitabile, ma pur sempre un errore. Nei luoghi nei quali si pratica lo zen, vi è una sala, uno spazio particolare, adibito solamente alla pratica dello *zazen*, nome giapponese della pratica caratteristica della scuola zen. In quell'ambiente è sempre proibito parlare, anche quando non ci sia nessuno seduto in *zazen*. Tuttavia, quando si conduce un neofita nella sala dello *zazen* per mostrargli il corretto modo di sedersi e di muoversi nella sala, per prima cosa gli si dice: «In questo luogo è severamente proibito parlare». Non è un giochetto zen, è proprio quello che inevitabilmente accade. Pur essendo un comportamento corretto, non implica per nulla che vi siano delle eccezioni alla regola.

Attiro l'attenzione su questo particolare perché quello che oramai da circa mille anni è chiamato con la parola giapponese “zen” e che in Cina, dove nacque attorno al VI secolo, è detto Chan, non ha una dottrina specifica, non ha un canone scritturale all'interno del quale si possa trovarne una definizione e attraverso il quale si possano offrire delle caratteristiche o una storia del pensiero con le sue evoluzioni nei secoli. Questo significa che dello zen non è possibile parlare, poiché ogni discorso strutturato a quel proposito è arbitrario e quindi suscettibile di censura.

⁸¹ Testo presentato nell'ambito dell'incontro *Nascere e morire: il mistero della vita*, organizzato dall'Istituto Superiore di Scienze Religiose di Padova (29 marzo 2017).

Quello che farò oggi sarà, quindi, un errore perché si tratta di contravvenire, seppure in modo legittimo, ad un dato di fatto.

Quando, a partire dal primo secolo, il buddismo iniziò a riversarsi in Cina, lo fece attraverso un flusso costante di viaggiatori o pellegrini che accompagnavano le carovane lungo la Via Della Seta; viaggiatori assieme ai quali arrivarono i testi in pāli, in sanscrito e in kotanese che rappresentavano tutte le scuole o tendenze che si erano sviluppate in India nell'arco di circa 600 anni. Una mole di notizie, di indicazioni, di pratiche così vasta e varia da risultare, nell'immediato, impossibile da maneggiare. Il Canone detto "pāli" da solo comprendeva e comprende migliaia di testi. A questo andavano aggiunte le centinaia di opere, per lo più in sanscrito, della riforma detta *mahāyāna*, oltre ai componimenti di singole scuole di pensiero. Nonché, trattati di epistemologia induista difficilmente distinguibili dai testi di scuole buddiste più tarde.

Molte di queste opere erano relativamente brevi, altre invece molto lunghe. Per fare alcuni esempi: *Avataṃsaka sūtra*, o *Discorso della ghirlanda di fiori*, tradotto in cinese nel 420, da solo è più esteso, contiene più parole, dell'Antico e Nuovo Testamento messi assieme; il *Sūtra del Loto*, tradotto in cinese già nel II secolo, consta di oltre 400 pagine di un libro attuale. Oppure, la versione estesa del *Prajñā Pāramitā sūtra* è composta di 100.000 strofe...

Occorsero più di cinque secoli per importare, tradurre e ordinare tutto questo materiale. Da parte loro, i cinesi non erano rimasti inattivi: già verso il V-VI secolo, i testi buddisti di origine cinese erano svariate centinaia e la loro produzione non si è mai arrestata.

Nel contempo, anche le scuole o tendenze di pensiero buddista già presenti in India cominciarono a svilupparsi in Cina come entità autonome e insieme a queste nacquero altre tendenze, nuove, diverse, di origine autoctona, che non avevano il loro corrispettivo indiano.

Questa esorbitante abbondanza di testi e di scuole fece sì che per un cittadino cinese dei primi 5-6 secoli della nostra era avvicinarsi al buddismo, o anche solo scegliere “quale buddismo”, fosse estremamente complesso. È proprio all’interno di questa situazione che nasce il Chan, oggi detto Zen.

Sin dalle origini, il buddismo è un tipo di religiosità fondata sulla prassi. Tutte le indicazioni, gli insegnamenti che ci giungono dal Fondatore hanno alle spalle la raccomandazione: «non ti fidare, non ci credere solo perché l’ho detto io, metti in pratica e verifica sulla base della tua esperienza»⁸². Un altro modo di dire la stessa cosa la troviamo ripetuta varie volte negli insegnamenti più antichi: «prendete rifugio in voi stessi e non in altro»⁸³. Quando in Cina, tra il V ed il VI secolo, il giusto modo di mettere in pratica l’insegnamento del Buddha fu chiaramente compreso e applicato, alcuni si resero conto che l’enorme mole di parole in svariate lingue accumulatesi nei secoli precedenti non era il buddismo, ma il famoso “dito che indica la luna”, e questo indicare, pur prezioso, rischiava di frapponersi oscurando il vero obiettivo, perché concentrava tutta l’attenzione sul “dito”. Fu così che, probabilmente verso la metà del VI secolo, si consolidò una corrente all’interno della quale non vi era alcun testo di riferimento particolare e che basava la sua continuità soprattutto sul rapporto da persona a persona: la capacità di edificare *buddha* con la propria vita e la continuità, in questo percorso, erano edificate e verificate in un processo che avveniva, e avviene, non sulla base dello studio dei testi, anche se lo studio rimane un elemento fondamentale, ma nella condivisione della vita con coloro che avevano ricevuto la medesima formazione dalla generazione precedente.

È, apparentemente, una concezione utopistica della religiosità, soprattutto per quegli occidentali abituati ad essere fedeli ad

⁸² Sintesi libera; cfr. *Kalamasutta* (*Aṅguttara Nikāya*, 3.65.4).

⁸³ *Mahāparinibbānasuttanta* – *Il grande discorso del[l’ingresso nel] nirvāna definitivo*, sez. II, v. 33.

una tradizione testuale, senza la quale si sentirebbero persi. Tuttavia, per quanto possa apparire strano, non solo la cosa funzionò, ma sopravvisse nei secoli sino ad arrivare ai giorni nostri.

Storicamente, occorre tenere conto che questa operazione di “ripulitura”, ovvero di passaggio radicale dal “dito” alla “luna”, per quanto realizzata in Cina dai cinesi non fu una loro invenzione. Era, invece, una visuale correttamente e profondamente radicata in India, già nell’insegnamento delle origini. Vediamo infatti che, nel buddismo antico, esiste un termine pāli con il quale i buddisti definivano se stessi. Questo termine è *patiso-tagāmin*, comunemente tradotto con “che va contro corrente”, è più facilmente comprensibile se visto dal punto di vista etimologico: *pati* ha la stessa origine etimologica del latino *pretium*, inteso come costo, riscatto, ovvero “ciò che si dà per contro”, e qui sta, appunto, per “contro”, oppure “in opposizione a”; *sota* significa “flusso”, “corrente”, ma anche “lo scorrere, il fluire”; *gāmin*, che ha la stessa radice di gamete, significa “che torna”, “si avvicina”, quindi “si unisce”. Tutto insieme significa, quindi: “che va contro corrente”, sia nel senso che va in direzione opposta al fluire della vita nei suoi contenuti mondani, sia nel senso di “non aderisce ad alcuna dottrina o visuale particolare”.

Vediamo questa stessa concezione in un testo antico, l’*Alagaddūpama sutta*, ovvero *Il discorso dell’esempio del serpente d’acqua*. In questo *sutta* o discorso, l’insegnamento del Buddha viene paragonato ad una zattera costruita per raggiungere l’altra sponda, e vi si dice che, una volta che quella sponda è raggiunta, invece di caricarsi la zattera sulle spalle portandola con noi, la zattera va abbandonata. In modo più esplicito, questo significa che, quando il senso del *dhamma*, o *dharma*, è realizzato nella prassi, questo comprende anche lasciar andare il *dhamma*, l’insegnamento.

Comunque, quello che ci interessa qui, è registrare che anche nel buddismo delle origini il senso profondo del fatto reli-

gioso e la sua vitalizzazione nella vita quotidiana è l'unica cosa che conta e che deve essere trasmessa. La "zattera" rappresenta anche la cultura testuale che, per quanto importante, è e rimane secondaria, o al servizio, rispetto a quello che ho definito "il fatto religioso".

Tornando in Cina, vediamo che il contenuto di quella trasmissione, un contenuto privo di verbalizzazioni e di rappresentazioni concettuali, a poco a poco, a partire dall'VIII-IX secolo, verrà definito Chan e poi, più o meno dall'anno mille, in Giappone prenderà il nome di zen. Parallelamente, però, nella pubblicistica letteraria cinese, a partire dalla fine del VI secolo, iniziò una sorta di caratterizzazione dell'epopea del Chan, attraverso la ricostruzione a posteriori di episodi e storie, in modo da formare l'apparenza o l'involucro celebrativo di vicende che, invece, quando le cose si svolsero seriamente, accaddero in modo silenzioso e per nulla appariscente.

La costruzione letteraria di queste leggende estremamente dense di senso, a ritroso, giunge lontanissimo, arriva infatti a modificare o integrare la biografia del Buddha, arricchendola di episodi che lo rappresentano in atteggiamenti tali da farne il vero iniziatore della scuola Chan; costruzione letteraria, che forma un intrico molto complesso che solo recentemente è stato dipanato dagli storici. Notiamo, comunque, che questo tipo di falsificazioni storiche, estremamente comune in tutta la letteratura religiosa cinese, è uno stravolgimento della verità solo in termini convenzionali. Il punto importante non è se quel mattino di 2500 anni fa il Buddha fosse veramente sul Picco dell'Avvoltoio e se, dopo un lungo silenzio, abbia solamente mostrato un fiore alla folla scambiando uno sguardo d'intesa con Mahākāśyapa.

In un modo che presenta evidenti analogie con le parabole, ciò che conta è il significato convogliato da quei racconti, ossia che cosa il racconto medesimo, nella sua finzione letteraria, voglia e riesca a trasmettere.

Quei racconti sono, quindi, da valutare non secondo la loro verità storica, ma come insegnamenti religiosi, secondo la loro reale efficacia nel raggiungere l'obiettivo che costituisce la ragione d'essere di quel movimento religioso. La certificazione di autenticità di ogni insegnamento buddista non è data dalle certezze storiche, bensì dalla verifica all'interno della propria esperienza vitale del senso dell'episodio narrato.

In quest'opera di edificazione fantastica, i cinesi sono stati formidabili: hanno costruito a posteriori, anche 1500 anni dopo i presunti fatti, una storia dello zen con una trasmissione ininterrotta a partire dal Buddha perfettamente confacente a quella tradizione apofatica. Una storia certamente più interessante, e forse anche più significativa, di quanto lo siano stati i fatti medesimi, che, vivendo di una riservata e serena quotidianità, non costituivano nulla di speciale, ossia nulla che valesse la pena raccontare.

È evidente, quindi, che se volessi parlare del tema che mi è stato proposto, ossia “del nascere e morire dal punto di vista zen”, magari basandomi sulla cosiddetta “letteratura zen”, sarei un mentitore per vari motivi: prima di tutto, non esiste una letteratura dello zen, non solo, ma laddove questa esiste è solitamente un falso costruito a posteriori, e infine, non esiste una concezione, un pensiero che si possa legittimamente definire “punto di vista zen”.

2500 anni fa, quando il buddismo nacque, in India, la credenza nella rinascita di un *ātman*, o anima personale, in vite successive condizionate dal lascito karmico di quelle precedenti, era un dato di fatto. Inevitabilmente, durante la sua inculturazione indiana anche il buddismo assorbì questa certezza, in modo più o meno marcato a seconda delle varie scuole. In realtà, il Buddha aveva parecchio complicato le cose poiché, nel

prendere le distanze dall'ortodossia vedica, aveva negato la possibilità di affermare un'esistenza ontologica, eterna, di un'anima personale. Infatti, in tutta la predicazione del Buddha raccolta nel canone antico non troviamo mai neppure accennata, una dottrina della rinascita. È piuttosto in seguito, soprattutto nella scuola del *mahāyāna* detta *Yogācāra*, e in particolare nel V secolo, ossia almeno 800 anni dopo il Buddha, che negli scritti di Asaṅga e Vasubandhu troviamo una dettagliata spiegazione del meccanismo che conduce alla rinascita, ma a prescindere dall'*ātman*, come meccanismo biologico, potremmo dire⁸⁴. Tuttavia, a parte nel buddismo *Vajrayāna*, ovvero quello che comunemente chiamiamo buddismo tibetano, il tema non ha mai avuto particolare presa tra i praticanti, se non a livello popolare. Il motivo è legato al pragmatismo buddista: se consideriamo che all'interno del buddismo il problema è "solo", per così dire, la dissoluzione della sofferenza del vivere e del morire, non ha particolare importanza se le condizioni di nascita in questa vita siano determinate dal *karman* accumulato nelle vite precedenti oppure no. La soluzione proposta dal Buddha è efficace e definitiva sia che tale meccanismo funzioni all'interno di una sola vita, sia che si sviluppi moltiplicato in molte vite. Inoltre, siccome nell'insegnamento del Buddha non si afferma un *ātman* personale di natura eterna, e perciò divina, di cui preoccuparsi, la credenza nelle rinascite può essere messa da parte senza particolari problemi.

Tuttavia, nascendo abbiamo ricevuto la vita e con essa la certezza della morte, per cui, laddove lo si percepisca, un problema da affrontare esiste, anche se è comunque un problema di vita e non di morte. E qui troviamo una contraddizione inevitabile con il tema odierno. Nel buddismo zen, se non a livello

⁸⁴ Vi è un precedente antico per ciò che riguarda l'asserzione, nel buddismo, di un tipo di rinascita a prescindere dall'*ātman*; lo troviamo nella *Pudgalavāda*, una scuola indiana, ora estinta, che ebbe ampia diffusione tra il III sec. a.C. e il V sec. d.C.

popolare, l'unico elemento che si prende in considerazione del binomio vita/morte è il primo, ossia la vita. Quindi, quando si considera il morire, ci si concentra su quel morire che avviene in vita e che è un'anticipazione dell'ultimo momento: quello che ci stacca definitivamente dalla vita e ci introduce nella morte.

La consapevolezza della morte, ovvero della finitudine temporale, è una delle attenzioni più importanti nella pratica buddista, e perciò dello zen. La liberazione dalla sofferenza, la maestria nel vivere l'insegnamento del Buddha, che permette quella liberazione, non è facile da realizzare, perciò non abbiamo tempo da perdere, proprio perché il tempo non è in mano a noi. Il fatto certo è che all'improvviso, senza che sia possibile sapere quando, in un breve momento, dovremo lasciare tutto. Perciò il lasciare, in tutte le sue accezioni, nel quale consiste la pratica fondamentale del buddismo, acquista un particolare significato nel momento nel quale, non solo lo si pratica per vivere, ma ha sullo sfondo la morte. La vita nella pratica è vita pronta alla morte, o, se approfondiamo, è vita nella quale la morte non ha più nulla da togliere, se non il corpo, ultimo legame con il mondo dei vivi.

Questo, ossia la certezza del dover lasciare ogni cosa, ci porta ad esaminare quel processo di sviluppo interiore, che comunemente chiamiamo "buddismo", da due punti di vista: quello della modalità in cui viene compiuta, realizzata, la pratica ed allo stesso tempo, che cosa si presenta agli occhi dello spirito di quel nascere e morire che sperimentiamo in vita.

La pratica, detta in giapponese *zazen*, che letteralmente significa "sedersi nello zen", ha due aspetti: la forma fisica e la forma interiore. La forma fisica consiste nello star seduti, a livello pavimento, solitamente su un cuscino, a gambe incrociate, con la schiena dritta, le mani in una postura definita e posate sui talloni, lo sguardo rilassato e la respirazione spontanea, silenziosa. È una forma molto antica, nata in India, e che con

ogni probabilità risale ad almeno 4000 anni or sono, ossia ad un periodo e ad una cultura precedenti l'arrivo degli Aarii, le popolazioni iraniche a cui si attribuisce l'importazione dei *Veda* nel subcontinente indiano. Questa postura, assieme ad altre sviluppatasi successivamente, fu utilizzata nel millennio precedente la nascita del Buddismo dagli asceti della foresta, ossia da coloro che, nella tradizione delle *Upanishad*, praticavano, e tuttora praticano, una via di salvezza tramite la realizzazione della perfetta conoscenza. Una via che si fonda sul primato dell'ascesi, della rinuncia al mondo, della purezza di una vita di castità, mendicizia e itineranza. Nel VI secolo a.C., il Buddha si unisce alle comunità della foresta, pratica con loro per alcuni anni e apprende quella postura fisica, che a quel punto ha già una storia millenaria durante la quale ha subito continue raffinzazioni. È la forma nella quale il corpo diviene un tempio all'interno del quale è possibile edificare la liberazione dalla sofferenza connessa alla finitudine dell'uomo.

Per quanto riguarda, invece, quella che ho definito la forma interiore, possiamo seguirne la storia direttamente a partire dal Buddha. Con ogni probabilità, anche la forma interiore ha una genesi più antica, ma fu il Buddha a identificare in quella, e solo in quella, la dinamica interiore che conduce alla, e mantiene nella, liberazione dalla sofferenza. Per chiarezza, la sofferenza, il dolore o disagio, di cui si parla nel buddismo è rappresentata in sei esempi paradigmatici:

- il dolore di vedere, sentire le proprie energie, le proprie possibilità vitali esaurirsi nella vecchiaia,
- il terrore e il dolore che nascono dal rifiuto della nostra e dell'altrui morte,
- l'angoscia della malattia,
- il dolore della perdita,
- il dolore del non ottenimento e
- il dolore di dover convivere con persone o situazioni a noi sgradite.

Entriamo ora nel dettaglio di quella che abbiamo definito forma interiore: apparentemente, praticare *zazen* è una cosa molto semplice perché tutto ciò che è richiesto è stare solamente seduti, assumendo e mantenendo col nostro corpo la forma che vi ho descritto. Tuttavia, accade naturalmente che, appena la campana che segna il tempo della seduta è suonata, ci accorgiamo che stiamo già pensando. Poiché l'intento è di stare semplicemente seduti, non seguiamo quel pensiero, ci "svegliamo" al nostro presente, raddrizziamo nuovamente la schiena e quasi subito, oppure dopo un poco, cominciamo nuovamente a seguire un pensiero. Appena ce ne accorgiamo, si tratta di compiere un delicato e chiaro sforzo di volontà e uscire dal nuovo "sogno" ad occhi aperti... e poi ancora e ancora. Occorre proseguire così: senza cedere alla tentazione di elaborare i pensieri che sorgono e senza inventarne dei nuovi.

L'obiettivo, però, non è impedire il sorgere dei pensieri, quello che è veramente importante è tornare ad essere "svegli" ogni volta che ci perdiamo nei "sogni". Questo è *zazen*. Ossia una serie, in successione, di tempi fatti di completo "lasciare". Se infatti consideriamo analiticamente il nostro stare, poiché in quel tempo non c'è nulla da toccare, da udire, da odorare, da vedere, da assaporare, i cinque sensi sono privi di oggetto. Le gambe sono incrociate, il che è una rinuncia alla mobilità. Durante lo *zazen* si tace, per cui anche la facoltà del linguaggio è abbandonata. Se poi osserviamo quello che accade dentro di noi, mentre siamo seduti in quella forma fisica, vediamo che anche la postura interiore consiste nel lasciare, o nel "cessare di afferrare". Dentro di noi sorgono ricordi legati ai quali nascono emozioni, da cui nascono speranze e desideri; oppure sorgono progetti e futuri non ancora vissuti, valutazioni morali, sul bene e sul male, delle nostre e delle altrui azioni. E poi fantasie sessuali, o semplicemente le parole di una canzone.

Durante lo *zazen* tutta la nostra vita, immaginativa, di relazione, intellettuale ed emotiva sorge continuamente dentro di noi. Ma, la direzione, la modalità che abbiamo scelto è puntata dall'altra parte, non verso la "diversione" ma, verso una continua "conversione", e così trasformiamo questo continuo "sorgere" in un continuo "cessare". Il punto interessante in tutto questo è l'obiettivo, la direzione del nostro convergere. Da un lato c'è tutta la nostra vita, i legami famigliari o quelli con la nostra comunità, le speranze e i sogni, l'amore per la vita ed il timore della morte, della vecchiaia e della malattia. Dall'altro, non solo tutto questo non c'è, ma non c'è neppure qualcosa, non c'è una condizione, un oggetto, un elemento pensabile, immaginabile, ottenibile. Ci troviamo in una sorta di terra di nessuno, un "dove" infinito nel quale vita e morte si incontrano e si invertono, si scambiano i ruoli.

Vediamo, allora, come e perché avviene questo scambio, questa inversione. Se chiamiamo "nascere" il sorgere del nostro mondo, quel momento nel quale le cose, le persone cominciano ad entrare nella nostra coscienza e danno inizio a quelle relazioni a cui consegue tutto l'apparato di sentimenti, emozioni di gioia e dolore, attrazione e ripulsa, allora potremmo chiamare "vivere" il lasciarci riempire da tutto questo e, poi, l'intervenire attivamente nel gioco, spostandoci da un argomento all'altro, da un aspetto all'altro della nostra vita. E, poi, potremmo chiamare "morire" lo staccarci improvviso dal nostro mondo, il lasciarlo, l'abbandonarlo senza rimpianti e senza strascichi, che è ciò in cui consiste lo *zazen*.

Tuttavia, ogni volta che facciamo questo, ossia ogni volta che nasciamo, viviamo e consensualmente moriamo, noi non scompiamo nel nulla. Nel fondo senza fondo, nell'abisso vuoto della non manifestazione, non c'è l'annullamento totale. Invece, noi, in quanto nome e cognome e ruolo e identità, siamo morti, o moriamo, mille, un milione di volte. Questo sì, non c'è scampo per ciò che è relativo ed è parte del mondo.

Questa è la durezza, la grande fatica dello *zazen*, di cui raramente si parla. Quando si avvicinano i ritiri nei quali si pratica anche per 14 ore di *zazen* ogni giorno, per vari giorni di seguito, il sentimento più diffuso è la paura. Io non voglio morire, sento che è stata programmata la mia fine, percepisco dentro di me la tomba aperta che mi aspetta, con la quale non voglio fare amicizia. Per fortuna, appena si inizia anche questo scompare con tutto quanto il resto, anche il ricordo della paura. E in questo scomparire c'è rinascita, ovvero una nuova nascita. Per questo parlo di inversione di ruoli tra morte e vita.

Occorre fare attenzione, però, nel considerare questa inversione. Non si tratta di tirare un sospiro di sollievo pensando «be', allora riesco a salvare qualche cosa». La rinascita e la vita conseguente di cui parlo non è su quel piano, non ha nulla di possibile, di ottenibile, di spendibile.

Questo è tutto, almeno per ciò che riguarda l'esperienza concreta.

Vediamo ora come questo aspetto è stato trattato nella tradizione, prima in quella del buddismo delle origini, nel cosiddetto buddismo dei *nikāya*, ovvero del Canone pāli, poi nello sviluppo del *mahāyāna* cinese, quello in cui nasce anche il Chan, o Zen che dir si voglia.

Nel Canone pāli è registrato un testo molto bello, appartenente alla grande tradizione orale indiana, un testo che nella sua struttura funzionale è molto più antico del buddismo. Si tratta del *Dhammapada*, un titolo dal senso articolato e complesso che, semplificando, qui traduciamo con *Il Cammino Religioso*.

Il testo fu messo per iscritto, per la prima volta, attorno al III secolo a.C. e consta di un compendio di brevi massime formate da stanze di quattro o cinque versi. Questa forma poetica ap-

partiene alla tradizione letteraria dell'India antica, che per millenni è stata unicamente orale, e dona al testo un ritmo caratteristico, adatto alla memorizzazione. Ancora oggi, in quasi tutte le tradizioni *Theravāda*, ovvero quelle diffuse nel Sud Est Asiatico e legate al buddismo delle origini, all'atto dell'ordinazione, il novizio deve essere in grado di recitare a memoria le 423 massime del *Dhammapada*.

Molte strofe di questo *sutta* le troviamo già nell'antico poema epico *Mahābhārata*; esse appartengono, dunque, a una più vasta tradizione sapienziale che, perdendosi letteralmente nella notte dei tempi, possiamo definire universale.

Vediamo, per esempio, la massima n. 5 del *Dhammapada*, che recita:

«L'odio non può sconfiggere l'odio,
solo esser pronti all'amore lo può fare.
Questa è la legge eterna».

Il fascino veramente ammaliante di questo testo, la sua bellezza è data soprattutto dall'abbondanza di similitudini, metafore e immagini poetiche che illustrano il significato quasi in ogni strofa; così, ad esempio, l'influenza esercitata dal saggio è paragonata alla «luna quando sbuca dalle nuvole». Oppure, proprio all'inizio troviamo:

«Come la ruota del carro segue l'impronta del bue che lo traina,
così la sofferenza ci accompagna quando
con mente impura sventatamente parliamo o agiamo».

Ho detto che la consapevolezza della morte ha una particolare importanza nel modo di affrontare la vita caratteristico del buddismo, infatti nel *Dhammapada* sono oltre trenta le massime che si occupano della morte, da diverse angolature.

Così, al numero 6 troviamo:

«Chi è litigioso dimentica
che moriremo tutti;
non ci sono litigi
per il saggio che riflette sulla morte».

È un esempio di come la consapevolezza della nostra fine diventi la base per una diversa scala di valori.

Ho messo l'accento, però, su quella che possiamo chiamare inversione tra la morte e la vita, e a questa ci rivolgiamo. La pratica buddista, come vi ho mostrato, ha le caratteristiche di una "morte in vita" e, se questo cammino viene percorso correttamente, ovvero per sempre, quella che dal punto di vista del mondo è "morte", abbandono, scomparsa, vista dall'interno della pratica diviene una continua "nascita". Introducendo un linguaggio che echeggia temi giovannei, possiamo parlare non di "nascita dallo spirito", che farebbe pensare a un qualcosa che si origina nuovamente in questo mondo, ma di "rinascita dello spirito" o "nello spirito".

Questa esperienza vitale, che genera la scomparsa della sofferenza del vivere e che, nel tempo concreto dei nostri giorni, porta a vivere la "morte in vita", fa parte da sempre del buddismo. Per questa ragione la troviamo in numerosi passi del *Dhammapada*, che fanno allusione ad essa o la affrontano direttamente.

Nella strofa 21, troviamo:

«La pienezza mentale è la via verso il senza-morte
la distrazione, la spensieratezza è un sentiero di morte,
chi è consapevole è totalmente vivo
chi è distratto è come fosse già morto».

Qui, è evidente come quell'inversione sia già data per scontata: la vita secondo il mondo, sintetizzata da "distrazione" e "spensieratezza", è detta morte e, viceversa, quella che vista

dal mondo pare morte è detta essere vita piena e, contemporaneamente, cammino o «via verso il senza-morte». Si identifica, quindi, il cessare di “questa vita” con la pienezza dello spirito e l’eternità.

Abbiamo, poi, la strofa 46, dove troviamo:

«Ricorda che il corpo è fugace
come la schiuma del mare, un miraggio.
Il fiore della passione sensuale
nasconde un artiglio.
Ricordalo, e passa oltre il regno della morte».

In questo caso, la vita secondo il mondo è dipinta solamente come morte; si invita, quindi, a “passare oltre”. Anche questo è un richiamo al cammino «verso il senza-morte».

Nella strofa 170 troviamo un’affermazione ancora più esplicita:

«Vedi il mondo come insostanziale
fugace, una bolla,
illusorio, un semplice miraggio:
il re della morte non riuscirà a scovarti».

Di fatto, qui si sostiene che la “morte in vita” coincide con la “vita eterna”; ovvero, si sostiene che quel morire, che si vive durante la pratica, da un lato è vero morire, dall’altro è vera vita, inattaccabile dalla morte.

Lasciamo il *Dhammapada*, facciamo un salto di un millennio, e vediamo ora un esempio di come la stessa esperienza sia stata trasmessa all’interno del Chan, quindi in Cina.

Notiamo subito come, secondo lo stile cinese, l’aspetto che in Occidente definiremmo psicologico è preponderante. Nella testimonianza di un praticante del Chan troviamo:

«Quello che è sempre stato presente è l'ospitante, ma per nostra incuria, distrazione, dabbenaggine l'ospite diviene l'ospitante. Ovvero: ciò che sorge conseguentemente è l'ospite, ma le sue contaminazioni, pensieri, desideri e passioni nascondono quello che è sempre stato lì, occupando il suo posto. Così, l'ospite diviene l'ospitante. *Zazen* è far sì che le cose siano al loro posto, tornino al loro posto»⁸⁵.

Qui, l'ambiente è abbastanza rarefatto, perché è data per scontata una frequentazione con la pratica e, quindi, con quello che è chiamato "l'ospitante", in modo che sia possibile distinguere "dall'ospite". Senza questa esperienza, o consapevolezza, decifrare la frase diventa difficile, anche se in essa si dicono le stesse cose che abbiamo già trovato nel *Dhammapada*, seppure con un diverso linguaggio. Infatti, quello che nel *Dhammapada* era la vita secondo il mondo ossia la morte, qui è "l'ospite", che dilaga, prende il posto dell'"ospitante". Ciò che nel *Dhammapada* appare alla morte del mondo, detto il «senza-morte», qui è «quello che è sempre stato presente», ovvero: "l'ospitante".

Infine, vediamo alcuni brani di un testo cinese del VI secolo, un'opera fondamentale non solo per il Chan e lo Zen, ma per tutta la cultura religiosa dell'Asia Orientale. Si tratta del *Dasheng Qixinlun*, titolo da me tradotto con: *Discorso di risveglio alla fede secondo il veicolo universale*, che a seguire, per semplicità, chiameremo il *Discorso*⁸⁶. È un'opera quasi sconosciuta al grande pubblico, che però da 1500 anni fornisce il substrato sapienziale a tutte le scuole buddiste cinesi, coreane, vietnamite e giapponesi, ovvero a tutto il buddismo dell'Estremo Oriente, compresi quindi il Chan e lo Zen.

⁸⁵ Xiong Shili (1885-1968), in J. Makeham (a cura di), *Transforming Consciousness. Yogacara Thought in Modern China*, Oxford University Press, Oxford 2014.

⁸⁶ Cfr. *Discorso di risveglio alla fede secondo il veicolo universale*, a cura di M.Y. Marassi, Marietti, Genova 2016.

Questo successo dipende dal fatto che il *Discorso* riesce, in modo estremamente sintetico, a compendiare la visuale espressa nei principali *sūtra* indiani della riforma *mahāyāna*, con l'utilizzo di un registro culturale e linguistico proveniente dall'argilla della sapienza cinese, che ha dato forma a tutte le civiltà dell'Asia Orientale. Questa circostanza, ha trasformato di fatto il *Discorso* nella principale opera di inculturazione del buddismo *mahāyāna* in tutto l'Estremo Oriente.

Questo testo si occupa soprattutto di quello che succede dentro di noi durante la pratica, durante il tempo nel quale siamo seduti in silenzio e durante il tempo della vita visto, inteso o guardato, dal punto di vista della pratica. Per intendere bene di che cosa stiamo parlando, occorre immergersi direttamente in quel che siamo prima che sorga qualsiasi pensiero, idea, immaginazione, emozione o ricordo. Nel *Discorso* si dice che il “risveglio”, o più volgarmente l'illuminazione, è «risvegliarsi alla sorgente della mente»⁸⁷. Questo significa che è possibile assistere alla nostra “nascita”. Non alla nascita biologica, ma al nostro ingresso in questo mondo, con tutte le nostre facoltà. Chiarisce che è possibile imparare a identificarsi con “l'ospitante”, e non più con “l'ospite”.

Nel *Discorso* troviamo, infatti:

«i risvegliati in un istante di pensiero sono in unione [con se stessi], diventano coscienti del primo sorgere della mente»⁸⁸.

«In unione con se stessi» è un altro modo per dire «identificarsi con l'ospitante».

E poi, ancora:

⁸⁷ *Op. cit.*, p. 80.

⁸⁸ *Op. cit.*, p. 82.

«Se qualcuno raggiunge il non pensiero, conosce la mente nelle forme del sorgere, esistere, mutare e cessare»⁸⁹.

La forma è molto sintetica, ma con un poco di riflessione possiamo comprendere che “non pensiero” è un altro modo ancora di definire “l’ospitante”, quello che poco fa abbiamo chiamato “se stessi”. E, da quel punto di osservazione, è possibile vedere la vita, tutta la vita, perché «sorgere, esistere, mutare e cessare», in modo estremamente sintetico, rappresentano tutta la vita. Il testo non lo dice, ma è naturale conseguenza di quanto sopra il fatto che, per poter vedere la vita dal suo nascere al morire, dobbiamo collocarci fuori di essa.

Prima di concludere, notiamo una caratteristica: le frasi del *Dhammapada*, il testo del primo buddismo, mostrano degli scenari identici a quelli del *Discorso*, tuttavia vi è in essi quello che potremmo chiamare un accenno di visuale metafisica. Il *Discorso*, invece, è la descrizione pura e semplice di uno scenario, lo scenario che si presenta agli occhi dello spirito di un praticante di lungo corso, senza aggiunte, né di tipo metafisico, né che riguardino la “rinascita”. Si tratta della registrazione di un’esperienza messa a disposizione di chi intraprende, o ha intrapreso, lo stesso cammino. Lo zen, non avendo letteratura né dottrina a sé stante, non ha, naturalmente, neppure una metafisica, e anche per questo il *Discorso* ha potuto costituire un tassello importante nella storia dello zen.

Come conclusione, possiamo dire che vivere l’insegnamento del Buddha secondo l’angolatura proposta dallo zen consiste nell’occuparsi del “nascere” e “morire” e nell’occuparsi fattivamente di ciò che appare “morire”, ma che l’esperienza e la tradizione portano a descrivere come il “vero nascere”.

⁸⁹ *Op. cit.*, p. 83.

Se questo vero nascere o vero vivere sia la “vita eterna”, io non sono in grado di dirlo. Ma, se ci incontreremo nuovamente tra qualche millennio, forse potrò essere un poco più preciso.

Bibliografia essenziale

- E. Dōgen, *Il cammino religioso (Bendōwa)*, a cura della Comunità Stella del Mattino, Marietti, Genova 1990 (nuova ed., Stella del Mattino, 2017; e-book).
- E. Dōgen, *Shōbōgenzō Genjōkōan. Divenire l'Essere*, a cura di K. Watanabe – G.J. Forzani – L. Mazzocchi, Dehoniane, Bologna 1997.
- E. Dōgen, *Busshō. La Natura Autentica*, a cura di G.J. Forzani, Dehoniane, Bologna 1999.
- G.J. Forzani, *Eihei Dōgen. Il Profeta dello Zen*, Dehoniane, Bologna 1997.
- J.D. Looi (a cura di), *The Art of Just Sitting. Essential Writings on the Zen Practice of Shikantaza*, Wisdom Publications, Somerville (MA) USA 2004.
- M.Y. Marassi, *Il Buddismo Mahāyāna attraverso i luoghi, i tempi, e le culture. I: L'India e cenni sul Tibet*, Marietti, Genova-Milano 2006.
- M.Y. Marassi, *Il Buddismo Mahāyāna attraverso i luoghi, i tempi, e le culture. II: La Cina*, Marietti, Genova-Milano 2009.
- S. Okumura (a cura di), *Shikantaza. An Introduction to Zazen*, Sōtō-Zen Center, Kyoto 1985.
- P. Sacchi – R.K. Pinciara (a cura di), *Sedersi in pace. La forma dello zazen che è "invito universale" è accessibile a tutti?*, "Quaderni della Stella del Mattino", II ed. 2008 (e-book).
- K. Uchiyama, *La realtà della vita. Zazen in pratica*, a cura di G.J. Forzani, Dehoniane, Bologna 1993 (nuova ed., *La realtà della vita. Zazen così com'è, a parole*, Stella del Mattino, 2018; e-book).
- K. Uchiyama, *Lo zen di Dōgen come religione. Una lettura del Fukan zazengi*, nuova ed. a cura della Comunità Stella del Mattino, Stella del Mattino, 2014 (e-book).

Ref. foto di copertina:

Metropolitan Museum of Art (New York, N.Y.)

Publications – Digital Collections b1007463 193

<https://libmma.contentdm.oclc.org/digital/collection/p15324coll10/id/33359>

Finito di stampare
nel mese di Luglio 2020