

LIBRERIA ASEQ  
ROMA - CRIPTA DELLA CHIESA DI SANTA LUCIA DEL GOLFALONE  
1/3/2012

TEMA: Lo Zen e l'arte di respirare

Il compito che mi è stato assegnato, e per il quale ringrazio di cuore Edoardo e la libreria Aseq, e voi tutti che siete qui stasera, è quello di parlare della pratica dello Zen, così come la si vive nel Monastero italiano Zenshinji di Scaramuccia;

Come saprete, il monastero si trova nelle vicinanze di Orvieto; "Scaramuccia" è il nome della zona sulla quale è stato edificato il Monastero: un'antica tradizione orientale vuole infatti che i monasteri prendano il nome del luogo nel quale vengono a trovarsi.

Naturalmente farò quanto mi è stato chiesto, ma lo farò parlandovi, il più possibile, di fiori!

Voglio iniziare porgendovi un'immagine che, da sola, può già trasmettervi lo spirito dello Zen.

Se voi visitate un monastero Zen, trovate nelle sale di meditazione dei vasi di fiori recisi; anche a Scaramuccia c'è n'è uno.

E' stato detto:

*...questi fiori non li puoi strappare dalle piante, perché sono ancora vivi;  
neppure li puoi raccogliere da terra, in quanto morti.  
Li puoi avvolgere con grandi teli quando il vento li stacca dall'arbusto:  
allora, sì, quello è il momento.*

Ecco, lo Zen è racchiuso in quell'arcana sensibilità, in quell'occhio che coglie quell'attimo, in quell'orecchio che ascolta quel suono del distacco.

Ora... la nostra chiacchierata, considerata l'ora favorevole, che ci dovrebbe evitare i rischi dell'assopimento, e il tempo a disposizione (vi rassicuro...non più di 40 minuti, in modo da lasciare spazio a chi poi volesse chiedere intorno a quanto detto o proiettato) , l'ho pensata come a un'opportunità per chi non conosce lo Zen, oppure ne ha una conoscenza prevalentemente culturale, per gettare, per un momento, lo sguardo, sia sullo Zen "in atto" (e per questo proietteremo due brevi video), e sia sullo Zen "in teoria" (accennando ai suoi fondamenti e alla *weltanschauung*, cioè alla sua visione del mondo) .

- Vedremo subito un filmato di ca 5 minuti, prodotto da Rai3 Umbria, e girato al Monastero,
- poi accennerò alle strutture di fondo della pratica, proiettando un video brevissimo, di ca. 2 minuti, unico nel suo genere, girato nel Monastero giapponese di Soghenji, che fa vedere un incontro tra Maestro e discepolo,
- per poi concludere, prendendo spunto da uno dei più celebri racconti della letteratura Zen, illustrando la visione che del mondo ha lo Zen.

Proiezione del video "I luoghi dell'anima"

Integro le informazioni sul monastero già dette nel filmato, aggiungendo solo che in quarant'anni, centinaia di persone sono entrate in contatto con lo Zen, sia attraverso il Monastero sia attraverso le attività sportive che Luigi Mario insegna (arrampicata, sci, yoga, tai chi).

Circa 100 praticanti costituiscono il nucleo stabile: di tutte le età, e anche più di quanto dice il video: ci sono stati giovani di 17 anni e meno giovani di 70 e oltre con i più diversi percorsi culturali e professionali alle spalle.

Ora... riguardo alla presenza femminile, devo dire che il filmato va un po' corretto: non è quasi mai in maggioranza, ma è comunque costante e significativa e numerose sono ormai le discepolo che hanno completato il percorso di formazione, diventando Maestre del Dharma.

Emanazioni del Monastero, oltre che in molte città italiane, tra cui la vostra, hanno raggiunto la Grecia e la Finlandia.

Come funziona un ritiro di meditazione, o sesshin in giapponese, che si può tradurre con "mettere i cuori insieme e strofinarli"? si tiene una volta al mese, dalla sera di sabato alla prima mattina della domenica (nel solo mese di agosto dura una settimana), e si articola secondo una scansione classica ormai codificata da secoli:

- periodi di meditazione seduta (di 20 minuti ca.), si alternano a meditazioni in movimento, che sono lente camminate nelle quali si cerca lo stesso livello di concentrazione di quando si è fermi,
- ci sono discorsi del Maestro su testi classici o moderni, e non solo di Zen;
- poi domande dei discepoli al Maestro sulla pratica ,
- infine incontri individuali del discepolo con il Maestro nei quali si studia il koan (di cui parlerò tra pochi minuti).

E veniamo ora a dire qualche parola sulle *fondamenta* dello Zen; ha scritto T. Izutsu, che è uno dei più grandi studiosi della filosofia Zen:

*Lo Zen ha fama di aborrire profondamente il filosofare e il parlare dell'esperienza;*

*infatti il mondo dello Zen è un mondo di silenzio, che sfida il pensiero e la parola.*

*Ma il "silenzio" dello Zen è in realtà un silenzio denso di parole....*

Questo Izutsu...a cui si può aggiungere che le parole devono però essere trattate come il dito che indica la luna, importanti, certo, ma la luna è altro.

Allora...le basi su cui fa perno lo Zen sono tre:

- Lo zazen, cioè la meditazione, e la pratica del koan;
- Il Maestro, e il rapporto Maestro-Discepolo;
- La Dottrina.

Che cos'è lo zazen? lo zazen è "sedere in meditazione a gambe incrociate" ed è lo strumento fondamentale attraverso il quale si percorre il sentiero dello Zen; sono, però, anche possibili altre posture più accessibili agli occidentali, e specialmente agli uomini che generalmente hanno le anche un po' chiuse.

Si può, infatti, incrociare una sola gamba (il cosiddetto mezzo loto) , sedere sulle ginocchia, su un panchetto, alla disperata anche su una sedia: non c'è una postura privilegiata: quello che è importante è che la schiena sia dritta, questo assolutamente sì, perché se una schiena ben raddrizzata non assicura

di per sè una buona concentrazione, è però certo che una schiena curva porta rapidamente al dolore e al sonno.

E qui vorrei sgombrare il campo da una fama un po' sinistra che la pratica ha, specialmente in chi ne parla senza averla mai realmente provata: cioè che la pratica sia molto dura, quasi che i praticanti siano samurai dedicati al sacrificio! Non è assolutamente così: i praticanti non sono dei fachiri e tanto meno dei masochisti, e il maestro non è un sadomasochista; non che non ci siano aspetti impegnativi e faticosi; ma, sia chiaro, comunque non c'è nessun culto della sofferenza.

Ora, tornando alla postura: perché è così importante? È importante perché attraverso la sua assunzione, e la concentrazione su se stessi, sul proprio respiro, ci si pone in una particolare posizione somatico-psicologica con la quale si può rallentare, poi frenare, infine fermare, la tendenza naturalmente centrifuga della nostra mente, e indirizzarla verso la direzione opposta, cioè farla diventare centripeta, in modo che guardi all'interno, al mondo interiore del meditante, al fine di realizzare il verso Sé, intendendo per questo la nostra reale natura, cioè come siamo davvero fatti, distruggendo la natura illusoria di cui crediamo l'esistenza quando ci muoviamo all'interno del pensiero razionale.

Lo zazen è quindi la disciplina spirituale fondamentale.

Torniamo ancora a Izutsu che dice,

*“attraverso lo zazen si vuole esplorare la dimensione non-intenzionale della coscienza per pervenire a uno stato del corpo-mente nel quale si è attivi come pura Consapevolezza senza “intendere” nulla, anziché agire come soggetto di fronte a un oggetto”.*

... è uno stato pensabile, per darvi un'idea, come un punto di bianco su una grande tela bianca, come neve in una ciotola d'argento, come un airone bianco nella luce notturna della luna.

Viene naturale domandarsi: ma una volta che si è raggiunto questo stato (che non è facile da ottenere) che cosa mai succede? rispondere a questa domanda non è sostanzialmente possibile; verrebbe da dire come nell'ultimo canto del Paradiso: di quel che vi era di fronte, non vidi quasi nulla, di quel poco che vidi ricordo ancor meno, di quel quasi nulla che ricordo, ho poche e debolissime parole per dirlo.

Nel mondo dello Zen si dice: è come un sogno fatto da un muto, lui lo sa che cosa ha sognato, ma non può dirlo. Possiamo pensare a un collassare della mente, a una sua implosione, come a una porta che esce dai suoi cardini, e che si apre e si chiude liberamente, diventando, come si dice nello Zen, una porta senza porta.

Va sperimentato e poi diventa chiaro: le descrizioni sono moltissime, spesso bellissime:

- ✚ muore l'Io e nasce il Sé;
- ✚ la nostra reale natura emerge dall'abisso;
- ✚ si realizza la centralità assoluta di ognuno di noi (dirà Buddha, che non pare fosse un narcisista): Io sono l'Onorato del Mondo; o ancora...
- ✚ si manifesta la Luce Originaria, la luce, cioè, che è in ogni colore ma non è un colore;
- ✚ si ha il Grande Inizio del Non Principio, e così via.

Ora...sono tutte descrizioni a loro modo felici e anche esatte ma... per capirsi... una perfetta descrizione del sapore del the riuscirà mai a farci vivere il complesso di sensazioni che si provano quando si porta la tazza alla bocca?

Ma durante la meditazione non si osserva solo il respiro (inspirazione/pausa/espiazione), ma si pratica anche una tecnica particolarissima, lo studio del koan, la specificità della scuola Zen della quale fa parte il Monastero di Scaramuccia.

Che cos'è il koan? Il koan è un aneddoto (più spesso un dialogo tra discepolo e Maestro, una singola frase o una parte di un discorso di un Maestro, brani dai Sutra o da altri insegnamenti) un aneddoto nel quale è celata la visione Zen di un aspetto della vita dell'uomo.

Le più celebri raccolte di koan sono il "Mumonkan, la porta senza porta" e la "Raccolta della Roccia Blu", risalenti al 12°/13° secolo, e sono pubblicate da Ubaldini; 800 anni dopo queste classiche raccolte, il Maestro di Scaramuccia ha elaborato una nuova serie di koan ("Bukkosan" e "Zenshinji Roku), che sfidano il discepolo a declinare la visione Zen in contesti e problematiche dei nostri giorni.

L'aneddoto, bisogna dire, è spesso, piuttosto strampalato, se non proprio del tutto illogico, e la poesia che lo accompagna, a integrazione e commento, lo oscura ancor più! ; ma questa illogicità, questa impossibilità di trattarlo razionalmente è il suo segreto; il discepolo lo aggredirà in mille modi, traendone quasi nulla; questo quasi nulla lo porterà al Maestro, che darà indicazioni sulla strada da seguire, e così via per giorni, per mesi, per anni, finché verrà il momento in cui il significato segreto, si manifesterà naturalmente all'occhio interiore del praticante; lo potrà così *dimostrare* immediatamente al Maestro nel corso del sanzen, l'incontro privato che ogni discepolo ha più volte durante il ritiro.

La stanza del sanzen , come abbiamo visto nel filmato, è uno spazio separato e distante dalla sala di meditazione; è un mondo a sé, con una propria lingua e proprie forme di espressione, molto diverse da quelle ordinarie, e che possono essere gridi, silenzi, piccoli movimenti, poche parole.

In pochi istanti, si consuma il dramma: recita del koan e risposta del discepolo, commento e indicazioni del Maestro, fine.

Per dare un'idea di come davvero si svolge quest'incontro, proiettiamo ora un brevissimo filmato, a suo modo eccezionale, di due incontri tenuti dal Maestro Yarada Roshi, abate del Monastero giapponese di Soghen-ji.

Proiezione del video "Sanzen a Soghen-ji"

Concludo sul koan: è uno stratagemma che consente alla mente del praticante di "maturare" e cioè di svuotarsi sistematicamente finché in quell'istante di vuoto, o ancor meglio in quell'istante di coscienza ritornata nella purezza primitiva, di pura luce, si genera naturalmente da sé la risposta, cioè la comprensione (molte le espressioni Zen a questo riguardo: l'arco "si" tira, il musicista "diventa" la musica, ecc.).

Koan dopo koan, il praticante dovrà poi indagare la natura degli enti che lo circondano, dovrà "vedere", con l'occhio della mente, le forme dinamiche e le forme statiche del reale, al fine di

coglierne la vera essenza: nell'Uno dovrà realizzare la dinamicità, nel Molteplice la staticità, in ambedue l'Eternità.

Questo è un famoso koan sul tema dell'eternità:

*Il monaco chiese:  
che cos'è l'eterno, indistruttibile Darmakaya (in altre parole,  
che cos'è, dov'è, l'eternità)?  
Il Maestro rispose:  
i fiori della montagna hanno il colore del broccato, l'acqua del  
fiume è blu come l'indaco.*

Ma non finisce qui... il discepolo dovrà anche guardare sistematicamente dentro di sé, immaginandosi nelle più diverse situazioni della vita (normali, straordinarie, felici, comiche, tragiche, del nascere, del morire, del soffrire, del dolore innocente, del se e come aiutare gli altri, di come muoversi nelle dinamiche contrastanti e contraddittorie del vivere quotidiano), *dimostrando* al Maestro la visione zen di quel particolare contesto che sta meditando.

E, puntuale, il koan:

*“Com'è quando i Buddha escono nel mondo? Le montagne si riflettono nell'acqua”.*

Per quello che abbiamo ora detto sul koan, il secondo pilastro è evidentemente già chiaro: il ruolo cruciale, assolutamente fondamentale, che il Maestro riveste nella pratica Zen.

Accompagna il praticante nel percorso spirituale, sa, perché l'ha già vissuto, quali ostacoli, quali difficoltà si presenteranno, e sa come possono essere superati.

Nella pratica del koan, in particolare, conosce la risposta e quindi ne dà conferma al discepolo.

Ma c'è un aspetto essenziale, che mi preme sottolineare: a un certo momento del percorso, il compito del Maestro si arresta; e si arresta perché alla comprensione, al risveglio, il discepolo può arrivare solo da sé.

E questo è di fondamentale importanza: nello Zen non c'è un Papa, un Dalai Lama, un Guru, un Sadhu, un Maestro, che percorre la Via per conto di altri; la Via non si racconta e non ci possono essere spinte; il salto può essere spiccato solo dal discepolo.

E quel “folle volo” lo riporterà al punto in cui ha spiccato il salto, ma completamente trasformato nella realtà interiore.

Un koan su questo tema:

*Il discepolo chiese: “Che cosa facevate prima di comprendere lo Zen?”  
Il Maestro rispose: “Spaccavo la legna e tiravo sù l'acqua dal pozzo”.*

*Il discepolo chiese ancora: “E ora che avete compreso lo Zen che cosa fate?  
Il Maestro disse: ” Spacco la legna e tiro sù l’acqua dal pozzo”;*

Insomma... tutto apparentemente uguale, tutto assolutamente mutato.

Se, come abbiamo detto, lo Zen si basa sull’esperienza personale di liberazione, è però altrettanto vero che grande rilievo assume anche la trasmissione Maestro-discepolo; questa trasmissione è descritta come “da mente a mente” e il termine trasmissione , apparentemente contraddittorio per quanto finora detto , richiede una precisazione molto importante.

Trasmissione “Maestro-Discepolo” è da intendersi come Identificazione “Maestro-Discepolo” , in cui l’esperienza del Maestro è perfettamente identica a quella del Discepolo; è stato rappresentato come: “versare acqua da un vaso in un altro perfettamente uguale”.

Il Buddha stesso sviluppò questo tema nel famoso, paradossale, sermone dato sul “picco dell’avvoltoio” e che costituisce uno dei più importanti koan intitolato “Sakyamuni mostra un fiore”:

*La leggenda dice che Sakyamuni si trovava di fronte a una sterminata assemblea di monaci che attendeva con ardore il suo discorso.*

*Egli allora prese un fiore, lo mostrò all’assemblea e tracciò un cerchio nell’aria, senza pronunciare nemmeno una parola.*

*Solo il discepolo Ananda, sorrise e comprese.*

*Sakyamuni disse: Io ho il vero Dharma che pervade ogni cosa, l’incomparabile Nirvana, l’insegnamento perfetto della forma senza forma. Esso non fa affidamento sulle lettere ed è trasmesso al di fuori delle scritture.*

*Adesso lo consegno ad Ananda*

La consegna è evidentemente una non consegna; si ha solo la scoperta della perfetta identità delle due menti, che possiamo immaginare come due specchi perfettamente uguali, , uno di fronte all’altro.

E’, quindi, un rapporto esclusivo , quello tra Maestro e Discepolo, e decisivo.

Si fonda, all’inizio non potrebbe essere che così, sulla fiducia che il discepolo “sente” di avere per “quel” Maestro; in psicoanalisi si dice che terapeuta e paziente “si” scelgono, e che l’armonia e l’alleanza delle loro psicologie del profondo sono indispensabili per la riuscita della cura; è così anche nello Zen, dove, man mano che la pratica evolve, alla fiducia segue, però, la scoperta della “verità” che il Maestro testimonia (e il discepolo sperimenta) .

- La Dottrina

Sull’ultimo punto di appoggio, la dottrina, non vorrei dire quasi nulla.

Il fondale teorico di riferimento – anche per lo Zen – è costituito dal pensiero e dall’esperienza personale di Shakyamuni, cioè dalla sua illuminazione, così come sono stati tramandati dalla tradizione, e poi dai quattro voti, dalle otto nobili verità, dall’attaccamento come origine del dolore, dal concetto di vuoto, dal concetto di impermanenza.

Se, però, proprio volessimo individuare un testo assolutamente fondamentale (che viene recitato quotidianamente in tutti i monasteri Zen del mondo, e così anche a Scaramuccia), questo è sicuramente il sutra chiamato Prajna Paramita, che si può tradurre con la perfezione della saggezza, in particolare nella parte in cui si dice che

*il Saggio  
realizzò che la forma non è differente dal vuoto  
il vuoto non è differente dalla forma  
forma è vuoto, vuoto è forma*

Al discepolo, nel corso dell’itinerario formativo scandito dal susseguirsi dei koan, verrà infatti chiesto sistematicamente di “dimostrare”, durante il sanzen sia il vuoto nella forma e sia la forma nel vuoto, dando prova di aver acquisito la capacità di passare da una visione assoluta a una relativa e viceversa, dall’Uno al molteplice, e dai molti all’Uno.

Possiamo immaginare quella dinamicità mentale come a un ventaglio, del quale si dovrà rappresentare sia la forma di quando è chiuso (un solo elemento) sia la forma di quando è aperto (numerosi elementi) .

Ma, comunque, è bene esser chiari: la dottrina riveste nella pratica dello Zen un ruolo non fondamentale; non certo perché i suoi contenuti non siano giusti; lo sono, ma sono del tutto inutili se sono solo appresi, conosciuti, e non realizzati dal discepolo, scoperti nell’ambito della pratica, senza mediazioni e interpretazioni (in questo senso si comprende l’infinita differenza che passa tra un erudito e un maestro).

Il rapporto, dialettico e controverso, della pratica con la dottrina, è rappresentato con affermazioni forti, e a loro modo scandalose e dissacratorie, presenti nei testi, del tipo:

*“Se incontri il Buddha per strada, uccidilo!”  
“Dopo che hai pronunciato il nome di Buddha sciacquati la bocca!”*

### 3) La visione del mondo dello Zen (Nan Sen e il fiore sbocciato nel cortile)

Mi avvio alla conclusione, facendo un cenno al tema centrale della visione Zen del mondo e dell’uomo, prendendo spunto dal celebre racconto “Nan Sen e il fiore sbocciato nel cortile” .

*Una volta un alto funzionario disse a Nan Sen:*

*“E’ stato detto: ‘Il cielo e la terra (vale a dire l’intero universo) sono della sola e identica radice del mio sé, e tutte le cose sono una cosa sola con me’. Io lo trovo piuttosto difficile da comprendere”.*

*Allora Nan Sen, indicando con un dito un fiore sbocciato nel cortile, e richiamando l’attenzione dell’alto funzionario su di esso, osservò:*

*“Gli uomini ordinari vedono questo fiore come se stessero sognando”.*

Guardate... in ultima analisi, c'è tutto il buddhismo, e quindi anche tutto lo Zen, in quelle poche righe,... anche se non si può escludere che un altro Maestro potrebbe sarcasticamente dire: “ma che sciocchezze sta dicendo questo Nan Sen! .

Il punto è: per lo Zen è decisivo il rapporto tra il soggetto e oggetto; cioè il rapporto di ciascuno di noi con l'intera realtà esterna in ogni sua articolazione, dalle infinite determinazioni del microcosmo alle sconfinite determinazioni del macrocosmo, dal quark, all'atomo, al fiore, alla galassia, all'intero universo.

Il dolore esistenziale, il *male di vivere* di Montale, origina, per lo Zen, da un'errata impostazione di questo rapporto.

Ancora Izutsu:

*Le sofferenze, le tribolazioni dell'esistenza umana, la mancanza di senso del vivere derivano da una illusoria visione della realtà percepita attraverso il velo di Maya, cioè dal proiettare su ogni oggetto il nostro sguardo, per sua natura discriminante, attribuendo all'io e agli oggetti del mondo un'essenza stabile.*

Guardare il fiore come altro da sé, è vederlo come in un sogno.

Quando, attraverso la meditazione e il lavoro sui koan, la nostra ricerca spirituale, partendo dalla semplice conoscenza del fiore, ci fa *divenire* il fiore, e così il fiore cessa di essere oggetto e supera tutte le proprie determinazioni e limiti: a quel punto è l'intero universo, questo è il significato della scoperta che “il mondo intero è una sola singola mente (la montagna non è una montagna, il ponte scorre, l'acqua è ferma)”; quando si apre *quel* fiore la primavera è in tutto il mondo.

E da questo punto-eternità, si ha l'immediato riemergere di tutto l'universo articolato, e quindi per il praticante, il cui stato di consapevolezza è però integralmente mutato ed espanso, il fiore ritorna a essere un fiore.

Insomma... al mondo dicotomico (il fiore è un fiore) , al mondo nullificato (il fiore non è un fiore) , al mondo ritornato distinto e unificato simultaneamente (il fiore è un fiore).

Che cosa sta dietro tutto questo? La scoperta che la realizzazione della non separatezza fondamentale consente di colpire l'origine del dolore, che è la brama di possesso, di controllo, di dominio.

Quando l'Altro è vissuto come separato e distinto, ogni attività umana, per quanto possa essere indirizzata al bene, ne è irrimediabilmente condizionata: e quindi attaccamento alle persone che ci circondano, sfruttamento del pianeta, attaccamento esasperato alla salute del nostro corpo, al ruolo e al potere che abbiamo nel mondo.

Realizzare la nostra natura, il nostro essere non separato, il nostro essere Uno, spalanca orizzonti, libera dalle tendenze naturali al possesso, dà un senso al vivere, mette nel nostro cuore i semi dell'eternità; ci consente di muoverci con rapidità e immediatezza, di spostarci senza resistenza come le nuvole nel cielo, scorrendo dolcemente, aggirando e, insieme, abbracciando gli ostacoli, di essere

anche impetuosi senza perdere la centratura su se stessi, di adattarsi a ogni circostanza della vita, come l'acqua si adatta a ogni contenitore, di cedere, ma non recedere.

Si vivrà così testimoniando il non attaccamento, l'impermanenza, la transitorietà, sorretti dalla consapevolezza incrollabile che "*il mondo è perfetto così*", e che si tratta solo di camminarlo con serenità e delicatezza, con attenzione e concentrazione, nella buona e nella cattiva sorte, stando sull'istante, senza rimorsi e senza rimpianti, tendendo a quella lievità del vivere che è segno dell'avvenuta comprensione.

Non ci attende nessun favolistico nirvana senza sofferenza, nessun paradiso extra-mondo, ma possiamo acquisire, ora e qui, la massima libertà dell'essere umano, che non è la libertà dalla sofferenza, ma è la libertà nella sofferenza.

I dolori e le contraddizioni del vivere non ci vengono risparmiati, ma si può guardare alla vita e alla morte, e al momento del distacco del fiore dall'arbusto, con un dolce sorriso.

Vi ringrazio dell'attenzione...