Lo Zen Rinzai
della scuola di Scaramuccia

Associazione Hokuzenko - Torino

Ringraziamo il maestro Engaku Taino per aver portato lo Zen Rinzai in Italia e per avercelo insegnato.

Questo libro è stato redatto da
Ekai (Angela Crosta) con il maestro Nanmon (Mario Fatibene);
hanno collaborato i monaci di Hokuzenko.

In copertina, logo con i caratteri “Hokuzenko”, v. p. 5
Calligrafia di Kootei (Concy Schiavo)

1a edizione febbraio 2018
2a edizione aggiornata maggio 2023

Associazione Hokuzenko - Lequio Tanaro Via Piano Canà 10, CN
Via San Donato - 79/C -Torino
www.hokuzenko.it email: *hokuzenko@zentorino.org*

INDICE

1a parte L'associazione Hokuzenkō e la meditazione
5 *Come nacque HOKUZENKŌ?*
6 *Cosa offre Hokuzenko?*
7 *Che cos'è lo Zen?*
7 *Che cos'è la meditazione?*
8 *Perché nello Zen la meditazione viene chiamata* zazen*?*
8 *Meditazione fai-da-te?*
9 *Qual è lo scopo di zazen?*
9 *Come si fa zazen nella tradizione Zen Rinzai?*
12 *Perché si medita con gli occhi socchiusi?*
13 *Perché importante la posizione delle mani?*
13 *Perché contare i respiri?*
14 *Se si continua a distrarsi?*
14 *Quale abbigliamento è consigliato per meditare?*
15 *Perché stare in una postura che crea dolore?*
15 *Che rapporto c'è tra meditazione Zen e rilassamento?*
16 *Attenzione, concentrazione, consapevolezza,* mindfulness: *che rapporto c'è fra loro?*
18 *Come si svolge la meditazione camminata o* kinhin*?*
20 *Quali effetti ha la meditazione?*
21 *Come si svolge la serata settimanale a Hokuzenko?*
22 Meditazione parlata
24 *Che cosa sono* inkin *e* taku*?*
24 *Come si fanno* gasshō *e gli inchini?*
25 *Perché si fanno gli inchini?*
25 *Chi è e che cosa fa il tenzo?*
27 *Che cos'è e come si svolge una* sesshin*?*
28 *Che cosa sono i kōan*?
29 *Come si svolge* sanzen?
31 *Come si svolgono i pasti formali?*
32 *Perché la ritualità nello Zen?*

2a parte I testi buddhisti e le recitazioni nello Zen
33 *Che cosa contengono i Canoni buddhisti?*
35 *Nello Zen che cosa si intende con O-kyo?*
35 *Quale uso dei testi buddhisti si fa nello Zen e come si recitano?*
36 *Quali sūtra si recitano nella serata settimanale?*
I QUATTRO VOTI DELL'ASSOLUTO

GLI OTTO VOTI DEL SOCIALE
MAHĀ PRAJÑĀPĀRAMITĀPRAJÑĀ SŪTRA
38 *Durante le sesshin cos'altro si recita?*
DHĀRANI AL GRANDE MISERICORDIOSO o NAMU KARATANNO
KOZEN DAITO KOKUSHI YUIKAI
TE DAI DEMPO BUSSO NO MYO GO
ENMEI JUKKU KANNON GYŌ

3a parte...Essere monaci Rinzai oggi
41 *Cosa comporta essere monaci della scuola Zen Rinzai di Scaramuccia?*
43 *Come si diventa monaci della scuola Zen Rinzai di Scaramuccia?*
44 *Qual è l'abbigliamento formale dei monaci e delle monache della scuola Zen Rimzai di Scaramuccia?*

Appendice Note su Buddhismo e Zen
46 *Quali furono le principali vicende della vita del Buddha?*
47 *Che cosa significa la denominazione: Quattro Nobili Verità?*
48 *Quali sono i principi fondamentali del Buddhismo?*
Le Quattro Nobili Verità
L'impermanenza
I 5 aggregati
L'interdipendenza
I "dodici anelli"
Non sé – *anatta*
54 *Come nacque e come si differenziò la corrente Mahāyāna?*
56 *Cosa si intende per vacuità?*
57 *Chi è il* bodhisattva*?*
57 *Quali sono le* pāramitā*?*
58 *Qual è la storia delle scuole Chan – Zen?*
60 *Che cosa caratterizza la scuola Rinzai?*
60 *Che cosa si intende per Illuminazione o Risveglio?*
61 *Il Buddhismo è una religione?*

1a parte L'associazione Hokuzenkō e la sua attività

Come nacque HOKUZENKŌ?

La scuola buddhista Zen è oggi nota in occidente in diverse forme. La tradizione Rinzai ha origine nell'insegnamento del maestro cinese Linji Yixuan (Linchi) (IX secolo). Fu introdotta in Giappone da Yōsai Myōan (XIII secolo) ed è stata portata in Italia dal maestro Engaku Tainō. Grazie alla sua opera è sorto in località Scaramuccia, Orvieto (TR), il Tempio Buddhista Zenshin-ji, associato all'Unione Buddhista Italiana - Scuola Linchi di Chan (Rinzai Zen).

Engaku Tainō è il nome da monaco di Luigi Mario (Roma nel 1938. Orvieto 9 novembre 2021). Allievo di Yamada Mumon rōshi (1900-1988), figura tra le più importanti nella tradizione Rinzai del XX secolo, ha da lui ricevuto ordinazione e addestramento presso il monastero Shōfuku-ji di Kōbe, in Giappone. Da Yamada Mumon rōshi ha ricevuto inoltre l'abilitazione all'insegnamento presso il tempio Zenshin-ji di Scaramuccia. È stato sposato, ha avuto due figli e due nipoti. È stato guida alpina, maestro di alpinismo, maestro di sci e ha insegnato il taijiquan.

A Zenshin-ji fanno riferimento diversi centri di pratica Rinzai in Italia e all'estero; per approfondire vedi il sito web: *www.zenshinji.org.*

Il gruppo di pratica, da cui ebbe origine Hokuzenko, sorse nel 1989 a Settimo Torinese come associazione informale “Zenshin-kai Torino” affiliata al monastero Zenshin-ji.

Dal 2012 il gruppo si è costituito in associazione ed ha ricevuto da Engaku Tainō il nome di ***Hokuzenkō*** che significa: “Luce dello Zen a Nord”. Sotto, a sinistra, il nome scritto in calligrafia corsiva e a destra i caratteri a stampa.

北 *hoku* è la lettura giapponese del carattere cinese che significa: Nord

禅 *Zen (Chan)* è il carattere che indica la meditazione e la scuola

光 *kō* è una lettura antica del carattere che significa: luce.

Nel 2022 la sede ufficiale di ***Hokuzenko*** si e **spostata a Lequio Tanaro** Via Piano Canà 10, 12060 (in provincia di Cuneo). L'associazione ha acquistato una cascina per farne la sede di un luogo di pratica dello zen Rinzai in Italia. Il nome dato al tempio-monastero, dal maestro Engaku Taino, un mese prima della sua morte e SHO-TAI-JI, che vuol dire **"tempio della grande felicità".**

La sede di Torino per il primo approccio allo zen e per la pratica settimanale continua ad essere in via S. Donato 79/c.
Dopo vari trasferimenti, da gennaio 2015 l'associazione ha sede nel dōjō di via San Donato 79/C a Torino e dà ospitalità anche a gruppi di diverse tradizioni buddhiste e a gruppi che praticano yoga, taijiquan (taichi) e altre discipline. Per approfondire vedi il nostro sito web ***www.zentorino.org***. E-mail: hokuzenko@zentorino.org

Hokuzenko e affiliata all'UBI (Unione Buddhista Italiana).

Il direttore spirituale di Hokuzenko **e Nanmon (Mario Fatibene)** che, dalle origini del gruppo, e coadiuvato da altri monaci e praticanti esperti. Ordinato monaco nel 2001 e maestro di Dharma nel 2005, e anche responsabile dal 2007 del centro Rinzai Zen "Athens Dōjō" in Grecia, dove si reca periodicamente per ritiri e *sesshin*. È stato cofondatore dell'associazione "Il Cerchio degli Uomini" di Torino associazione che opera con organismi regionali, nazionali e internazionali per la lotta contro la violenza di genere.

Cosa offre Hokuzenko?

Attualmente a Torino, abbiamo un incontro settimanale di meditazione **dalle 21.00 esatte alle 22.30 circa.**

A cura del Direttore Spirituale sono organizzate periodicamente ***sesshin*** (ritiri di pratica intensiva) nel tempio di SHOTAIJI ogni weekend di fine mese, dal venerdì pomeriggio, al sabato con chiusura alle ore 8-9 della domenica mattina dopo le pulizie. Le pulizie sono parte integrante della pratica. **Vedi il sito *www.zentorino.org*.**

Ogni primo weekend del mese sono previste sesshin nel Bukkōsan (Tempio buddhista) Zenshin-ji di Scaramuccia: consultare il calendario su *www.zenshiji.org.*

La pratica è libera ed aperta a tutte/i coloro che lo desiderano.

Non ci sono gradi, né livelli o esami.

Non occorre credere in qualcosa, si può seguire qualsiasi religione

e ideologia politica purché rispettosa delle diversità e dei diritti umani.

Chi comincia può venire a "provare": poi, se desidera continuare e se condivide il nostro statuto, per motivi legali e per essere coperto da assicurazione, deve richiedere l'iscrizione all'associazione.

I Soci possono partecipare anche alle altre attività che si svolgono nella sede e agli incontri culturali, interreligiosi e pratiche di rispetto e accettazione delle diversità che Hokuzenkō è da sempre attiva nel promuovere.

Che cos'è lo Zen?

Per definire lo Zen bastano tre parole: "essere nella realtà", dove la realtà è tutto ciò che è direttamente percepibile attraverso i sensi.

Lo Zen (termine giapponese derivato dal cinese *chan* che a sua volta deriva dal sanscrito *dhyāna* che significa "meditazione") nasce dall'esperienza di Buddha Śākyamuni che, oltre 2500 anni fa, seduto nella postura di *zazen* (vedi sotto), ha realizzato il completo "Risveglio".

L'Illuminazione di cui si parla spesso è nello Zen il "semplice risvegliarsi alla realtà". Alla base dello Zen non c'è alcun testo dottrinale e alcuna spiegazione razionale. Il fulcro dell'attività nello Zen rimane l'esperienza personale diretta derivante dell'auto osservazione non reattiva di se stessi. **Lo Zen non è una filosofia né una religione, ma pratica vera e propria: è arte di vivere.**

La "via dello Zen" si percorre su due piani:

– il piano della pratica formale: la **meditazione seduta** (*zazen*), da eseguirsi in tempi e modi definiti, in cui si impara e si sperimenta lo Zen;

– il piano dell'atteggiamento: modo di vedere e di fare in ogni evento del quotidiano ed è il vero campo di applicazione.

Per approfondire:

Joko Beck Charlotte, *Niente di speciale. Vivere lo zen*, Astrolabio Ubaldini, Roma 1994
Suzuki Shunryu roshi, *Mente zen, mente di principiante*, Astrolabio Ubaldini, Roma 1976
Taino Engaku, *L'illuminazione nella vita quotidiana*, Edizioni Mediterranee, Roma 1997
Uchiyama Kosho roshi, *La realtà dello zazen*, Astrolabio Ubaldini, Roma 1976

Che cos'è la meditazione?

Vi sono molti tipi di meditazione anche nei sentieri non buddhisti. Nel Dharma è una pratica in cui ci si rivolge verso l'interno di se stessi, utilizzando differenti tecniche. Si inizia cercando di eliminare – o almeno ridurre – gli stati mentali grossolani, l'agitazione prodotta

dai veleni mentali, il continuo inutile chiacchierare della mente.

Perché nello Zen la meditazione viene chiamata zazen*?*

Zazen è una parola giapponese che significa *meditazione da seduti* ed è il ritorno al "qui e ora", la condizione normale del corpo e della mente, cioè la forma adulta della nostra vita.

Cercando di rimanere immobili e in silenzio e seduti nella postura giusta (cioè stabile, eretta e priva di tensioni), si genera una respirazione calma, regolare, profonda e completa. Sorge così spontanea-mente un corretto stato mentale: benevolo, quieto, aperto, presente, concentrato, separato dai contenuti del pensiero, libero dai giudizi e dalle elaborazioni concettuali.

Meditazione fai-da-te?

In pāli e sanscrito, le lingue dell'India che furono inizialmente usate per scrivere i testi buddhisti, vi sono diversi vocaboli per indicare la pratica meditativa: il termine generico che indica una serie di esercizi e di stati mentali è *bhāvanā,* che propriamente ha il significato di: coltivazione, sviluppo. Il corrispettivo tibetano è *sgom-pa* che vuol dire "familiarizzarsi" e mette ben in rilievo come la meditazione sia un addestramento e un processo. Come nessuno penserebbe di imparare a nuotare solo leggendo un libro, ma riterrebbe necessario recarsi in una piscina e cercare un maestro che gli insegni come fare per stare a galla, all'inizio lo sostenga con un salvagente e poi gli spieghi come muoversi; così **la meditazione deve essere insegnata da un esperto, perché è essenzialmente *pratica* da vivere con l'insieme di corpo e mente**.

Ovviamente, dopo aver imparato la tecnica e utile – anzi e necessario – che ognuno la pratichi, soprattutto durante i ritiri intensivi (*sesshin*). È consigliabile praticare anche individualmente, a casa propria, trovando ogni giorno momenti e luogo opportuni, in cui non si sia disturbati da altre persone o da eventi esterni: spegnere il cellulare! Tradizionalmente si dice che le ore migliori per la meditazione individuale sono al mattino presto e alla sera. Non è necessario impegnarsi in lunghe meditazioni, è sufficiente iniziare anche solo con 10' al giorno, ma sforzandosi di praticare regolarmente. Si può usare un co ntaminuti o una sveglia per evita-

re l'ansia di non sapere quando terminare.

Qual è lo scopo di zazen?

Zazen NON ha alcun fine da raggiungere: è solo un mezzo per trovare consapevolezza.

Non bisogna sforzarsi di fare o non fare: basta sedere e non fare nulla.

Se si medita tesi ad uno scopo, non lo si realizzerà, proprio perché si attribuisce a questa pratica qualcosa che le è assolutamente estraneo. Un praticante buddhista desidera realizzare l'Illuminazione, ma ciò non deve condizionare la pratica: **essenziale è restare nel "qui-e-ora"**.

Come conseguenza della pratica meditativa, comunque, si ottengono effetti positivi sia nel corpo che nella mente, ma anch'essi non devono essere considerati un fine.

Come si fa zazen nella tradizione Zen Rinzai?

Le specifiche posture son ormai ben note anche in Occidente. Ci si siede sullo *zafu* (cuscino rotondo di un'altezza che è in funzione della statura del praticante; di solito circa cm 20) a gambe incrociate. Sedersi sulla parte anteriore dello zafu, non al centro, altrimenti si avrà difficoltà a mantenere la schiena dritta.

Sotto lo zafu si pone un materassino/tappetino morbido chiamato *zabuton.*

Le posture sono (vedi figura nella pagina seguente):

- *Loto completo* (A), con entrambe le gambe incrociate e i piedi sopra le cosce.
- *Mezzo loto* (B), come il loto, ma un piede poggia a terra.
- La postura (C) detta anche *burmese* è più facile da mantenere perché sia le gambe che i piedi poggiano a terra senza sovrapporsi.

Un'altra possibilità è la postura, un po' più difficile, detta in giapponese *agura*, in cui i piedi stanno sotto la gamba opposta.

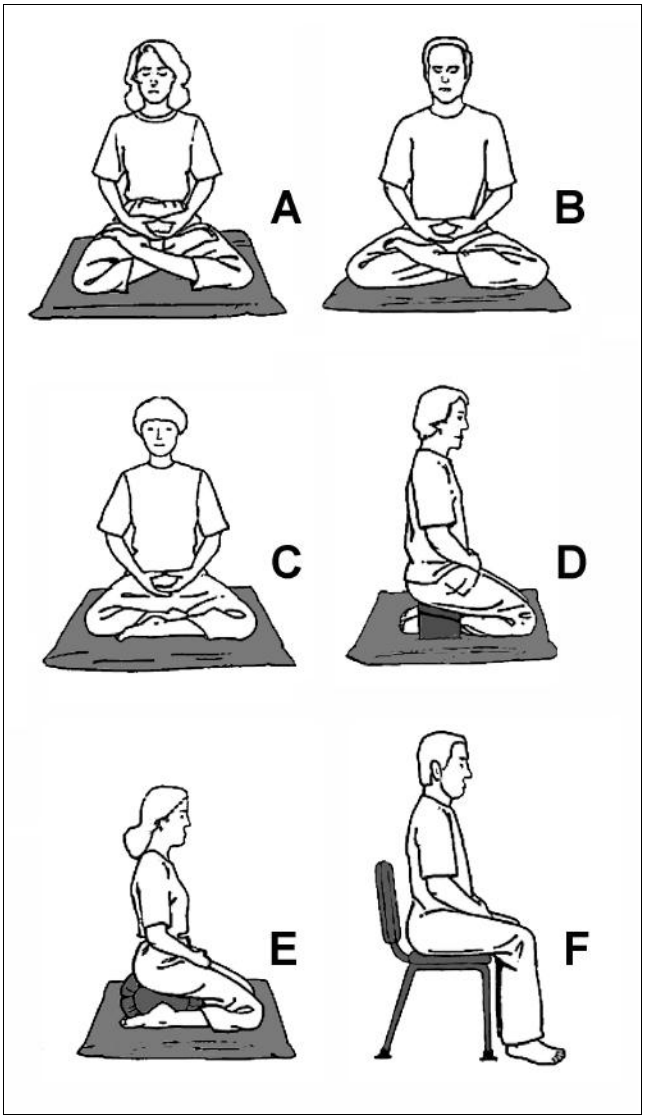
Se, per gravi problemi fisici, non si riescono a mantenere queste posture, si può meditare in altri modi.

- Stare in ginocchio seduti sui talloni; in giapponese tale postura è detta *seiza*.

Questa postura risulta più facile da mantenere se, stando in ginocchio, si siede su una panchetta (D), facendo attenzione che il peso del corpo graviti principalmente sulle ossa ischiatiche (glutei) e non esclusiva-mente sulle ginocchia.

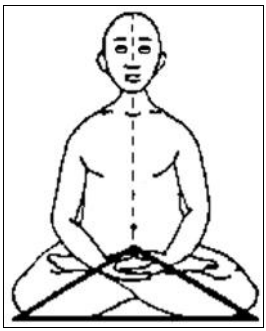
Un'altra possibilità è sostituire la panchetta con uno zafu posto verticalmente (E) tra i piedi.

–*Sedere su una sedia*, (F) tenendo le gambe piegate a 90°, le pian



te dei piedi ben posate sul pavimento (se non si tocca bene terra, porre sotto i piedi una coperta ripiegata o un piccolo cuscino) e la schiena dritta e non appoggiata allo schienale.

- Un praticante esperto è in grado di meditare anche stando sdraiato, ma deve prestare molta attenzione a non addormentarsi, rischio facilitato dalla posizione.



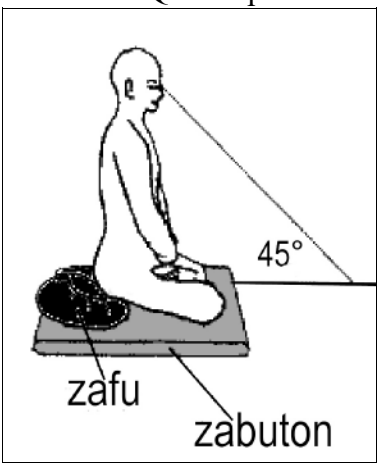
Usando le posture tradizionali ricordare che:

Le **ginocchia** devono sempre poggiare a terra per avere una salda base di appoggio nel triangolo formato dalle ossa ischiatiche e dalle ginocchia. Se non si riuscisse ad appoggiare un ginocchio, mettervi sotto un piccolo cuscino.

La **schiena** va tenuta diritta, le spalle rilassate, ma non curve, in modo da aprire il torace.

Il **collo** è diritto; il busto è leggermente proteso in avanti; il mento viene fatto rientrare un po' alzando posteriormente la nuca, così che la colonna vertebrale si allunghi e si riduca la curva cervicale.

Le **mani** sono in grembo, **il dorso della sinistra sta nel palmo della destra, i pollici si toccano alle estremità**. Questa posizione delle mani è la *mudrā* detta della meditazione o *dhyānamudrā.*



La **bocca** è socchiusa, le labbra e la mandibola sono rilassate, la punta della lingua è appoggiata delicatamente dietro la radice degli incisivi superiori. Accertarsi che le orecchie siano sullo stesso piano delle spalle e che il naso si trovi sulla verticale dell'ombelico.

Gli **occhi sono semiaperti (o socchiusi)**, lo sguardo è posato, senza sforzo, sul pavimento davanti a sé alla distanza di circa m 1 (o più, dipende dall'altezza della persona e dalla postura adottata). Assunta la posizione, respirare profondamente con il naso per quattro o cinque volte. Oscillare il busto a destra e a sinistra, ritornando dolcemente nel-

la posizione verticale. Quindi, non muoversi più.

Il respiro è rilassato; sia l'inspirazione che l'espirazione sono silenziose e fatte attraverso il naso. Si consiglia di contare i cicli respiratori mentalmente fino a 10 per aiutare la mente a mantenersi nel "qui e ora" e a non essere portati via dai pensieri. Se ci si distrae, si ricomincia da 1.

Osservare il respiro e osservarsi respirare. Seguire il percorso dell'aria che entra: dal contatto con le narici, al palato, nella gola, nel petto e poi in senso contrario. Col tempo il respiro diventerà più lento, ampio e profondo e la postura più forte e stabile.

È importante sapere che ognuno deve adattare a suo modo, gradualmente, la posizione. Occorre evitare di forzare le resistenze del nostro corpo, ma prenderne nota, senza giudicarle o rifiutarle. Spesso si ha l'impulso a muoversi: se ne prende atto e si cerca di non assecondarlo, lo si osserva come se lo si vedesse dal di fuori. Con il tempo, attraverso la pratica, le rigidità si scioglieranno e la posizione migliorerà. Si possono fare esercizi per facilitare la postura, come *la farfalla*: seduti a gambe incrociate, muovere verticalmente le gambe per rendere più agile l'articolazione delle anche.

Se una sessione di meditazione ci è sembrata positiva, non desiderare di ripeterla; analogamente se abbiamo avuto la mente molto agitata, dolori e così via, non temere la successiva: ogni sessione è sempre differente e con il tempo si impara ad accettare ciò che c'è in quel momento e a non giudicarlo!

Per approfondire:
Harada Roshi, *Come fare Zazen*, Associazione Hokuzenko, Torino 2015 -2017

Perché si medita con gli occhi socchiusi?

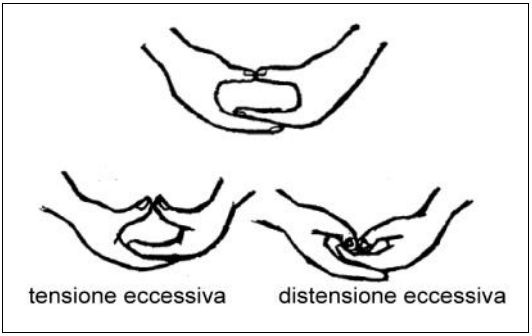
Perché a occhi chiusi è più facile addormentarsi o cadere in fantasticherie. Gli occhi completamente aperti, invece, portano troppi stimoli alla mente e le rendono difficile la concentrazione.

Perciò si può usare un espediente: quando durante la meditazione si sente molta sonnolenza, sollevare 1-2 volte lo sguardo verso l'alto e poi riportarlo nella posizione consueta; invece chiuderli un po' di più se si è molto agitati.

Perché è importante la posizione delle mani?

Questa *posizione* delle mani, detta *dhyānamudrā* che significa *mudrā (sigillo) della meditazione*, a differenza di altre (usate ad esempio nello yoga) è considerata migliore per meditare perchè, tra l'altro, impedisce inutili tensioni di spalle, braccia e mani.

Come si dice secondo la tradizione, "la mente è tra i pollici" perchè, controllando la loro posizione, si comprende subito la situazione della mente. Se siamo tesi o agitati, i pollici sono rivolti verso l'alto e premono l'uno contro l'altro; invece se siamo troppo stanchi o insonnoliti, i pollici si staccano e si abbassano verso i palmi.



Perché contare i respiri?

Nella storia del Buddhismo (e delle tradizioni yogiche indiane) sono state proposte molte tecniche per focalizzare l'attenzione: fissare lo sguardo su oggetti specifici, reali o immaginari; ripetere mentalmente o a voce alta un *mantra;* visualizzare determinate forme e/o colori o immagini più o meno complesse.

Però la metodica più semplice e sempre a nostra disposizione è la concentrazione sul proprio respiro. Contando gli atti respiratori, la mente impara a divagare sempre meno.

È importante non variare volontariamente il ritmo respiratorio presente in quel momento, si può notare se è rapido o lento, superficiale o profondo, ma deve essere un'osservazione non giudicante.

Anche la tecnica della conta dei respiri nelle varie scuole e nel tempo ha subito variazioni, il metodo usato nella nostra Scuola e che si chiama in giapponese ***sūsokkan***, prevede di **contare un ciclo** (espirazione ed inspirazione oppure inspirazione ed espirazione) **per ogni numero: u-no; du-e; tre-e, quat-tro e così via sino a 10, se e quando si riesca ad arrivarci!**

Quando ci si accorge che i pensieri vengono ad interrompere il conteggio e la mente si è distratta, si ricomincia da uno, senza scoraggiarsi.

I pensieri che vengono alla mente non vanno contrastati, ma si cerca di ignorali continuando a concentrarsi sul respiro.

Occorre mettere particolare attenzione ai momenti dell'apnea espiratoria e dell'apnea inspiratoria: in questi istanti, diceva Mumon, si infilano i pensieri.

Se si continua a distrarsi?

Distrarsi è normale ed è importante accorgersi della distrazione. Ciò significa rendersi conto che la mente se ne va e richiamarla sul respiro e all'attenzione alla posizione. È possibile farlo ripercorrendo tutti i punti del corpo per controllare che siano nella posizione giusta e riportando l'attenzione sul respiro.

Presto si impara che se non ci si fa portar via dal pensiero, esso svanisce.

Pian piano si arriva a essere "distaccati osservatori" del flusso del pensiero: come si osservano le onde del mare. Infatti l'attività della mente si può paragonare alle onde del mare che si susseguono incessantemente.

Quale abbigliamento è consigliato per meditare?

Alcuni suggerimenti: durante la meditazione, indossare un abbigliamento comodo e largo, che non stringa e limiti la respirazione e i movimenti, quindi una tuta e non i jeans! Togliere cinture strette, orologi ecc.

Si raccomanda che gli abiti siano di colore scuro perché nella tradizione Rinzai si medita rivolti verso il centro della stanza, quindi le macchie di colore possono disturbare la concentrazione dei vicini.

Inoltre è un atto di consapevolezza e di rispetto verso gli altri, evitare oggetti, profumi e comportamenti che in qualsiasi modo possano essere fonte di distrazione o disturbo per i praticanti.

Indossare ornamenti e gioielli vuol dire, simbolicamente, indossare il mondo per apparire, ma in zazen ci si allena alla semplicità e all'essenzialità, quindi anche togliere orpelli inutili può aiutarci.

Perché stare in una postura che può sembrare scomoda?

La postura a gambe incrociate, da millenni e in molte civiltà non solo orientali, è quella più fisiologica. I bambini, posti sul pavimento, siedono naturalmente a gambe incrociate. Sedere su una sedia provoca anche compressione di alcune vie circolatorie e nervose e potrebbe aumentare l'accumulo di liquidi nei piedi.

Il problema è che noi occidentali non abbiamo l'abitudine a stare nelle posture a gambe incrociate, quindi occorre allenamento costante e pazienza: col tempo diventerà facile e quasi indolore.

La meditazione non è, e non deve essere, un esercizio masochistico! Però imparare a tollerare il dolore nelle gambe ci aiuta a capire che spesso la mente amplifica la sensazione dolorosa. Anche in altre situazioni di dolore fisico, se concentriamo l'attenzione sul punto dolente senza lamentercene, recriminare, arrabbiarsi e dare giudizi, ma semplicemente osservando che c'è dolore in una parte del corpo, ci accorgeremo che gradualmente si ridurrà fino a scomparire!

Se ci si muove troppo durante la meditazione per cercare di alleviare un dolore, spesso si ottiene l'effetto opposto!

Che rapporto c'è tra meditazione Zen e rilassamento?

Lo zazen è pratica ben diversa da quello che abitualmente si intende per rilassamento, ma purtroppo alcune scuole New Age e siti web creano fraintendimenti! Rilassarsi è un vocabolo che può essere inteso in vari modi, solitamente: *allentamento della tensione muscolare o nervosa;* estensivamente: *distensione, riposo, relax* (voc. Sabatini Coletti).

In zazen alcune zone della muscolatura devono essere prive di tensioni, ma altre devono essere attive: la schiena deve essere mantenuta eretta, quindi non si tratta di rilassamento muscolare/riposo come normalmente inteso.

Se invece ci si riferisce a una riduzione della tensione mentale, questa si può ottenere con la pratica costante di zazen, ma non è il suo obiettivo.

Alcune delle cosiddette tecniche di rilassamento usate in contesti non buddhisti prevedono l'uso della musica o di visualizzazioni o di

una cosiddetta “meditazione guidata” in cui si eseguono le indicazioni date verbalmente da chi conduce la sessione su quali posture assumere, cosa pensare, cosa visualizzare ecc.

Sicuramente tali tecniche hanno effetti positivi per ridurre lo stress, rilassare la muscolatura (specie se eseguite sdraiati!) e calmare l'agitazione mentale della persona, ma NON sono zazen e si situano in ambiti differenti; è quindi importante non confonderle.

Attenzione, concentrazione, consapevolezza, **mindfulness:** *che rapporto c'è fra loro?*

L'*attenzione* e una forma di sensibilità NON intenzionale e naturale, che lo zazen aiuta a far venire alla luce e che riguarda il fluire correlato della vita interiore ed esteriore e la connessione con tutti gli esseri e gli oggetti dell'universo. Questa sensibilità/coscienza/attenzione come una membrana sferica che si amplia sempre di più intercetta i movimenti mentali e materiali che accadono nel fluire della vita. Questa sensibilità ci dà sempre maggior chiarezza e consapevolezza e ci libera dalle reazioni condizionate.

La *concentrazione* è un'attenzione intenzionale focalizzata su un oggetto o un movimento o la ripetizione di un mantra o il respiro, secondo le varie tradizioni. Alla mente, di solito agitata da pensieri, immagini e flussi di coscienza, si affida un compito e ci accorgiamo di aver difficoltà a mantenere stabile questa concentrazione. Mentre contiamo i respiri o fissiamo un oggetto o recitiamo un mantra, vediamo vacillare la nostra attenzione: dimentichiamo di contare, i contorni dell'oggetto che stiamo fissando si sfocano, il mantra si perde in immagini e pensieri. **Stiamo constatando** il normale e continuo lavorio mentale che, senza questi esercizi, non riusciremmo a percepire. Passiamo tutta la vita in balia di flussi di pensieri, immagini, sensazioni, emozioni e ne veniamo letteralmente sballottati in ogni direzione, nella confusione e nell'inconcludenza. In definitiva, non siamo noi a vivere la nostra vita. Possiamo dare forma alla nostra vita ma non lo facciamo. E una delle cause fondamentali della sofferenza.

È importante allenarsi perché l'esercizio della concentrazione ci rende capaci di stabilizzare la nostra attenzione focalizzata, cosi impariamo a non identificarci nel flusso continuo di pensieri, immagini e sensazio-

ni. Riusciamo quindi a diventarne gli osservatori **non reattivi,** cioè non catturati dalle reazioni che sono automatiche e inconsce.
Con l'esercizio diventiamo consapevoli della nostra gabbia reattiva; man mano ci accorgiamo di essa e vediamo con chiarezza il sorgere delle nostre reazioni, impariamo a trasformare le reazioni automatiche di cui siamo prigionieri in risposte o azioni libere dai condizionamenti. **Questa è forse la cosa più importante che possiamo fare nella nostra vita.**

La *consapevolezza* o *presenza mentale* nel Dharma è uno dei sette fattori dell'Illuminazione e il settimo punto dell'Ottuplice Sentiero (vedi pp. 50-51) spesso resa in inglese con la parola *mindfulness.* La consapevolezza è in relazione a qualcosa: un oggetto, uno stato, un'azione, più tutto ciò che implica il contesto. Se è un'emozione, un pensiero, un'immagine, ne vedremo i correlati. Ho questo pensiero in seguito a quel-l'immagine, a quel ricordo... questo fiore nel vento fa nascere in me l'immagine, l'emozione, il ricordo assieme alla percezione piacevole del vento sulla pelle e così via. Se stiamo attenti siamo consci della nostra agitazione e ansia, delle nostre avversità o appetizioni per quella cosa o per quella persona e osserviamo tale stato d'animo e i correlati. Bisogna stare attenti alle nostre reazioni automatiche, sono una vera prigione, dolorosa per noi e fastidiosa per gli altri.

Se non calmiamo la mente non possiamo essere consapevoli. La consapevolezza fiorisce naturalmente quando la mente è tranquilla, quando **non siamo autocentrati.** La consapevolezza è una forma di attenzione che, all'inizio, possiamo sperimentare in modo intermittente; è il movimento di un'attenzione spontanea, naturale e chiara che perdiamo facilmente nelle solite reazioni meccaniche.

L'Attenzione – con la A maiuscola – che comprende sia la consapevolezza che la capacità di concentrazione è l'*Attenzione senza oggetto*. É uno stato naturale che si manifesta spontaneamente, senza sforzo e intenzionalità. Questa attenzione intercetta tutti i movimenti di pensieri ed emozioni che sorgono dentro di noi, tutti i movimenti delle reazioni.

Se non ci affranchiamo dalle reazioni automatiche, vivremo la nostra vita come qualcosa di impossibile da modificare, subentrerà in noi un falso senso di un destino, di un *karma* e una forte sensazione

di ineluttabilità che si rinforza con il meccanismo della profezia che si auto-avvera. Nascono infantili e superficiali interpretazioni del concetto di Karma. Non ne usciremo mai. Nello zazen tutto questo processo è concatenato, integrato e simultaneo e possiamo constatarlo personalmente. Realizzare queste liberazioni è realizzare una vita creativa e libera.

Abbiamo un modo per verificare questo stato che altrimenti diventa solo una fantasia: la qualità delle nostre relazioni e accorgerci delle nostre reazioni automatiche; è importante chiedere alle persone come ci percepiscono e cosa dà loro fastidio. Nelle reazioni automatiche siamo completamente privi di consapevolezza e diamo la sgradevole sensazione di essere un automa che tenta di oggettificare gli altri.

Mindfulness, in ambito non buddhista, è un vocabolo usato per indicare un metodo per la riduzione dello stress sviluppato dal 1979 da Jon Kabat-Zinn, professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A). Fu estratto dagli insegnamenti buddhisti della *vipassana* della tradizione Theravada e dello Zen e anche dallo yoga, esclude ogni approccio religioso o meglio spirituale. Viene utilizzato come tecnica terapeutica in campo medico e psicologico; in contesti di aiuto a persone con difficoltà relazionali o comporta-mentali e in situazioni particolari quali gravi malattie, carcere e via dicendo. Al riguardo vi sono numerose esperienze positive ottenute in condizioni di carcerazione e sofferenza con la tradizionale meditazione Zen o di altre scuole buddhiste.

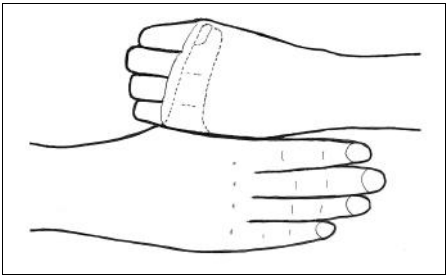
Come si svolge la meditazione camminata o **kinhin***?*

Questa modalità di meditazione nacque nel periodo iniziale del Buddhismo, perché i monaci si resero conto che lo stare fermi troppo a lungo creava problemi al corpo, quindi iniziarono a camminare mantenendo la mente attenta alla respirazione e al movimento degli arti inferiori sul terreno.

La meditazione camminata è anch'essa una modalità per imparare a portare la consapevolezza in ogni azione che compiamo durante il giorno. Se rimane solo nello *zendo,* la sala di meditazione, e non viene portata fuori nel mondo di tutti i giorni, la meditazione sarà poco efficace!

Oggi, nella nostra Scuola, tra due periodi di zazen, ci si alza all'invito di chi guida la meditazione o *jikijitsu*, ci si accoda dietro di lui e si procede in senso **antiorario**. Se ci sono spazi vuoti bisogna colmarli rapidamente, in modo da mantenere la fila sempre compatta, lasciando la distanza di poco meno della lunghezza di un braccio da chi è davanti. Si tiene la schiena e il capo eretti, senza irrigidire le spalle; si cerca di mantenere lo stesso passo del praticante che precede in modo da avere la stessa andatura.

Il palmo della mano destra è appoggiato al petto, la sinistra avvolge il pollice della destra.



La camminata è lenta, l'attenzione è totalmente rivolta al respiro e al movimento del corpo (i piedi che appoggiano a terra) e al suo equilibrio.

Terminato il periodo di *kinhin* (quando il *jikijitsu* batte un colpo di *taku*) si portano le mani in ***gasshō*** (palmi uniti davanti alla parte alta del petto) e si raggiunge la propria postazione rapidamente, se necessario continuando a camminare in senso anti-orario. Non girarsi e arretrare, per evitare di intralciare gli altri praticanti. Tutto viene svolto in silenzio.

Nella scuola Rinzai (a differenza della Sōtō dove è molto lenta) la camminata può essere abbastanza lenta oppure veloce, quasi di corsa, dipende se chi conduce ritiene utile cercare di dare energia ai meditanti.

Durante le sessioni, quando viene dato il segnale del kinhin, se un principiante ha le gambe intorpidite, non si alzi subito, rischiando di cadere, ma rimanga seduto e massaggi la parte sino a che ritrovi la sensibilità. Il jikijitsu comprende il motivo per il quale la persona non si alza e prosegue nel condurre il kinhin. Quando piedi e gambe avranno ritrovato la normale sensibilità, solo allora ci si alza in piedi e si sta a mani unite a fianco della fila di persone che camminano e, quando arriva il praticante che era seduto alla propria sinistra, ci si inchina, segnalandogli così la propria intenzione; egli rallenterà il passo consentendo di entrare nella fila. Allo stesso modo si fa quando si sia usciti e si desideri rientrare durante kinhin.

Quali effetti ha la meditazione?

Come abbiamo detto in precedenza, la meditazione non ha fini, quindi praticare zazen solo per ottenere qualche miglioramento fisico o mentale è limitare drasticamente le grandi possibilità di questa pratica. Se si vogliono solo ottenere risultati positivi sul piano psicofisico, si possono utilizzare altre tecniche (training autogeno; yoga; qi gong; taijiquan; mindfulness; biofeedback e così via)!

Comunque, anche zazen apporta benefici, studiati sin dagli anni '50 del secolo scorso.

La pratica meditativa, se costante e regolare, porterà a una respirazione più profonda e lenta: moltissime persone hanno un tipo di respirazione detta toracica, ossia alta e superficiale e che coinvolge soprattutto i muscoli costali, con un ridotto apporto di ossigeno all'organismo. Inspirando il ventre si appiattisce e il torace si allarga molto; l'opposto avviene nell'espirazione.

Con una continua pratica meditativa (e ovviamente anche con esercizi di yoga o altre tecniche) si reimpara la respirazione che hanno tutti i bambini piccoli, detta diaframmatica o addominale, che coinvolge al massimo il muscolo diaframma: nell'inspirazione si gonfia l'addome limitando il movimento del torace; durante l'espirazione avviene l'opposto. Questo tipo di respirazione è generalmente più profonda e lenta, da circa 16 cicli respiratori al minuto si arriva a pochi cicli, ma il passaggio alla respirazione addominale è un processo che si crea naturalmente in zazen e non deve mai essere forzato.

La pratica meditativa ha effetto anche su alcuni parametri fisiologici: studi clinici anche recenti e validati hanno rilevato che si ha un aumento della componente ortosimpatica, quindi un abbassamento della pressione arteriosa; una riduzione del ritmo cardiaco e della produzione degli ormoni dello stress (come il cortisolo); un aumento della produzione di alcuni mediatori chimici e ormoni (come la serotonina). Di conseguenza si percepisce minore ansia e si ha ridotta sensibilità al dolore fisico; un altro risultato è il miglioramento della funzionalità cardiaca.

La psiconeuroimmunologia, cioè l'interdipendenza dei fenomeni ormonali e immunologici con l'ambito neuropsichico, fa sì che ridurre lo stress porti anche a migliorare le difese immunitarie, attraverso l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene; quindi i meditatori avranno una mi-

nore suscettibilità ad ammalarsi.

Anche a livello mentale la riduzione di ansia e aggressività e una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni può migliorare il rapporto con gli altri. La meditazione aiuta a ridurre la risposta somatoviscerale alle emozioni (ira, rabbia, odio, gelosia, invidia, paura ecc.), perciò risulta più facile limitarne anche le espressioni verbali e comportamentali.

Da molti anni questi fenomeni psicofisici vengono studiati in particolare dal *Mind and Life Institute;* vedi: *www.mindandlife.org.* Fondato nel 1987, fa capo al Dalai Lama e a un gruppo di eminenti scienziati esperti in varie branche della medicina, della biologia, delle neuroscienze, della psicologia e anche a numerosi monaci buddhisti appartenenti a diverse tradizioni. L'istituto ha lo scopo di *favorire il dialogo sulle scienze della mente tra i cultori della moderna scienza occidentale e i cultori della tradizione buddhista*.

Per approfondire

Dalai Lama; Kabat-Zinn J.; Davidson R.J, *La meditazione come medicina*, Oscar Mondadori, Milano 2015, titolo originale *The mind's Own Physician,* 2011 e la bibliografia ivi indicata

Segnaliamo anche i testi di Richard Davidson, alcuni tradotti in italiano, che riguardano interessanti aspetti psicologici come il rapporto tra cervello ed emozioni e quelli di Daniel Goleman sul rapporto mente/emozioni, cervello e corpo.

Come si svolge la serata settimanale a Hokuzenko?

Alcuni consigli preliminari:

- Lasciare cellulare/smartphone fuori dalla sala di meditazione, tenerlo spento o almeno silenziato.
- Indossare abiti comodi di colore scuro, tipo tuta, e pantaloni lunghi anche in estate.
- Non chiacchierare nella sala di meditazione. Prima di iniziare la sessione parlare a bassa voce per non disturbare le istruzioni che vengono date a chi viene per la prima volta.
- Durante zazen non entrare né uscire dalla sala di meditazione (*zendo)*, se necessario lo si fa durante *kinhin*.
- Quando si entra e si esce dalla sala di meditazione, ci si inchina con le mani a palmi uniti (*gasshō*).

- I fogli dei sūtra si mettono sotto gli *zabuton* (materassini) perchè non disturbino lo sguardo poggiato a terra.
- Il posto a sinistra del jikijitsu è riservato al *tenzo.*

Poco prima di iniziare, il jikijitsu dà **1 colpo di *taku*** e attende che tutti siano in piedi, davanti al loro posto con le mani a palmi uniti.

- Si recitano i QUATTRO VOTI, (vedi p. 36) ci si inchina mantenendo i palmi uniti, ci si siede.
- Il jikijitsu dà **4 tocchi di *inkin*** (campana) e si inizia il primo periodo di zazen di 25 minuti.
- Al termine dà **1 tocco di inkin e 2 colpi di taku**, annunciando il kinhin che dura 5-10 minuti.
- Per chiudere il kinhin, batte **1 colpo di taku**, i praticanti tornano al loro posto continuando a camminare in senso orario e si fermano in piedi. Il jikijitsu dà **1 tocco inkin**; ci si inchina con le mani a palmi uniti e poi ci si siede.
- Altri **3 tocchi di inkin** aprono l'altro periodo di zazen di 25 minuti.
- Durante **l'ultimo** periodo di zazen il jikijitsu avvisa il *tenzo,* o controlla che esca, circa 10 minuti prima del termine dello zazen.
- Quando il tenzo è alla porta, alle ore 22, suona **1 tocco di inkin e batte 2 colpi di taku.**
- Dopo che gli è stato servito il tè, il jikijitsu intona gli OTTO VOTI SOCIALI e continua con la P*RAJÑAPĀRAMIT*Ā, seguito nella recitazione da tutti i partecipanti, poi, con le mani in gasshō, recita: *SHU JO MU HEN SEI GANDO* (i *Quattro voti* in giapponese) e i versi successivi sono recitati da tutti i presenti. (Per i testi vedi pp. 36-37)
- Dopo aver terminato la recitazione, il jikijitsu

- legge un brano da lui scelto (o chiede ad uno dei partecipanti di farlo)
- le letture devono essere inerenti la pratica e durare al massimo 10'.

MEDITAZIONE PARLATA (Retta parola)

Dopo la lettura del brano inizia un periodo di circa un quarto d'ora di riflessione condivisa, inerente il brano letto. La condivisione l'abbiamo chiamata *meditazione parlata*.

- Poniamo attenzione alle parole usate, esprimiamoci con chiarezza, rispettiamo chi ci ascolta con interventi brevi.
- Il jikijitsu deve richiamare chi fa interventi lunghi, con un tocco di inkin.
- Quando si interviene si parla in prima persona.
- Ci si aggancia all'argomento parlando della propria esperienza.
- Si pone attenzione a non fare affermazioni categoriche o impersonali.
- Anche se sentiamo montare dentro di noi giudizi od obiezioni, non reprimiamoli ma teniamoli a bada come se appartenessero ad una terza persona. Impariamo l'arte di ascoltare noi stessi e gli altri evitando di farci travolgere dalle reazioni che impediscono il vero l'ascolto.
- L'arte dell'ascolto e del dialogo va portata in tutte le relazioni, prima di tutto nella relazione con noi stessi, che non si può attuare se non impariamo ad ascoltare gli altri!
- Quest'arte è importante quanto lo zazen e i koan e ha a che fare in modo profondo con la qualità della nostra vita.
- Approfittiamo di questo spazio per imparare.
- Ascoltarci/ascoltando e ascoltando/ascoltarci: le due cose sono inscindibili.
- Possiamo intervenire, non giudicandoci e non giudicando, anche se manteniamo lucidità critica e coltiviamo il dubbio, che è importante.
- Manteniamo apertura e creatività.
- Al posto di dire: 'Si dovrebbe fare...', diciamo: 'Io penso che si...'; oppure: 'Dal mio punto di vista...'; oppure: 'L'argomento che abbiamo letto mi ricorda un'esperienza della mia vita…'.
  È importante questo esercizio perchè di solito, quando parliamo, lo facciamo attraverso uno schema abitudinario dove gli altri (molte volte gli altri siamo noi) non si sentono visti e in relazione a noi, cioè monologhiamo.

- Se non ci fossero riflessioni o commenti, si resta in zazen sino al suono dell'inkin (5 minuti circa).
- Verificato che la condivisione sia terminata, il jikijitsu dà spazio a eventuali comunicazioni per circa 5 minuti.

Alla fine della serata i praticanti rimettono al loro posto zafu e zabuton; escono dallo *zendo* e poi dall'edificio mantenendo la concentrazione e senza chiacchierare ad alta voce.

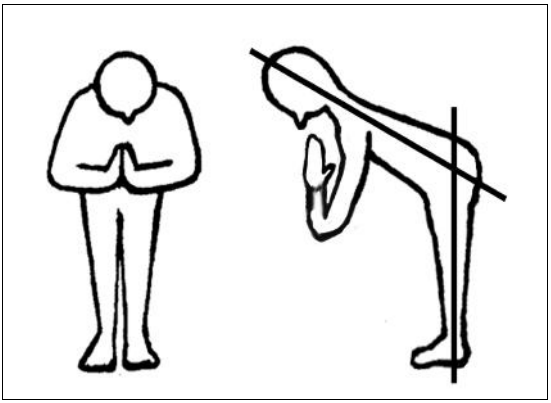
Che cosa sono inkin *e* taku*?*

Inkin è una campanella metallica con un lungo manico che viene percossa con un apposito battacchio, tenendola con la parte concava rivolta verso l'alto.

I *taku* sono due blocchetti di legno che, battuti tra loro, danno il tempo di inizio e termine dello zazen oppure segnalano la chiusura di una sessione.

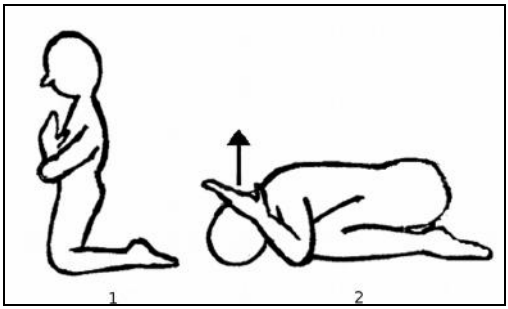
Come si fanno gasshō *e gli inchini*?

Gasshō è il saluto a palmi uniti e deriva dal gesto indiano di offerta o saluto detto *añjali* e, a seconda delle circostanze, **può essere eseguito da solo o insieme ad un inchino**. L'inchino si esegue secondo la tradizione giapponese: si ruota il busto – che rimane dritto – sulle anche, da 30° a 45° circa, senza curvare né la schiena né il capo e senza portare all'indietro i glutei. Esercitandosi a farlo stando con i glutei contro una parete, diverrà più agevole e spontaneo. Durante l'inchino, le mani devono rimanere verticali. Vedi schema.



Nello Zen c'è un altro tipo di “inchino” profondo che si fa alla fine della sesshin [il maestro lo fa anche all'inizio e in giapponese si chiama *raihai*] come ringraziamento al Buddha perché ci ha indicato la

Via. Si chiama ***sampai*** (*san* tre, *hai* prosternazioni) e indica appunto tre prosternazioni, o prostrazioni, come forma di omaggio ai *Tre Gioielli* (il Buddha, il Dharma e il Saṅgha).



Ci si alza in piedi, poi ci si inginocchia a terra con le mani a palmi uniti, di seguito si abbassa il busto e il capo sino a toccare il suolo mentre si aprono le braccia e si sollevano le mani con i palmi aperti verso l'alto, "come a reggere i piedi del Buddha".

Poi ci si rialza in piedi e ci si prosterna per altre due volte.

Perché si fanno gli inchini?

Inchinarsi per salutare è una prassi orientale – e anche occidentale!

Nello *zendo* è una ritualità che significa recare omaggio al Buddha, quindi alla natura di Buddha che è in ciascuno di noi, non certo alla statua presente sull'altare, che è solo un aiuto per non dimenticare!

È anche un modo di mantenere la consapevolezza che non si sta compiendo un'azione ordinaria, della vita quotidiana, ma si sta operando per arrivare all'Assoluto, alla vera Realtà.

Inchinarsi è anche un modo per ridurre la nostra arroganza e il nostro orgoglio.

Chi è e che cosa fa il tenzo?

Il *tenzo*, tradizionalmente, è il responsabile della cucina nei monasteri zen ed era – ed è – uno dei monaci più importanti perché l'alimentazione corretta è un grande aiuto per mantenersi in salute e meditare meglio.

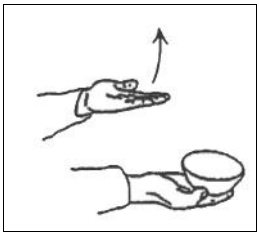
Nelle sesshin di una notte il tenzo prepara il tè e il riso per la colazione formale di fine ritiro o, se la sesshin dura più giorni, prepara i pasti per i partecipanti.

Nella **serata settimanale** il *tenzo* ha il compito di preparare e servire il tè e i biscotti, mantenendo il silenzio.

- Al segnale del jikijitsu, oppure circa 10' prima della fine dell'ultimo periodo di zazen, va a preparare il tè/tisana: fa un primo gasshō da seduto, si alza in piedi, si inchina e, prima di uscire dallo zendo, si inchina di nuovo.
- Quando il tè è pronto, alla fine del periodo di zazen, alle ore 22, apre la porta dello zendo e attende fuori che il jikijitsu chiuda la sessione di zazen (1 inkin e 2 taku).
- Entrando nello zendo, saluta con un inchino, appoggia la teiera a terra di fronte al jikijitsu (con il beccuccio rivolto a 90°, mai verso il jikijitsu) e il contenitore con i biscotti, si mette in *seiza* e si china fino ad appoggiare la fronte sulle due mani aperte e posate sul pavimento.

  Serve poi il tè al jikijitsu e dopo lo serve ai presenti, procedendo in senso orario, a partire dal suo posto (prima di alzarsi aveva posto la tazza di fronte alla sua postazione).

  Si pone tra due persone e li serve insieme, poi si sposta; i pra-ticanti, dopo essersi inchinati, avvicinano le tazze e ciascuno la solleva per agevolare il tenzo.

  Il praticante, per indicare che il the/tisana è sufficiente, fa il gesto nell'immagine a destra, alzando una mano.

  Se non si vuole essere serviti di thè, quando giunge il tenzo ci si inchina e si incrociano le mani sulla tazza.
- Al termine del servizio, il tenzo si inginocchia, posa la teiera e il contenitore di fronte al jikijitsu, si rialza, fa un inchino in gasshō e torna al suo posto tenendo le mani come durante il kinhin.
- Al termine della sessione ritira tazze e teiera; provvede a lavarle accuratamente e a riporle.

Per approfondire:

Crosta A., *Cibo e salute nella ciotola del Buddha*, Lib. Editrice Psiche, Torino 2015

Il maestro della scuola Sōtō del XIII secolo, Eihei Dōgen scrisse un breve ma essenziale testo sull'importanza del tenzo, il *Tenzo kyōkun*, traduzione italiana:

Dōgen; Uchiyama roshi, *Istruzioni a un cuoco Zen ovvero come ottenere l'Illuminazione in cucina*, Ubaldini ed., Roma 1986

Che cos'è e come si svolge una sesshin?

La sesshin è un periodo "intensivo" di meditazione, della durata di alcune ore, di pochi giorni o di una settimana, svolto periodicamente. Il vocabolo giapponese *sesshin* 攝心 è formato da *se,* che è la contrazione di *setsu*, verbo dai molti significati: unire, toccare, trasmettere; e da *shin* che indica il cuore-mente.

Ha analogie con la serata settimanale ma è molto più lunga e articolata. Solo durante le sesshin, attraverso un preciso rituale, l'allievo va a colloquio con il maestro (*sanzen*) per dare la risposta al kōan.

Durante la sesshin ci sono vari momenti:

recitazione di sūtra, vedi pp. 36-41;

teishō, lettura e commento da parte del maestro di un testo della tradizione;

mondō (significa: domande e risposte), nella nostra scuola detto anche "tè *mondō"* perchè è un momento collettivo in cui gli allievi nella sala di meditazione pongono domande al maestro, durante il servizio formale del tè;

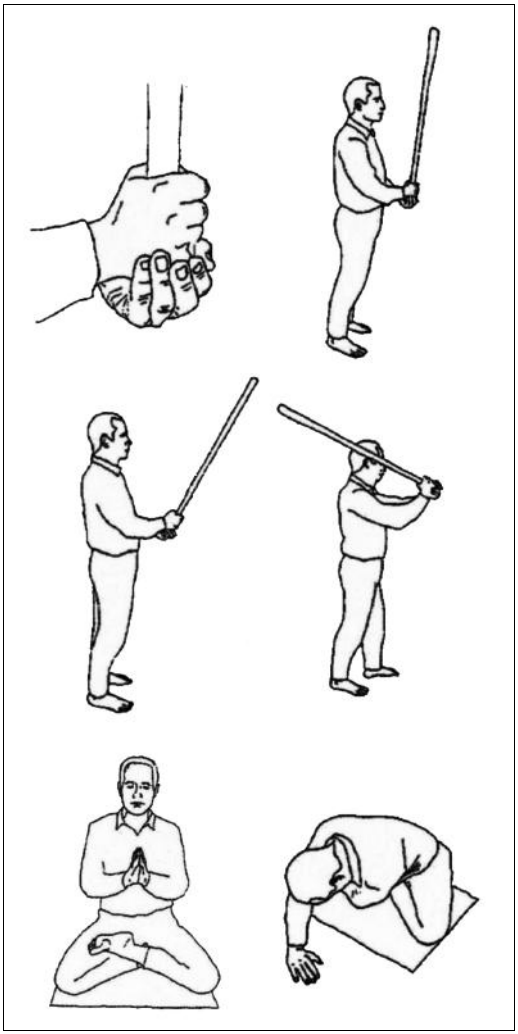
junkei, dopo aver percorso lo zendo reggendo il *keisaku*, il maestro tiene un breve discorso a braccio per sostenere la pratica di zazen e dei kōan; è stato introdotto dalla scuola di Scaramuccia fondata da Engaku Tainō.

Un altro momento della *sesshin* e il **passaggio con il *keisaku***. Il maestro passa lentamente di fronte ai praticanti reggendo un bastone piatto lungo circa m 1. Tradizionalmente è considerato il "bastone del Risveglio" che serve a dare una sferzata di energia, utile a proseguire ancora per ore la sesshin, perchè praticato su punti specifici dei meridiani della medicina cinese.

Se il praticante vuole ricevere il colpo, si inchina e si pone in una particolare posizione, rimanendo rilassato e con il capo ben abbassato. Una mano è appoggiata a terra, l'altra è sotto l'ascella opposta. Dopo il primo colpo, si scambia la posizione delle braccia e delle mani.

Dopo i colpi somministrati ai due lati sulla muscolatura della sca-

pola, si inchina. Il rumore è dovuto al rimbombo della cassa toracica, ma il colpo non è doloroso (ad eccezione che il praticante abbia la muscolatura estremamente contratta o si sia posto in una posizione non corretta).
Vedi le figure a fianco.



Nei momenti di riposo durante la sesshin o le serate, sarebbe bene non rivolgere le piante dei piedi verso l'altare, per una tradizionale forma di rispetto.

Durante le sesshin che durano più giorni, allo zazen e alle altre attività, si alternano **momenti di lavoro**, detto in giapponese ***samu*** e che comprendono la cura del luogo in cui si svolge la meditazione e talora piccoli lavori inerenti la sede di pratica o un aiuto al *tenzo* nella preparazione dei pasti. Anche il samu viene svolto con la mente attenta e consapevole, scambiandosi solo le parole necessarie per lo svolgimento del compito.

Che cosa sono i *kōan*?

I *kōan* sono la caratteristica specifica della scuola Rinzai.

Parallelamente allo zazen, vi è l'uso dei *kōan*, i quali aiutano l'allievo a realizzare e a rendere tangibile, esperienziale e riconoscibile

nella vita di tutti i giorni, gli aspetti fondamentali di tutto l'insegnamento del Buddha e dell'essenza del Daoismo che sono inscindibilmente integrati tra loro.

I kōan sono strumenti per oltrepassare la dualità del pensiero e risvegliare nell'allievo la capacità di essere nel relativo come nell'assoluto, in ogni istante della vita.

I kōan, sono brevi paradossi posti in forma di domanda, affermazione o dialogo, aneddoti presi dalla tradizione, racconti di scambi di brevi frasi sorprendenti tra allievi e maestri e dilemmi. Essi sono utili per mettere in crisi la mente dualistica e per andare oltre il pensiero, integrando i piani discorsivo, intuitivo e corporeo. I kōan vengono dati sotto forma di quesito o problema a cui bisogna dare risposta. La ricerca della risposta mette in crisi l'allievo che trasforma in esperienza diretta e personale il punto che il kōan, su cui sta lavorando, vuole chiarire. Il kōan va mostrato, reso vivido e chiaro attraverso grida, drammatizzazioni, risposte anche verbali. In tal modo il piano simbolico viene integrato con quello corporeo, percettivo-motorio, essenza della natura umana.

Per approfondire:
Mario Fatibene Nanmon, *Resuscitare i vivi – I kōan nello Zen – Una via per trovare se stessi nel quotidiano e nell'assoluto,* Libreria Editrice Psiche, Torino 2017

Come si svolge sanzen?

Questa parola giapponese indica il momento in cui l'allievo va a colloquio dal maestro per dare la risposta al kōan.

Si svolge con un preciso rituale, illustrato nelle figure della pagina successiva, che serve anche per portare il discepolo ad una concentrazione ottimale per rispondere.

Quando, al suono della campana, arriva il proprio turno di uscire, non si attraversa diagonalmente lo zendo, ma lo si percorre lungo i lati tenendo le mani come durante il kinhin.

Sanzen

Si recita il Koan che si ha

Aspettando il turno, alla campana

Si risponde

Inchino alla stanza

Dopo la risposta e dopo che il Maestro ha suonato la campanella

Inchino di fronte al Maestro

Inchino fronte Maestro

Sempre fronte Maestro

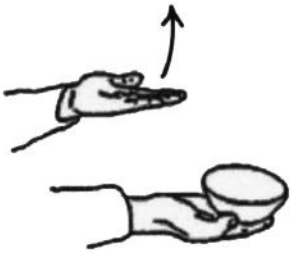
Inchino alla stanza prima di uscire

Come si svolgono i pasti formali?

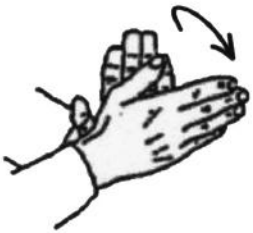
Nei monasteri Zen i pasti avvengono in silenzio e seguendo una

Quando il Tenzo sta per arrivare davanti a noi: inchino per essere serviti

Inchino per NON essere serviti



Per dire BASTA



Per dire BASTA
quando la tazza la tiene il Tenzo

Tovagliolo

Pranzo e cena punta verso di noi

Colazione: punta verso sala

(sulla punta si metteva qualche chicco di riso per gli spiriti affamati)

ritualità che non è fine a se stessa, ma serve a dare ordine all'attività e ad aiutare il praticante a esercitare attenzione e consapevolezza in tutte le attività della giornata. Vedi figure a p. 31 per i gesti da compiere.

Anche nelle sesshin che durano una notte, si termina con una colazione formale a base di riso, per cui servono almeno una ciotola (oltre alla tazza per il tè mondo), posate e tovaglioli.

Perché la ritualità nello Zen?

Nello Zen vi è ritualità, a differenza di ciò che spesso si pensa in Occidente: la vita stessa nel monastero con tutte le attività quotidiane, come zazen, la recitazione quotidiana dei sūtra o di altri insegnamenti della tradizione sono ritualizzate e intese come espressione dell'Illuminazione. Non si deve dimenticare che la ritualità appartiene alla psiche umana e fa parte delle nostre attività di ogni giorno; ovviamente non ci si deve "attaccare" ad essa, ma utilizzarla come mezzo, mai come fine. La scuola Rinzai portata in Italia dal maestro Engaku Taino, se confrontata con la tradizione giapponese, ha ridotto moltissimo riti e cerimonie. Però una minima ritualità è essenziale sia per regolare le varie attività, sia per dare importanza ad alcuni azioni, sia per allenarci alla consapevolezza ad esempio quando ci nutriamo. Non è forse vero che, pensando ad altro o mangiando in fretta, non ci accorgiamo del sapore del cibo?

Scrive il maestro Taino in un *teishō*, del 1986:

> C'è più di una spiegazione chiara, più di un motivo perché nei luoghi in cui si raccolgono delle persone che seguono una certa pratica, ci siano dei riti: sutra, invocazioni, mantra, inchini, prostrazioni. Così, in modo semplice si vuole esprimere un senso di gratitudine nei confronti di chi 2500 o più anni fa, o meno anni fa, ha dato vita o ha proseguito un certo insegnamento che è arrivato fino a noi e di cui noi ci siamo avvalsi. Per cui, anche se quei maestri non potevano fare a meno di dare quegli insegnamenti, o che l'abbiano fatto per una propria soddisfazione personale, per vanità, per sete del successo, comunque sia, a noi è arrivato qualcosa che troviamo importante. Se, alzandoci la mattina, la nostra mente va a questi nostri progenitori spirituali, dimostriamo quel piccolo senso di gratitudine che non do-

vrebbe mai scomparire. Inoltre, visto che è tanto evidente ma molti non lo capiscono, un altro motivo che riguarda più da vicino questi giorni, noi e la pratica del koan, è proprio nell'esercizio vocale che si fa. C'è un modo di far uscire se stessi attraverso la propria voce, con forza armoniosa, senza cadute di tono, in maniera regolare e nello stesso tempo senza sforzo, senza sentirsi soffocati, senza sentire dietro appunto, lo sforzo che modifica l'emissione naturale di questa forza. Nei monasteri zen, non so quelli cinesi, o almeno fino al 1300 era così, in quelli giapponesi vigono ancora le regole di Hyakujo e queste regole sono state scritte e fatte osservare proprio perché in ognuna delle azioni che si svolgono nel monastero c'è un senso di riverenza, proprio un senso che ci aiuta, una volta scoperto, una volta compreso, a migliorare e entrare con più profondità nella nostra pratica giornaliera nel monastero e fuori del monastero. Per cui, evitiamo di giudicare in maniera superficiale e cerchiamo, quando recitiamo i sutra, di renderci conto della possibilità che ci viene offerta. Uniamoci con rispetto a tutti quelli che prima di noi hanno praticato e nello stesso tempo, così come facciamo esercizi fisici, come ci alleniamo a stare seduti, prendiamo queste esercitazioni come un modo di continuare a praticare concentrandoci sul respiro e sulla voce. C'è così la possibilità di tirare fuori la nostra voce e di tirare fuori la nostra forza all'aria aperta. Esercitiamoci, non lasciamoci sfuggire questa opportunità.

2a parte I testi buddhisti e le recitazioni nello Zen

Che cosa contengono i Canoni buddhisti?

Gli insegnamenti del Buddha sono contenuti in diverse raccolte chiamate *Canoni*, redatte in varie lingue.

Il Canone pāli. Contiene i più antichi testi che riportano l'insegnamento del Buddha ed è detto anche *Tipitaka* – in sanscrito *Tripitaka. Pitaka* significa canestro, cesto, quindi "tre canestri", rispettivamente dei *Sūtra*, del *Vinaya* o regole monastiche e dell'*Abhidharma* o commentari e trattati filosofici. La parola *pāli* indica, in questo ambito, il dialetto indiano in cui tali testi furono messi per iscritto, alla fine del I sec. a.C. nello Sri Lanka, secoli dopo la predicazione del

Buddha, dopo che erano stati tramandati a memoria, come nella tradizione indiana, per molte generazioni di monaci.

Divenne l'unico canone riconosciuto dalla scuola Theravāda, seguita ancora oggi anche in alcuni Paesi del sud-est asiatico.

In contesto buddhista, *sūtra* (in pāli *sutta*) **indica un testo che riporta la parola del Buddha**. Le classificazioni variano secondo le diverse scuole. I sūtra nel Canone pāli hanno la struttura caratteristica della trascrizione di un testo tramandato oralmente, con molte ripetizioni per far capire meglio i concetti agli ascoltatori. Il Buddha è considerato un essere umano, anche se ha raggiunto capacità e poteri non accessibili ai comuni mortali. Sono frequenti i rimandi a tradizioni e usi dell'India dell'epoca e sono citate alcune divinità dell'Induismo, considerate seguaci del Buddha.

I **sūtra della corrente Mahāyāna** furono scritti in lingua sanscrita a partire dal I secolo d. C. e poi tradotti nei canoni cinese, tibe-tano e altri. Lo stile è generalmente più immaginifico, legato a caratteristiche letterarie e geografiche particolari, con racconti di prodigi e miracoli che avevano anche lo scopo di coinvolgere e colpire l'immaginazione dei discepoli laici. Anche in questi testi compaiono molte divinità della tradizione indiana che sono considerati protettori del Dharma. Assumono molto rilievo le figure dei bodhisattva che accompagnano il Buddha.

Nei sūtra Mahāyāna vi è l'uso di formule sanscrite lunghe, con un contenuto simbolico, chiamate ***dhāraṇī*** e di formule più brevi chiamate *mantra*, da recitare come pratica meditativa e di connessione mentale con uno specifico buddha o bodhisattva, che favorirono il sorgere di un Buddhismo popolare e devozionale. *Dhāraṇī* deriva dall'aggettivo *dhāraṇa* nel significato di ciò "che sostiene", "che porta", "che mantiene il ricordo", "che preserva", "che protegge". La loro presenza è attestata in Cina fin dal III secolo e consistono in lunghe sequenze di sillabe dal significato talora poco comprensibile, probabilmente derivate da un sanscrito ibrido.

Il canone cinese è formato da traduzioni dalle lingue dell'India composte tra II e XII secolo; comprende testi paralleli a quelli del Canone pāli; frammenti dei *Vinaya* o codici monastici di cinque delle scuole antiche, commentari delle scuole indiane; sūtra e trattati Ma-

hāyāna andati perduti nella versione sanscrita.

Il canone tibetano si formò tra i secoli VIII e XIV. Comprende due grandi raccolte: il *Kanjur*, che è costituito da testi pāli e Mahāyāna, e il *Tanjur* che riunisce commentari, trattati, testi di medicina e opere delle letteratura indiana. Il Canone tibetano contiene anche testi detti *Tantra,* espressi dalla corrente denominata *Tantrayana* o *Vajrayana.*

Per approfondire:

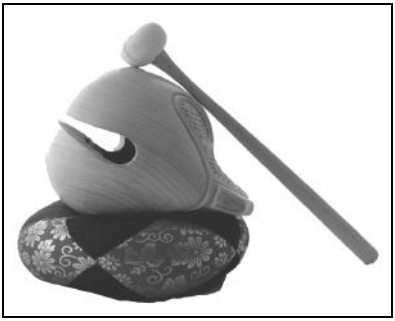
Filippani Ronconi P. (a cura di), *Canone Buddhista, discorsi brevi*, UTET, Torino 1994
Frola E. (a cura di), *Canone Buddhista, discorsi lunghi*, UTET, Torino 1967 (r. 1986)
Gnoli R. (a cura di), *La rivelazione del Buddha, Vol. I, I testi antichi – La rivelazione del Buddha, Vol. II, Il grande veicolo*, Mondadori, Milano 2001 - 2004
Gnoli R. (a cura di), *Testi Buddhisti in sanscrito, UTET, Torino 1983 (Mahāyāna)*

Nello Zen che cosa si intende con O-kyo?

O è una particella onorifica e *kyō* significa *sūtra* (scritto 经 che in cinese si legge: *jing*) e indica le raccolte di *sūtra e dhāraṇī* in uso nei monasteri Zen affinché la recita quotidiana rinforzi ed incoraggi i praticanti, rammenti loro la tradizione millenaria e la presenza viva di tutti coloro che nei secoli hanno realizzato la Via. (La lingua giapponese utilizza anche i caratteri cinesi, benché letti in modo diverso).

Quale uso si fa nello Zen dei sutra buddhisti e come si recitano?

Alcuni sūtra o parti di essi e altri insegnamenti di Dharma sono tradizionalmente recitati nei monasteri nel corso della giornata e durante le sesshin. Chi dirige la recitazione dei sūtra si chiama ***denzu***.



Si usa, oltre alla campana grande (quella comunemente detta tibetana), anche il ***mokugyo***, un tamburo rica-vato da un unico pezzo di legno inca-vato (il nome significa: *pesce di legno* a causa della sua forma), che serve a dare il ritmo alla recitazione.

Oltre a stabilire una connessione con i maestri che ci hanno preceduto, anche indipendentemente dal significato del contenuto delle parole, la recitazione è utile per imparare a usare la voce in modo consapevole ed esercitare la respirazione.

Alcuni testi si recitano tradizionalmente a palmi uniti; se non si sanno a memoria, si tiene il foglio o il libretto con una mano mentre l'altra rimane nella posizione di *gasshō.*

Quali sūtra si recitano nella serata di meditazione?

- I quattro voti dell'Assoluto
- Gli otto voti del sociale
- *Maha prajñā pāramitā sūtra* (sanscrito) – *Maka Hannya Haramita Shingyo* (giapponese) detto anche *Il sūtra del Cuore*

Eventualmente, prima di iniziare, si recitano altri sūtra.

I QUATTRO VOTI DELL'ASSOLUTO (o del Bodhisattva)

Per salvare tutti gli esseri
per estirpare tutte le brame
per comprendere tutte le leggi
per realizzare l'illuminazione (*con le mani in gasshō*)

SHU JO MU HEN SEI GAN DO (*in giapponese*)
BON NO MU JIN SEI GAN DAN
HO MON MU RYO SEI GAN GAKU
BUTSU DO MU JO SEI GAN JO (*recitare tutto tre volte*)

GLI OTTO VOTI DEL SOCIALE (*aggiunti da Engaku Taino*)

Faccio il voto d'impegnarmi:
Per l'accettazione
per la solidarietà
per la sincerità
per l'uguaglianza
per la parità fra i sessi
per la libertà
per la benevolenza
per il rispetto di ogni esistenza.

MAHĀ PRAJÑĀPĀRAMITĀSŪTRA

Il Bodhisattwa Avalokiteśvara, praticando la prajñāpāramitā
Realizzò che i cinque elementi sono vuoto, sanando tutte le sofferenze.
Oh Śariputra! La forma non è differente dal vuoto
Il vuoto non è differente dalla forma. Forma è vuoto, vuoto è forma.
Ciò vale anche per gli altri quattro elementi:
sensazione, percezione, discriminazione, coscienza.
Oh Śariputra! Tutti i dharma sono vuoto quindi
Non hanno né inizio né fine. Non sono impuri né puri.
Non si accrescono né diminuiscono.
Poiché tutte le cose sono vuoto,
Non c'è né forma né sensazione, percezione, impulsi, coscienza.
Non esistono occhio, orecchio, naso, lingua, corpo, intelletto.
Non esiste né colore né voce, olfatto, gusto, tatto, legge.
Non c'è né il mondo che si vede né il mondo della coscienza.
Non ci sono tenebre né fine delle tenebre. Né vecchiaia né morte,
né inesistenza di vecchiaia e di morte.
Non ci sono le quattro Verità: sofferenza, causa della sofferenza,
distruzione della sofferenza, ottuplice sentiero.
Non esiste né saggezza né miglioramento in quanto non c'è nulla da raggiungere.
Il bodhisattva, mediante la prajñāpāramitā,
Supera tutti gli ostacoli ed è libero.
Essendo libero non esiste più paura. Gli errori e le illusioni vengono allontanati e si arriva al Nirvāṇa.
Tutti i buddha del passato, presente e futuro, mediante la prajñāpāramitā
Ottengono l'illuminazione giusta e perfetta.
Perciò il mantra della prajñāpāramitā. è il grande mantra.
Il mantra della grande chiarezza. Il mantra supremo.
Il mantra incomparabile. È capace di togliere tutte le sofferenze,
È verità e non falsità
Esso dice: ANDATO, ANDATO, ANDATO ALL'ALTRA RIVA
E APPRODATO ALL'ALTRA RIVA. BODHI SWAHA

(In sanscrito *ś* si pronuncia *sc* come *sci*.)

Questo s*ūtra* contiene molti riferimenti ai principi fondamentali del Buddhismo, vedi l'Appendice.

Durante le sesshin si recita anche il testo in giapponese.

Durante le sesshin cos'altro si recita?

I principali testi sono i seguenti:

DHĀRANI AL GRANDE MISERICORDIOSO o ***NAMUKARATANNO***

Il titolo giapponese significa: *Omaggio ai Tre Gioielli.* Per spiegazione e traduzione, scarica il pdf nel nostro sito.

NAMU KARA TAN NO
TO RA YA YA / NAMU O RI YA
BO RYO KI CHI SHI FU RA YA / FU JI SA TO BO YA
MOKO SA TO BO YA / MOKO KYA RU NI KYA YA
EN SA HA RA HA EI /SHU TAN NO TON SHA
NA MU SHI KI RI TO IN MOO RI YA
BO RYO KI CHI SHI FU RA RI TO BO
NAMU NO RA KIN JI KI RI MO KO
HO DO SHA MI SA BO / O TO JO SHU BEN O SHU IN
SA BO SA TO NO MO / BO GYA MO HA TE CHO
TO JI TO EN / O BO RYO KY RYO
GYA CI KYA RYA CHI / I KI RI MO KO FU JI SA TO
SA BO SA BO MO RA MO RA MO KI MO KI
RI TO IN KU RYO KU RYO KU RYO KE MO
TO RYO TO RYO HO JA YA CHI / MOKO HO JA YA CHI
TO RA TO RA CHI RI NI / SHI FU RA YA
SHA RO SHA RO / MO MO HA MO RA HO CHI RI
JU KI JU KI SHI NO SHI NO / O RA SAN FU RA SHA RI
HA ZA HA ZA FURA SHAYA / KURYO KURYO MORA
KURYO KURYO KI RI / SHARO SHARO SHIRI SHIRI SURYO SURYO
FUJIYA FUJIYA / FUDOYA FUDOYA
MI CHI RYA NO RA KIN JI / CHI RI SHU NI
NO HO YA MONO SOMOKO / SHI DO YA SOMOKO
MOKO SHI DO YA SOMOKO / SHIDOYU KISHI FU RA YA SOMOKO
NO RA KIN JI SOMOKO / MORA NORA SOMOKO
SHI RA SUN O MO GYA YA SOMOKO
SO BO MOKO SHIDOYA SOMOKO
SHA KI RA O SHIDOYA SOMOKO
HO DO MO GYA SHIDOYA SOMOKO
NO RA KIN JI HA GYA RA YA SOMOKO
MO HO RI SHIN GYA RA YA SOMOKO
NAMU KARA TAN NO / TO RA YA YA NAMU O RI YA
NO RYO KI CHI SHI FU RA YA SOMOKO
SHI TE DO MO DO RA HO DO YA SOMOKO.

Note sulla pronuncia. Il giapponese è traslitterato secondo un metodo che usa la fonologia anglosassone, quindi "k" indica la *c* dura (come l'italiano: *pan**che**, **ch**iodo*) mentre "ch" indica la *c* dolce (come ***ce**sto **ci**bo*). La "h" indica un'aspirazione che si deve sentire. "I" e "y" hanno il suono "i"; "j" ha il suono *g* dolce. La "g" è sempre dura es. "gya" si legge: *ghia.*

KOZEN DAITO KOKUSHI YUIKAI (*mani in gasshō*)

Si tratta di un discorso di Daito Kokushi (1282–1337) un maestro giapponese secondo patriarca del lignaggio Ōtōkan dello Zen Rinzai che, secondo la leggenda, trascorse vent'anni sotto il ponte Gojo di Kyoto insieme ai mendicanti. L'imperatore Honazono un giorno decise di cercarlo e andò al ponte con un cesto di meloni e disse ai presenti: "Prendi questi meloni senza usare le mani". Uno di essi rispose: "Dallo tu a me senza usare le tue mani". Così l'imperatore riconobbe il maestro. Successivamente Daito Kokushi risiedette da eremita in due piccoli templi a Kyoto, l'Ungo-ji e poi il Daitoku-ji dove visse nell'essenzialità sino alla morte. Egli rivestì un ruolo importante nella trasmissione dello Zen dalla Cina al Giappone e lasciò molte famose poesie in giapponese e cinese, commentari e opere di calligrafia.

> Monaci di questo monastero di montagna ricordate di essere qui per la pratica della VIA e non per le vesti e il cibo, perché finché avrete le spalle avrete vesti da indossare e finchè avrete la bocca avrete cibo da mangiare. Non dimenticate, durante le dodici ore della giornata, di dedicarvi allo studio della VIA. Il tempo passa come una freccia perciò non lasciate che la vostra mente sia disturbata dalle preoccupazioni terrene.
>
> Attenzione! Attenzione!
>
> Dopo la mia morte alcuni di voi dirigeranno dei templi in condizioni prosperose, con grandi sale e libri decorati in oro e argento, i cui devoti si affolleranno numerosi. Alcuni di voi passeranno le ore leggendo i sūtra e recitando dhāraṇī e seduti a lungo in meditazione non si faranno prendere dal sonno. Mangiando una volta al giorno e osservando i giorni di digiuno praticheranno tutte le pratiche ascetiche nei sei periodi della giornata.
>
> Ma pur dedicandosi così alle pratiche esteriori, se i loro pensieri non dimoreranno nella misteriosa e intrasmissibile Via dei Budda e dei Patriarchi, ignoreranno la legge della causalità e finiranno nella completa rovina della religione. Tutti costoro appartengono alla famiglia degli spiriti del male e per quanto lunga possa essere la mia assenza

dal mondo non potranno chiamarsi miei discendenti.
Basterà però che uno solo viva in solitudine, in una capanna coperta di paglia e passi i suoi giorni mangiando radici di erbe selvatiche cucinate in una pentola con le gambe rotte. Applicandosi con concentrazione ai suoi affari, sarà l'unico ad incontrarmi tutti i giorni e a essere padrone della propria vita. Chi potrà fargli qualcosa?
Siate diligenti! Siate diligenti!

TE DAI DEMPO BUSSO NO MYO GO

È l'elenco dei maestri del lignaggio della scuola Zen Rinzai di Scaramuccia che viene recitato durante le sesshin per sancire la diretta continuità dell'insegnamento.

Si recitano in giapponese i nomi dei Buddha del passato, dei discepoli di Buddha Śākyamuni, dei patriarchi e dei maestri della scuola Zen Rinzai indiani, cinesi e giapponesi: da Mahakaśyapa a Bodhidharma, a Rinzai (cin. Linji Yixuan), al giapponese Hakuin sino a Mumon, il maestro di Engaku Taino. (Vedere la pagina *okyo* dal nostro sito.)

ENMEI JUKKU KANNON GYŌ

Altre recitazioni riguardano Avalokiteśvara, uno dei grandi bodhisattva, simbolo della compassione. La sua figura compare all'inizio della corrente Mahāyāya e sarà la più popolare. Nel I secolo d.C. dall'India passa in Cina dove è chiamato con diversi nomi; il più usato è Guanyin che poi in Giappone diventa Kannon o Kanzeon, rap-presentato in molte differenti forme maschili e femminili. Recitato in tutte le scuole Zen è un brano tratto da un sūtra e lo si ripete tre volte. Per il testo originale cinese e i commenti, scarica il pdf dal nostro sito.

KAN-ZE-ON / NA-MU BUTSU YO
BUTSU U IN YO / BUTSU U EN
BUPPO SO EN JO / RAKU GA JO
CHO NEN KAN-ZE-ON / BO NEN KAN-ZE-ON
NEN NEN JU SHIN KI / NEN NEN FU RI SHIN.

Traduzione italiana: *Sūtra in Dieci Versi di Kannon che Prolunga la Vita*
Kanzeon! / Lode al Buddha! /nel Buddha ha la sua causa,
nel Buddha ha il suo effetto / co-prodotto da Buddha e Dharma;
stabile, beato, sé, puro / all'alba il pensiero è Kanzeon,
al tramonto il pensiero è Kanzeon / i pensieri sorgono dalla mente,
i pensieri non sono separati dalla mente.

Un'altra recitazione è un testo in poesia tratto dal capitolo 25 del *Sūtra del Loto* (canone cinese T 262) ed è intitolato: *VERSI DELLA PORTA UNIVERSALE – FUMON-BON GE.*

Per la traslitterazione del testo in giapponese con la traduzione, scarica il pdf dal sito www.zentorino.org.

3a parte Essere monaci Rinzai oggi

Cosa comporta essere monaci della scuola Zen Rinzai di Scaramuccia ?

Monaco non è la traduzione precisa della parola usata nei testi (in pāli *bhikku* e in sanscrito *bhikṣu*; la monaca è detta *bhikkhunī*, *bhikṣuṇī*) perché non significa 'membro di un ordine', ma "questuante, cercatore". Il significato è riferito sia al tipo di vita che conduceva, vivendo di elemosine, sia, su un piano simbolico, al suo essere 'cercatore della saggezza'.

Nel Buddhismo delle origini – e ancora oggi in parecchie tradizioni – i monaci e le monache lasciavano la famiglia, facevano voto di povertà e castità, vivevano di elemosine e seguivano le oltre duecento regole del *Vinaya* che vennero create man mano che sorgeva uno specifico problema; questo a dimostrazione della libertà e del pragmatismo del Buddhismo che non ha dogmi o norme prefabbricate, ma le crea se e quando diventano necessarie.

Quando il Buddhismo passò in Cina, il modo di vivere indiano era poco compreso e accettato; quindi, nel tempo, soprattutto col sorgere del Mahāyāna, vedi p. 54, assunse grande importanza il *Brahmajāla sūtra* (*Fanwang jing*, giapp. *Bonmō kyō*, *Il Sūtra della rete di Brahma*, conservato solo nel Canone cinese nella sezione contenente i *Vinaya*, T24 – 1484). Secondo la tradizione, fu tradotto da Kumārajīva agli inizi del V secolo e fu considerato un testo di disciplina monastica seguito da molte tradizioni e in particolare dalle scuole giapponesi Tendai e Zen che osservano esclusivamente le regole (10 maggiori e 48 minori) Mahāyāna ivi contenute.

Scrive Engaku Taino (*Teishō*, *in occasione della prima ordinazione laica, Scaramuccia, 19 aprile 1981*):

> Monaco è colui che dimostra con la propria vita, con la propria parola di voler andare al di là di questa società fondata sul falso, sul superfluo, sull'inutilità e noi, in questa occasione, con questa ceri-monia entriamo realmente, anche se già col cuore sentiamo di farne parte, in una comunità, la comunità fondata da Buddha e comunque è la comunità degli esseri umani; realmente prendiamo coscienza di voler essere monaci, di voler essere qualcuno che vuole dimostrare, non ad un altro fuori di sé, che vuole dimostrare come il sole dimostra, un fiore dimostra, così noi vogliamo dimostrare che si può fare qualcosa per andare al di là di una società così falsa.
>
> Ma nel momento in cui si entra in questa via bisogna essere sicuri di sé non perché sia una via senza ritorno, non perché si prendono degli impegni che poi ci potranno procurare qualche guaio (qui non stiamo facendo ordinazioni di magia nera), facciamo soltanto che ciascuno abbia chiaro quello che vuole fare, se veramente la sua vita vuol essere improntata alla ricerca del superamento di questa dualità, di questa discriminazione, di questa inutilità oppure se vuole giocare con cerimonie, con feste e con nomi; a Scaramuccia si aspettava da talmente tanto tempo che, certamente, quelli che erano venuti qua per fare la collezione di nomi e di ordinazioni si sono decantati, se ne sono andati via, non sono certamente qui tra di noi. […]
>
> Ricordiamoci che questo Buddha, questo Dharma, questa comunità sono Noi Stessi: noi siamo Buddha, Dharma e comunità nello stesso tempo; noi singolarmente, noi come gruppo, noi come umanità. […]
>
> Noi abbiamo soltanto una cosa da fare, mantenere accesa, dentro di noi, la fiammella del Dharma. Quando è accesa questa fiamma si può passare attraverso qualunque pericolo, attraverso qualunque diffi-coltà; è inutile che uno prometta di non mangiare la carne, di non bere il vino, di non avere rapporti sessuali al di fuori della norma e poi questa carne, questo vino, questa norma cambiano ogni momen-to; è inutile promettere di amare il prossimo se c'è il fuoco del Dhar-ma, della Legge che brucia dentro di noi, questa piccola fiamma che a volte ondeggiando al vento sta lì lì per spegnersi; se noi cerchiamo di mantenerla sempre accesa, alimentandola con cura, allora sia che si mangi o non si mangi la carne, sia che si faccia o no una cosa, camminemo diritti tranquilli in mezzo a qualsiasi tempesta.

Come si diventa monaci della scuola Zen Rinzai di Scaramuccia?

Engaku Taino ha stabilito che si può richiedere l'ordinazione dopo avere frequentato in modo continuativo un centro affiliato, o aver partecipato a una decina di sesshin a Scaramuccia, per almeno cinque anni.

In una essenziale cerimonia, detta *jukai,* nel mese di aprile di ogni anno, il Maestro Taino conferisce un nome di Dharma

Si recita il ***sankikai*** che in altre scuole è detto "presa di rifugio", ma il maestro Taino – poiché noi siamo sempre stati nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha – ha tradotto come " ritorniamo a essere..."

NAMU KI E HO	Ritorniamo ad essere nella Legge
NAMU KI E SO	Ritorniamo ad essere nella Comunità
KI E BUTSU MU JO SON	L'Illuminato incomparabilmente Onorato
KI E HO RI YOKU SON	La Legge Onorabile per la sua Purezza
KI E SO WA GO SON	La Comunità Onorabile per l'Armonia della Vita
KI E BUKKYO	Finiamo col tornare ad essere nell'Illuminato
KI E HOKKYO	Finiamo col tornare ad essere nella Legge
KI E SOKKYO	Finiamo col tornare ad essere nella Comunità.

Si recita lo ***Zange-mon*** che non è da intendere come una *confessione*, come viene tradotto solitamente, ma – come Taino ha innovativamente reso in italiano – una vera *presa di coscienza* di questa realtà, nella quale è implicito un sentimento di pentimento o rammarico, come nel loro significato originario indicano i due caratteri del testo che insieme esprimono il "confessare".

GA SHAKU SHO-ZŌ SHO AKU-GŌ / KAI YŪ MU-SHI TON JIN CHI
JŪ SHIN-KU-I SHI SHO-SHŌ / ISSAI GA KON KAI ZANGE.
Di tutto il karma prodotto / a causa di brama, ira e follia,
nato dal corpo, dalla parola e dal pensiero / prendo ora completa coscienza.

Essere praticanti comporta di osservare alcuni impegni, in particolare *i Quattro voti dell'Assoluto* e gli *Otto voti del sociale*, come recitiamo in ogni sessione meditativa.

In tutte le tradizioni buddhiste chi decide di seguire il percorso indicato dal Buddha assume cinque impegni fondamentali o *cinque*

precetti che possono essere espressi in modi differenti, ma sostanzialmente sono i seguenti (come espresso negli Statuti di Scaramuccia e di Hokuzenkō):

1 non uccidere
2 non rubare
3 non mentire
4 non indulgere alla sensualità
5 non offuscare la mente per mezzo di droghe.

Queste regole etiche sono ovviamente sempre valide, ma occorre considerarle non in un'ottica chiusa e limitata da banali divieti, ma nella più ampia e omnicomprensiva visione del Dharma e della compassione che ognuno di noi, come bodhisattva, dovrebbe esercitare nei modi e nei tempi e nelle possibilità che la situazione e le sue capacità, qui e ora, gli consentono.

Paradossalmente dovrebbero essere capovolti in positivo: un invito a proteggere tutti gli esseri, ad essere generosi, a pronunciare sempre parole di conforto e aiuto, a usare il sesso in modo da non creare sofferenza a sè e agli altri, a mantenere la mente lucida.

Qual è l'abbigliamento formale dei monaci e delle monache della scuola Zen Rinzai di Scaramuccia?

È uguale per entrambi i sessi. Nella scuola di Scaramuccia si utilizzano alcuni abbigliamenti particolari per caratterizzare chi ha preso l'ordinazione monastica, analoghi a quelli che sono usati nei monasteri giapponesi. Le vesti intime sono di cotone bianco, simili a un *kimono.* L'abito esterno è di colore nero e, durante le sesshin o le cerimonie, i maestri (e i monaci) indossano il ***koromo,*** un'ampia veste di origine cinese con una gonna a pieghe e larghe maniche.

In altre occasioni si indossa, oggi in Occidente anche su abiti di uso corrente e scuri, il ***rakusu*** che è un piccolo *kesa* che si infila al collo e copre il busto. La parola *kesa* è la lettura giapponese del vocabolo cinese che traduceva il sanscrito *kaṣāya,* ossia la veste monastica tradizionale che era, ed è, l'abito esterno composto da strisce formate ciascuna da alcuni pezzi (il numero varia a seconda delle scuole) che ricordano le vesti del Buddha ottenute cucendo insieme degli stracci presi da cimiteri e immondezzai.

Il *rakusu* della scuola Rinzai è composto da 7 strisce e 15 pezzi.

Nella parte sinistra del collare c'è un anello piatto che simboleggia la vacuità e l'Illuminazione.

Nella parte posteriore del collare vi è un pezzo di stoffa con il ricamo di un triangolo che rappresenta la montagna, simbolo della Scuola.

Appendice Note su Buddhismo e Zen

Quali furono le principali vicende della vita del Buddha?

Colui che poi verrà chiamato il Buddha, cioè il *Risvegliato*, dalla radice sanscrita *budh* che indica lo svegliarsi da un sogno e il riprendersi da uno svenimento, visse tra il 600 e il 500 a.C. Nacque alle pendici dell'Himalaya e gli fu posto nome Siddhārtha che significa "colui che ha il potere di raggiungere il suo scopo". Nei testi viene anche citato con un altro nome: Gautama che è il nome del *clan* (in sanscrito *gotra*) o gruppo di famiglie appartenenti ad una tribù (*janapada,* la stessa radice del latino *gens*) che si autodenominava Śākya. (In sanscrito *ś* si pronuncia *sc* come *sci*.) Da questo deriva un altro suo nome: Śākyamuni: il saggio degli Śākya.

Suo padre era il rāja, cioè il governante aristocratico, di una piccola nazione tra le numerose in cui era politicamente divisa l'India del nord.

La madre, di nome Māyā, il cui nome significa illusione, morì sette giorni dopo il parto. Il bambino venne allevato dalla sorella della madre, anch'essa moglie del sovrano, di nome Prajāpati che in seguito ottenne dal Buddha di fondare l'ordine monastico femminile. Il principe si sposò in giovane età, come era tradizione, con la cugina Yaśodharā detta anche Gopā, con la quale, anni dopo, ebbe l'unico figlio Rāhula.

Allevato nel lusso principesco e fatto partecipare alla vita di corte in qualità di erede al trono, era tenuto all'oscuro della realtà che si presentava fuori della reggia. Secondo la tradizione, all'età di 29 anni, uscì dal palazzo reale paterno per vedere come fosse il mondo circostante e ne conobbe la sof-ferenza. Incontrando un **vecchio**, un **malato** e un **morto** (i cosiddetti **"tre incontri"**) comprese che il dolore accomuna tutta l'umanità e che le ricchez-ze, il potere, l'eroismo e tutto quanto gli avevano insegnato a corte erano va-lori effimeri e caduchi.

Poco dopo essersi imbattuto in un **asceta** mendicante calmo e sereno, (quarto incontro) decise di rinunciare alla famiglia, alla ricchezza, alla gloria e al potere per cercare la liberazione della propria mente da concetti e pensieri che portano alla sofferenza. Fece voto di povertà e intraprese un lungo e tormentato percorso alla ricerca della ragione per cui tutti dobbiamo essere soggetti alla sofferenza e se vi sia un modo per superarla.

Dopo aver vagato per alcuni anni nella regione di Chiragra, soggiornando presso due famosi maestri, Siddhārtha si stabilì in un piccolo villaggio a pochi chilometri dall'odierna Bodh Gaya. Qui trascorse diversi anni nel più rigido ascetismo sperimentandone le varie forme. Infine, sei anni dopo aver iniziato il percorso di ricerca, comprese l'inutilità delle pratiche ascetiche estre-

me, come già aveva capito l'inutilità della vita agiata e frivola da principe.

Quell'esperienza fondamentale lo portò a stabilire l'importanza della **Via Mediana**, l'equidistanza tra gli estremi. Egli, che aveva allora 35 anni, si accinse, in solitudine, ad un lungo periodo di profondo raccoglimento ininterrotto, finché, in una notte di luna piena del mese di aprile-maggio, seduto sotto un albero di *ficus religiosa* a Bodh Gaya, conseguì, con la meditazione, livelli sempre maggiori di consapevolezza e ottenne quella che viene detta *Bodhi* o "Illuminazione" o, con un termine più appropriato "Risveglio". Egli comprese a fondo quelle che nei testi vengono dette le **Quattro nobili Verità.**

Per approfondire:
Thich Nhat Hanh, *La vita del Buddha,* Astrolabio Ubaldini, Roma

Cosa significa la denominazione: Quattro nobili Verità?

In sanscrito: *catvāri-ārya-satyāni*; ."Nobile" è la traduzione, che è ormai entrata nell'uso, di *ārya,* il nome che davano a se stesse le popolazioni indiane dell'epoca.

"Verità" è la traduzione ormai corrente del termine *satya* che ha il significato fondamentale di: "ciò che è, principio". Quindi la frase indica "alcuni princìpi base, o enunciati, per le popolazioni Arya", senza l'intento di considerarle una verità universale, né tanto meno un dogma.

L'insegnamento del Buddha si chiama Buddhadharma o, in quest'ambito, solo **Dharma** (in pāli *Dhamma*). Solo nel secolo XIX in Occidente venne creata la parola "Buddhismo" a indicare il suo insegnamento.

Il Buddha cominciò a insegnare il Dharma a chiunque volesse ascoltarlo, a tutti gli strati sociali, indipendentemente dall'appartenenza alle varie caste, e alle donne.

Un'altra decisione, rivoluzionaria per il luogo e l'epoca, fu quella di opporsi al sacrificio di animali, rituale proprio della tradizione indiana. Dopo l'Illuminazione, per circa quarant'anni, il Buddha si spostò continuamente sempre a piedi attraverso la pianura del Gange, vivendo delle elemosine che gli venivano offerte.

Come asceta mendicante, veniva spesso invitato a pranzo da ricchi mercanti o artigiani. Dopo la condivisione del cibo, il Buddha iniziava a insegnare a tutti i numerosi presenti. Molti dei suoi uditori compirono una scelta radicale, decidendo di rinunciare alla famiglia e alle ricchezze e diventare suoi discepoli; si formò così una comunità di alcune centinaia di persone che, nel tempo, si istituzionalizzò (Comunità monastica o Saṅgha).

Invece altre persone che avevano ascoltato i suoi insegnamenti si impegnarono a praticarli, pur continuando la loro vita nel mondo e divennero così i suoi primi seguaci laici.

Durante la stagione delle piogge, che rendevano impossibile la vita itinerante, il Buddha e il suo seguito si fermavano in qualche luogo, parco o dimora che era messo a disposizione da laici e tale periodo veniva dedicato all'ap-profondimento della meditazione da parte dei monaci. Da questo derivano i "ritiri" che ancor oggi vengono praticati nelle comunità buddhiste.

All'età di 80 anni il Buddha, sdraiato sul fianco destro, sotto due alberi di *sāla*, rimanendo in meditazione, morì. Questo è detto, in sanscrito, *parinirvāṇa*, cioè completa estinzione o cessazione. Il suo corpo, secondo la tradizione indiana, fu cremato con grandi onori e, racconta l'antico testo pāli *Mahāparinibbānasutta,* le ceneri vennero conservate e divise tra i principali clan dell'India del nord che eressero dei monumenti chiamati *stūpa* per con-servarle.

Quali sono i principi fondamentali del Buddhismo?

Le Quattro Nobili Verità.

La Prima Nobile Verità: la sofferenza

Se le persone esaminano la loro propria esperienza o guardano il mondo attorno a loro, si accorgono che sono circondate da sofferenza, che permea tutta la vita umana dall'inizio alla fine; in particolare è inevitabile quella legata alla malattia, alla vecchiaia e alla morte. Sono gli "incontri" che il Buddha aveva avuto nelle sue uscite dal palazzo paterno. Calamità naturali, come terremoti, alluvioni, carestie, guerre, ingiustizie sociali; la morte di persone care, l'incapacità di soddisfare quelle che si ritengono le proprie necessità e le proprie esigenze causano enormi sofferenze alle persone. Anche gli animali patiscono molti tipi di dolore. Nessuno ne è immune. Il considerare come separate la sofferenza fisica e quella mentale è una con-cezione occidentale e dualistica: esse non possono essere scisse, anzi la mente crea sofferenza fisica (la medicina psicosomatica si è resa conto di ciò solo nel XX secolo) e l'intensità della percezione del dolore fisico può essere fortemente condizionata dalla mente.

Qual è il significato del termine "sofferenza"? In pāli è ***dukkha*** (sanscrito ***duḥkha***). È una parola chiave che ha avuto molte traduzioni nelle lingue occidentali: dolore, insoddisfazione, sofferenza, disagio, frustrazione, difetto… L'etimologia spiega meglio il significato: *duh (*latino e italiano *dis*) è un prefisso negativo e *kha* è il cavo della ruota dove gira il mozzo, perciò è una

ruota che gira male, che grippa, quindi il carro si muove a sobbalzi o non riesce ad avanzare. È una significativa rappresentazione della condizione umana, ma non si deve cadere nell'equivoco di ritenere che l'insegnamento del Buddha porti ad una visione pessimista: esso riconosce il dolore, ma anche la gioia, valutandole entrambe come transitorie. Inoltre le altre Verità danno un messaggio di speranza e ottimismo: la sofferenza può cessare e vi sono i mezzi per farla terminare. Il Buddhismo non è macerazione, né ascetico rifiuto della vita, né pessimismo: invece è il pragmatico e realista vivere pienamente ogni momento, qualunque situazione l'esistenza offra. La gioia stessa è considerata uno dei fattori o qualità da coltivare per ottenere l'Ilumi-nazione o Risveglio.

La Seconda Nobile Verità: l'origine della sofferenza

Ogni tipo di sofferenza ha un'origine o una causa e occorre comprendere che non si genera al di fuori di noi, ma è provocata dalle nostre azioni e dai nostri pensieri. Sembra un enunciato banale, invece su di esso si fonda gran parte della teorizzazione del Buddha; il non capire le cause della sofferenza è di per sé la causa fondamentale della sofferenza. Questa incomprensione è l'*ignoranza* (*avijjā* in pāli e *avidyā* in sanscrito, che significa: non-vedere), intesa come illusione, confusione, incapacità di vedere la realtà come è. L'ignoranza crea e alimenta emozioni e pensieri negativi, detti *kleśa* in sanscrito, parola che ha vari significati tra cui: impurità, afflizione. Il Buddha in alcuni sūtra del Canone pāli, per farsi meglio capire dai suoi uditori, esemplifica le cause di sofferenza più evidenti e di cui tutti abbiamo una diretta esperienza. Una delle più palesi è la "sete", ossia il desiderio ignorante per il mondo sensoriale e l'avidità insaziabile, sconfinata come un pozzo senza fondo. Più si desiderano cose effimere, più la vita diventa infelice. All'opposto del desiderio si situa l'avversione (che può generare odio, collera, gelosia e via dicendo).

Vi sono varie e dettagliate classificazioni di questi fattori mentali nega-ivi; i principali sono i cosiddetti "**tre veleni**" prima citati, cioè: **ignoranza**, **desiderio** e **avversione .**

La Terza Nobile Verità: la fine della sofferenza

Per far terminare la sofferenza, bisogna eliminare tutti i "veleni mentali". Come un fuoco si spegne quando non viene alimentato dal combu-stibile, così l'infelicità terminerà quando sarà rimosso il carburante delle emozioni e dei pensieri non salutari.

I seguaci del Dharma chiamano lo stato in cui tutte le sofferenze sono scomparse con il nome di *Nibbāna* in pāli e **Nirvāṇa** in sanscrito (il signifi-

cato letterale è: coprire un fuoco per spegnerlo) cioè estinzione, cessazione della sofferenza. Si arriva ad una condizione in cui vi sarà perfetta pace, gioia, felicità, amore e compassione.

La Quarta Nobile Verità: il sentiero (il percorso) in otto rami che conduce alla fine della sofferenza, cioè i mezzi pratici da usare, o

IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO

In pāli è detto *ariya-atthaṅgika-magga*, in sanscrito *ārya-aṣṭāṅgika-mārga,* ed è citato in vari sūtra del Canone pāli.

[Per il termine "nobile" si rimanda a quanto già detto a p. 47 a proposito delle "Quattro nobili Verità".]

L'aggettivo "retto", che precede ogni ramo dell'Ottuplice Sentiero, *samma* (sanscrito *samyak*) indica qualcosa "che va insieme o nella medesima direzione" da cui il traslato: appropriato, giusto, retto.

1 **RETTA VISIONE o comprensione** (pāli *sammā ditti*) significa avere una corretta comprensione delle Quattro nobili Verità.

2 **RETTA INTENZIONE o risoluzione o pensiero** (pāli *sammā saṇkappa)* è il modo di pensare che si accorda con la retta visione, che quindi evita ciò che può creare sofferenza a sé e agli altri (egoismo, malevolenza, crudeltà...).

3 **RETTA PAROLA** (pāli *sammā vācā*) significa evitare la menzogna, la maldicenza, il pettegolezzo, le chiacchiere futili e il parlare scortese o adirato. Le parole aspre possono ferire più profondamente delle armi, mentre le parole gentili possono far presa anche sui sentimenti di un delinquente incallito.

4 **RETTA AZIONE** (pāli *sammā kammanta*) significa non danneggiare o uccidere alcun essere vivente, non rubare, non usare il sesso in modo nocivo; astenersi dal consumare alcool o droghe (quest'ultima norma è motivata dal fatto che esse limitano la chiarezza della mente e predispongono a compiere altre azioni non corrette).

5 **RETTO MODO DI VIVERE o retti mezzi di sostentamento** (pāli *sammā ājiva*) significa non vivere di un lavoro che possa in qualche modo danneggiare gli altri esseri viventi. Coloro che seguono il Buddha, per coerenza, non dovrebbero procurarsi da vivere con il commercio di persone (gli schiavi esistono ancora oggi: lavoratori e donne sfruttati, cui vengono negate le fondamentali libertà….), di armi, di animali da macello, di bevande alcoliche e droghe e, oggi aggiungiamo, di sostanze inquinanti.

6 **RETTO SFORZO** (pāli *sammā vāyāma* – sanscrito *vīrya*) significa fare del proprio meglio e impegnarsi per diventare una persona migliore, abbandonare cattive abitudini quali l'indolenza, la pigrizia, l'irascibilità ecc. e coltivare e sviluppare stati mentali sani, benefici e altruistici.

7 **RETTA CONSAPEVOLEZZA o presenza mentale** (pāli *sammā sati*) significa essere sempre consci, attenti, consapevoli di ciò che si pensa, si dice e si fa per evitare la sofferenza provocata dalla "distrazione".

8 **RETTA CONCENTRAZIONE** (pāli *sammā samādhi*) significa usare la meditazione per mantenere la mente equilibrata e calma.

Gli otto percorsi si possono seguire secondo diversi modelli, ma non c'è uno sviluppo in successione o in fasi, occorre perfezionarli simultaneamente. La più antica suddivisione non era in otto, ma in tre parti o moda-lità: **l'etica** (*sīla)* che riguarda le "tre porte" cioè il corpo, la parola e la mente che devono essere correttamente usati per non recare danno a se stes-si e agli altri e che, nella ripartizione in otto, comprende: retta parola, retta azione e retto modo di vivere. La seconda riguarda la **meditazione** o assor-bimento meditativo (*samādhi*) e comprende: retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione. La terza riguarda la **saggezza (o conoscenza) suprema**, *paññā*, in sanscrito *prajñā*, e comprende: retta visione e retta intenzione.

Per approfondire i principi del Buddhismo:

Cornu P., *Dizionario del Buddhismo*; Bruno Mondadori, Milano 2003
Crosta A., *Conoscere il Buddhismo*, Libreria Editrice Psiche, Torino 2013
Filippani Ronconi P., *Le vie del buddhismo*, ECIG, Genova 2003
Fiorentini G., *Il Buddhismo delle origini raccontato a mia figlia*, Libreria Editrice Psiche, Torino 2013

L'impermanenza

La parola pāli *anicca* o sanscrita *anitya* (non-eterno) è fondamentale nell'insegnamento del Buddha. Indica il carattere transitorio e perituro di ogni fenomeno condizionato, quindi composto e che ha un inizio e una fine, perché tutto ciò che nasce da determinate cause e condizioni è destinato a crescere, a decadere e a perire.

Come è evidente dalla nostra esperienza, gli oggetti, le stagioni, gli esseri viventi, noi stessi cambiamo continuamente sia a livello fisico che mentale (non siamo lo stesso corpo e la stessa mente a 1 anno, a 20 o a 70!). Sono impermanenti anche tutti i fenomeni condizionati dell'universo, anche quelli che, in base alla nostra scala temporale, ci appaiono – erroneamente – stabili.

Quindi i fenomeni sono impermanenti dal punto di vista delle dimensioni dello spazio e del tempo.

I 5 aggregati

Gli esseri "senzienti", cioè dotati di organi di senso, quindi di coscienza,

sono un complesso psicofisico, un assemblaggio di fenomeni composti detto "nome-e-forma" (in sanscrito *nama-rupa*) costituito dai 5 *aggregati* (pāli *khanda*; sanscrito *skandha*).

Il primo è il corpo e i fenomeni di ordine fisico o *forma* (*rūpa*).

Gli altri sono i 4 costituenti mentali, globalmente detti: *nama*.
Spesso sono indicati sui testi con traduzioni molto diverse e tali da generare sconcerto e scarsa comprensione in chi legge.

Vedanā (in pāli e sanscrito) indica i dati sensoriali, ciò che arriva agli organi di senso (è la stessa radice di 'vedere'). Talora tradotto come: *sensazioni*.

Saññа (in pāli) (sansc. *samjñā*) indica la lettura mentale dei dati percepiti dai sensi, talora indicato come: *percezioni*. Il vocabolo ha la stessa radice del latino *signum*; quindi significa contrassegnare, dare un nome o un'etichetta alle cose, dare significato a ciò che i sensi hanno percepito.

Saṃkhāra (*saṃskāra* in sanscrito) indica le reazioni che seguono alla lettura mentale; per questo si trovano nei testi termini come: formazioni karmiche, volizioni, emozioni, fattori di composizione, *discriminazione*. Il significato letterale della parola è "fatto insieme". Queste reazioni possono trasformarsi in automatismi e quindi diventare abitudini e/o pregiudizi e preconcetti.

Viññana (sansc. *vijñāna*), la *coscienza* che unifica le informazioni degli altri quattro aggregati e opera distinzioni e classificazioni entro il campo dei dati esperienziali.

L'interdipendenza

Tutti i fenomeni composti, oltre a essere impermanenti, sono interdipendenti perché correlati a cause e condizioni che ne guidano il sorgere, il crescere e il perire. Dice un sūtra: «Poiché vi è questo, quello viene a esistere […]; cessando quello, cessa questo.» Un frutto nasce perché qualcuno ha piantato il seme e curato la pianta, il sole e la pioggia l'hanno nutrita, un contadino ha raccolto il frutto che contiene un seme che darà origine a un nuovo albero… Ogni cosa che facciamo ha una ricaduta sugli altri: se sprechiamo le risorse del pianeta Terra, esse si esauriranno per tutte le generazioni future. La teoria dell'interdipendenza fu elaborata e analizzata dal Buddha nel corso di tutta la sua predicazione, fino a trovare la sua formalizzazione per quanto riguarda i fenomeni interiori propri degli esseri senzienti. Il *paticcasamuppāda*, in sanscrito *pratītyasamutpāda*, la catena della origine interdipendente, o coproduzione condizionata, o semplicemente "i 12 anelli", rappresenta i meccanismi di interazione sui quali si reggono i fenomeni condizionati nelle loro relazioni causali.

I “dodici anelli”

Comprendere a fondo i dodici componenti della catena dell'origine interdipendente significa capire la Seconda nobile Verità perché questo “ingranaggio” causa e alimenta la sofferenza.

In estrema sintesi, essi sono:

1. l’*ignoranza*, cui già abbiamo accennato;
2. i *saṃskāra* che sono già stati esaminati come il quarto dei 5 aggregati e che più specificatamente indica qui le reazioni e i comportamenti automatizzati e talora inconsci, ossia l'insieme di abitudini radicate che condiziona la vita degli esseri, che li fa agire in modo da creare sofferenza a se stessi e agli altri e che fa ripetere gli stessi errori. Detto in modo più bud-dhista, sono le tracce, il potere potenziale del ***karma,*** cioè delle conseguenze delle nostre azioni;
3. la *coscienza* o mente, intesa come capacità di pensare, non iden-tificata con l’organo cervello;
4. “*nome-e-form*a”, in sanscrito *nama-rupa* cioè il complesso dei 5 aggregati che costituiscono l’insieme psicofisico: la “forma” del corpo e il “nome” cioè gli aspetti psichici indicati dagli altri quattro aggregati, di cui si è detto in precedenza;
5. i *sei sens*i: vista, udito, olfatto, gusto, tatto e intelletto;
6. il *contatto* che avviene tra gli organi dei sensi e gli oggetti;
7. la *sensazione* che è la risposta al contatto e può essere piacevole, spiacevole o neutra;
8. la *sete o desiderio* di voler ripetere l’esperienza se è piacevole, o di allontanarla se sgradevole;
9. l’*attaccamento*: l’appropriarsi dell’oggetto del desiderio;
10. il *divenire* o esistenza prodotto dall’attaccamento all’esistenza;
11. la *nascita*: una nuova situazione esistenziale determinata dal karma accumulato in precedenza (o nelle vite precedenti, per chi accetta questa dottrina);
12. *vecchiaia e morte*: tutto ciò che nasce è impermanente ed è destinato a perire.

Scrive il maestro Taino (*L'illuminazione nella vita quotidiana*, 1997, p. 76):

> Siamo abituati a pensare che se le cose vanno in un modo, allora sì che vanno bene, sì che sono chiare, altrimenti, se vanno in modo diverso, sono oscure. Il mondo in sé, però, è sempre lo stesso, sempre uguale. La nostra essenza è sempre la stessa, non dipende dal buio e

dalla luce, non dipende dal freddo e dal caldo. Come sappiamo il Buddha dice: “A chi non dipende dall'oscurità, non importa che sia chiaro o buio”. Non dipendere da alcunché, ecco il messaggio che continuamente deve risuonare in noi. Non nel senso dettato dall'orgoglio di chi pensa di poter stare da solo disinteressandosi totalmente degli altri, poiché, per esempio noi dipendiamo da chi ci vende la benzina, da chi ci cuoce il pane, da chi ci invia l'energia elettrica. Dipendiamo da loro e loro dipendono da noi. Dobbiamo aver chiara questa dipendenza e, nello stesso tempo, sapere che potremmo anche fare a meno di qualsiasi dipendenza, poiché lo scopo del nostro vivere, o meglio del nostro cercare, è ben altro.

Non sé – *anatta*

Un altro fondamento del Dharma è il concetto di non-sè, cioè la mancanza di un io personale che esiste in modo autonomo e indipendente. Gli antichi testi fanno l'esempio di un carro che è formato da più parti (le ruote, il pianale, il timone ecc.), come oggi potremmo dire che un'auto è formata dal motore, dalla carrozzeria, dai sedili, dal volante e così via. Ma nessuna di queste parti è un'auto, né il solo motore, né le ruote, né il volante. Quel che chiamiamo *auto* è un insieme di parti.

Allo stesso modo noi stessi siamo formati da parti, gli aggregati, ed è solo convenzionalmente che esiste Angela o Mario o Giovanni.

“L'originalità e la novità del Buddismo rispetto a tutta la filosfia dell'occidente e l'applicazione del principio dell'**anatta**, del vuoto del soggetto dell'azione cioè noi. Il soggetto non e altro che un momentaneo incrocio di linee di forza convenzionalmente denominate 'cause' ed 'effetti'.
L'io, come il profumo di un fiore, esiste, ma esiste come realtà condizionata, non come sostanza in sé e per sé. Anche l'io partecipa della medesima realtà che coinvolge ogni essere, oggetto, aspetto, evento del mondo e della vita, rendendoli *condizionati: dove deve essere chiaro che tale carattere condizionato non allude a una situazione in cui qualcosa esiste e **POI** viene condizionato da altre cose* ma indica una situazione in cui qualcosa esiste ***IN QUANTO*** condizionato, esiste, cioè ***PERCHÈ è*** condizionato. In altri termini: ogni realtà, compreso l'io, nasce, vive e muore solo in virtù di condizioni, solo in quanto **costituita**, intessuta di condizioni.” (Da “*10 lezioni sul buddhismo”*di Giangiorgio Pasqualotto)

Come nacque e come si differenziò la corrente Mahāyāna?

L’insegnamento del Buddha, sin da poco tempo dopo la sua morte, fu in-

terpretato in modi differenti, creando un variegato insieme di scuole di pensiero e di tradizioni. Col passare dei secoli il Dharma si è apparentemente trasformato attraverso contaminazioni, sincretismi e credenze che hanno dato vita a quelle forme che in Occidente sono note con il nome com-plessivo di 'Buddhismo'. A chi osserva il Dharma dall'esterno – o anche dall'interno di una specifica scuola – esso appare multiforme e composito, con riti, regole e filosofie talora anche piuttosto divergenti. In realtà tutti sono dei tipi di sentiero nei quali l'insegnamento del Buddha ha trovato il modo di aiutare i praticanti in 2500 anni, nei diversi luoghi e in specifici contesti socio-culturali.

Nei primi secoli l'insegnamento del Buddha era una prassi e un modo di vivere, trasmesso solo dai monaci e rigorosamente applicato nei monasteri. I laici che seguivano la Via erano invitati a condurre una vita eticamente corretta, ma – a causa delle distrazioni e degli impegni della vita mondana e familiare – si pensava che per loro fosse estremamente difficile ottenere il Risveglio che, quindi, era una prerogativa di chi rinunciava a tutto e seguiva le regole monastiche e gli insegnamenti del Buddha.

Lentamente cominciò a emergere una tendenza in cui il Saṅgha (in precedenza formato solo da monaci e monache) poté allargarsi ai laici, (il *Mahā-saṅgha*, la grande comunità o assemblea). **Anche i laici potevano raggiungere il Risveglio pur vivendo nel mondo. Un'altra caratteristica di quella che sarà chiamata corrente Mahayāna, fu il porre in risalto non più la figura dell'*arhat*, ma del *bodhisattva***. L'arhat è colui che, nelle tradizioni del Buddhismo delle origini, dopo la morte del corpo fisico, ha raggiunto il Nirvāṇa e vi dimora in pace, libero dal *saṃsāra* (il ciclo delle esistenze condizionate, che fu acutamente tradotto in cinese come *nascita-e-morte*).

Si diede grande importanza anche ad altre figure oltre a quella di Śākyamuni, che non fu l'unico essere illuminato a manifestarsi: i testi più antichi dicono che in ciascuna delle sei "ere" precedenti alla nostra si manifestò un solo Buddha e nella prossima era, il futuro Buddha sarà Maitreya, "Colui che è amore". Invece secondo la tradizione Mahāyāna vi sono in ogni tempo infiniti buddha (come il Buddha della medicina) e bodhisattva.

Soprattutto ad opera del grande filosofo indiano Nāgārjuna (I-II sec. d.C.), fondatore della scuola filosofica Mādhyamika (Via di mezzo) si chiarì il concetto di **vacuità** che non è solo relativa all'inesistenza di un io/sè personale, ma è riferita a tutti i fenomeni condizionati, quindi composti e impermanenti. La vacuità, che nello Zen è rappresentata dal cerchio vuoto (in giapponese *enso*), divenne un elemento centrale della teorizzazione della corrente Mahāyāna.

Cosa si intende per vacuità?

Il concetto di vacuità o non esistenza del sé/io era già stata affermato nelle scuole buddhiste antiche, ma il Mahāyāna fa un ulteriore passo: **non solo l'Io degli esseri umani, ma TUTTI i fenomeni composti, quindi condizionati, sono vuoti, privi di sostanza,** di natura inerente, concetto espresso col termine sanscrito di *śūnyatā*.

Nelle varie scuole filosofiche vi sono lievi differenze di significato, ma non si pensi vi sia stata una modifica della Seconda nobile Verità: sono usati termini diversi, ma si tratta di vedere lo stesso concetto da un'angolazione differente.

L'assenza del sé, *anatta*, viene considerata in modo più ampio.

La vacuità di un fenomeno quindi non vuol dire che esso non esista nel nostro mondo: se cadiamo, battiamo sul pavimento, che è – apparentemente – solido. Però **tutto esiste in modo relativo,** cioè in dipendenza di cause, condizioni, parti componenti e delle proiezioni della nostra mente (nelle pagine precedenti vedi impermanenza, interdipendenza, 5 aggregati…). Se i fenomeni non fossero impermanenti, sarebbero immutabili ed eterni, cosa che evidentemente è impossibile. Quindi si chiarisce il concetto delle due Verità. La Verità assoluta o ultima: la natura essenziale dei fenomeni, cioè il modo di essere reale; lo stato naturale delle cose; la vacuità. La Verità relativa è quella dei fenomeni empirici come appaiono convenzionalmente alla nostra mente ordinaria. Le nostre percezioni – nell'ambito del relativo – sono dominate dalla soggettività, dai "veleni mentali", dal dualismo e dall'osservazione superficiale e giudicante: io/gli altri; bello/brutto; giusto/sbagliato...

Proprio lo Zen Rinzai aiuta i praticanti a comprendere i due piani e riuscire a passare dall'uno all'altro senza confusioni.

Tradizionalmente si dice che il "primo giro della ruota del Dharma" avvenne quando il Buddha iniziò la sua predicazione. I suoi insegnamenti sono contenuti nel Canone pāli e nelle loro traduzioni nei Canoni tibetano e cinese. Il "secondo giro" avvenne a Rājagṛha sulla montagna detta Picco dell'avvoltoio, dove il Buddha, secondo la tradizione Mahāyāna, insegnò ai bodhisattva e ai discepoli più maturi altri e più profondi concetti, in particolare la "vacuità". Tali insegnamenti furono raccolti nel *corpus* della *Praiñapāramitā*, una serie di sūtra risalenti al periodo tra il I e il VI secolo d. C.

Si creò così, senza scismi, una corrente che si autodefinì con parola sanscrita ***Mahāyāna*** o "grande" (*mahā*) "veicolo/sentiero" (*yāna*), o Bodhisattvayāna (veicolo dei bodhisattva). La corrente Mahāyāna prese il sopravvento e divenne quella più seguita dai praticanti buddhisti, diffondendosi in tutta l'Asia orientale. Oggi è maggiormente estesa in Vietnam, Cina, Corea, Giappo-

ne. Tra le centinaia di tradizioni derivanti dal Mahāyāna, le più note sono: la cinese Chan; la giapponese Zen nelle sue varie scuole: Ōbaku, Rinzai, Sōtō; le giapponesi Jōdo-shū e Jōdo-Shinhū o della *Terra Pura* di Amitābha; le scuole che si rifanno al monaco giapponese Nichiren (XIII secolo) e al Sūtra del Loto; la cinese Tian tai (Tendai in giapponese); altre scuole giapponesi filiazione di quelle cinesi.

Chi è il bodhisattva*?*

Il ***bodhisattva*** (sanscrito: essere s*attva*, dell'illuminazione *bodhi)*, viene indicato come esempio di compassione, perché non entra nel Nirvāṇa in modo egoistico, ma **continua a rimanere nel mondo con il solo scopo di aiutare gli altri esseri a raggiungere la liberazione e per questo non esita a sacrificarsi con totale abnegazione**. Venne anche formulato un "codice etico" del bodhisattva e messo in rilievo il ruolo delle ***pāramitā*** (azioni virtuose).

Bodhisattva è colui/colei (assume maggiore importanza anche il ruolo della donna) che, all'inizio del suo lungo cammino, pronuncia il voto di ottenere l'Illuminazione per aiutare gli esseri a liberarsi dalla sofferenza e dalle sue cause. Secondo alcune scuole, egli attraversa 10 terre o livelli (in sanscrito *bhūmi*) e progressivamente si libera di impurità e oscuramenti fino a manifestare le qualità illuminate e diventare poi un buddha perfetto.

II bodhisattva, per profonda compassione, esprime **il voto** di **realizzare l'illuminazione allo scopo di salvare TUTTI gli esseri**, come noi recitiamo ad ogni sessione o sesshin, voto che impegna per sempre – e per chi accetta questa dottrina, anche nelle vite future. Per questo voto si deve sviluppare un atteggiamento mentale continuo e costante: "la mente dell'illuminazione" detto *bodhicitta* (*citta* è una parola sanscrita che indica le attività della mente e la coscienza).

Nei primi secoli della nostra era cominciarono a essere molto considerati alcuni bodhisttva come Avalokiteśvara, simbolo della compassione, e Mañjuśrī che rappresenta la saggezza.

Quali sono le pāramitā*?*

Nel Dharma, questo nome sanscrito indica le *perfezioni o virtù trascendenti* che portano "al di là" del saṃsāra, come indica il nome; quindi rappresentano le azioni virtuose illuminate dalla saggezza che compie il bodhisattva.

L'elenco varia secondo i testi e le scuole, ma tradizionalmente sono le seguenti sei.

La **generosità** (*dana* in sanscrito*)* che può essere materiale (sostenere economicamente i Centri di Dharma o persone in difficoltà) oppure spirituale (insegnare il Dharma), oppure può consistere nel dare protezione e rifugio a chi ha paura o è in pericolo. È l'antidoto contro l'avarizia.

L'**etica** (*sīla*) che implica astenersi dai comportamenti negativi, praticare il bene e agire a beneficio degli altri esseri senza pensieri egoistici. È l'antidoto contro l'immoralità.

La **pazienza** (*kṡānti* pronuncia: ksc(i)anti) ha tre aspetti: sopportare l'ingratitudine, sopportare le prove abbandonando ogni attaccamento alla vita, continuare ad aderire al Dharma anche se lo si comprende solo in parte. È l'antidoto contro la collera.

Lo **sforzo o impegno entusiastico** (*vīrya*) o perseveranza, è l'antidoto contro la pigrizia.

La **concentrazione meditativa** (*dhyāna*) è l'antidoto contro la distrazione. Queste prime cinque sono dette *"*mezzi abili o intelligenti" (*upāya-kaushalya*); spesso però il solo termine *upāya* viene tradotto con "mezzi abili" o "metodo" o "espedienti".

La **conoscenza suprema o saggezza discriminante** (*prajñā*) acquisita mediante l'ascolto degli insegnamenti, la riflessione e soprattutto la pratica meditativa. È l'antidoto contro gli errati punti di vista.

Qual è la storia delle scuole Chan – Zen?

La scuola Chan (nome che deriva dal termine sanscrito *dhyāna*, meditazione) sorse nell'ottavo secolo grazie a Huineng (giapponese Eno) che fu in seguito considerato il sesto patriarca cinese; da lui derivarono nei secoli molte scuole. Il Chan fu definito scuola "del Sud" in contrapposizione alle scuole "del Nord" che predicavano metodi graduali per raggiungere l'illuminazione. Il Chan considera come primo patriarca cinese (dopo i 27 indiani) Bodidharma, un monaco indiano recatosi in Cina nel VI secolo.

A Bodhidharma è attribuita la formula che definisce la scuola:

> **Una speciale trasmissione oltre dalle Scritture,**
> **non fondata su parole o scritti,**
> **punta direttamente al cuore-mente dell'essere umano,**
> **per vedere nella propria reale natura e realizzare la Buddhità**.

Il Chan rappresenta la parte più radicale e, in un certo senso, rivoluzionaria del Mahāyāna. Il concetto centrale del Chan è quello del **Risveglio che deve avvenire non in maniera graduale, come teorizzato da altre scuole, ma improvviso e immediato: deve scaturire dal cuore dell'uomo,**

“con la stessa impetuosità di un fiume in piena”.

Grande importanza ebbe nel Chan la trasmissione diretta, da-mente-a-mente, senza bisogno di parole, come ben esemplificato dall'episodio del Buddha che solleva un fiore e Mahākaśyapa (considerato il primo patriarca del Chan) Gli sorride, avendo compreso il pensiero del Maestro. Il Chan diede poca rilevanza ai testi, anche se i maestri Chan e Zen antichi e contemporanei, furono prolifici scrittori di opere di studio e interpretazione del Dharma.

Una grande innovazione fu realizzata dal Chan riguardo alle regole del Vinaya che prescrivevano che i monaci vivessero solo delle elemosine: i maestri Taohsien e successivamente Huangpo (morto nell'anno 850) stabilirono che il lavoro fosse una componente essenziale della disciplina monastica e una forma di meditazione.

Non ci sono regole particolari nel Chan: sarebbe inappropriato stabilire leggi che si adattino a tutti gli uomini. Esistono, tuttavia, diversi sistemi di insegnamento che ruotano tutti intorno a un principio: il praticante deve arrivare ad abbandonare tutte le sue convinzioni (viste, in questo caso, come pregiudizi) per accedere alla verità. Lo stesso linguaggio viene considerato come una forma imperfetta di comunicazione, che deve essere superata in quanto non è ritenuto uno strumento di conoscenza.

L’arte cinese fu influenzata fortemente dal Chan dal VII al XIII secolo, soprattutto nei campi della poesia, della calligrafia e della pittura a inchiostro. Dal Chan derivarono anche le scuole Thiên vietnamita e la Sŏn coreana. Il Chan, con le sue varie scuole cinesi, entrò in Giappone in epoche differenti e, pur conservando l’autenticità del lignaggio, **diventò un’espres-sione tipicamente giapponese, che prese il nome ZEN.**

Molto importante nelle scuole buddhiste, e nello Zen in particolare, è il ***lignaggio*** cioè il passaggio degli insegnamenti da maestro a discepolo che, diventato maestro a sua volta lo trasmette ai suoi allievi, e così per gene-razioni di monaci. Vedi il TE DAI DEMPO BUSSO NO MYO GO p. 40.

L’orientamento pratico e pragmatico dello Zen ne favorì lo sviluppo nella classe dei guerrieri per i quali fu utile nell’esercizio delle armi il realizzare il non-pensiero o non-mente, quindi raggiungere uno stato di presenza in cui parola e azione sgorgano direttamente dal “cuore”, dalla propria “vera natura”, senza la frapposizione e il controllo del pensiero concettuale.

Lo Zen influenzò in modo decisivo l’arte e la letteratura giapponesi considerandole come vie di accesso alla realizzazione della natura-di-Buddha: calligrafia – *shodō*; pittura a inchiostro – *sumi-e*; teatro *Nō*; arte di disporre

i fiori – *ikebana*; cerimonia del tè – *cha-no you*; giardinaggio; arti marziali tra le quali il tiro con l'arco – *kyudō* e l'arte della spada – *kendō*.

Per approfondire:

Arena L. *Antologia del Buddhismo Chan*, Mondadori, Milano 1992
Arena L. *Storia del Buddhismo Chan,* Mondadori, Milano 1992
Crosta A., *Tutti siamo dei buddha - Il Tathāgatagarbha o natura-di-Buddha nei testi di Dharma,* Lulu, Raleight USA 2014

Che cosa caratterizza la scuola Rinzai?

Rispetto alla scuola Zen Sōtō, principalmente l'uso dei kōan; il fatto che chi medita è rivolto verso il centro della sala e non verso il muro; la maggiore velocità del kinhin e alcune ritualità un po' differenti nelle attività della giornata nei monasteri e durante le sesshin.

Che cosa si intende per Illuminazione o Risveglio?

Quando lo Zen arrivò in Occidente alla metà del secolo scorso, tale vocabolo creò molti fraintendimenti che perdurano ancor oggi. Dal punto di vita *tecnico*, nello Zen si parla di *kenshō* (vedere la propria natura): un lampo di chiara comprensione della propria vera natura, ma di breve durata. Questi attimi di particolare stato di coscienza non sono solo appannaggio dello Zen, ma possono capitare, in particolari circostanze, a ogni persona, però spesso non sono riconosciuti o compresi. Invece il *Satori,* che signi-fica Risveglio, rappresenta uno stato mentale più duraturo e un conseguimento più profondo e definitivo.

Ma, ripetiamo, meditare per ricercare e desiderare queste esperienze le allontana sempre più: esse accadono se e quando si è nello stato mentale e nel momento opportuno. Il frutto cade solo quando è maturo!

Scrive il maestro Taino (*L'illuminazione nella vita quotidiana,* pp. 113-14):

> Una lettera di un allievo di qualche tempo fa diceva: "Certo, l'illuminazione non è cosa che possiamo ottenere in questa vita e chissà in quale vita riusciremo ad arrivarci". Con ciò dimostrava di non aver capito il punto fondamentale della nostra pratica: l'illuminazione non è destinata a persone speciali, né di là da venire, ma è qui e adesso, in questo momento. Perciò anche se siamo venuti a Scaramuccia solo

per capire qualcosa in più, dobbiamo interrogarci e convincerci che esiste la possibilità di avere tutto il tesoro e non solo una parte di esso. Il tesoro ci appartiene completamente, e senza doverlo togliere agli altri, in quanto ce n'è per ognuno. Ecco tutto. Non perdiamo tempo in spiegazioni e accomodamenti […].
L'illuminazione è qui, in questo momento, altrimenti non è niente. Non esiste un'illuminazione da aspettare o c'è o non c'è, e se c'è – e c'è – è qui e ora. Quando durante la sesshin siamo soliti dire: "Sono soltanto 36 ore o due giorni o cinque, che trascorriamo insieme a praticare", quel "soltanto", quel conteggio, sono privi di senso.
Stiamo praticando nell'illuminazione, già illuminati così come siamo, facendo zazen, camminando, mangiando, recitando i sūtra, rispondendo al Kōan, bevendo il tè, chiacchierando. […]
Quando si dice che fondamentalmente siamo già dei Buddha, ciò è vero, e non perché abbiamo un'immagine di Buddha alla quale somigliamo. Eliminiamo allora la parola Buddha e ricorriamo al termine *illuminato*, che ha lo stesso significato. Noi siamo illuminati, non come un certo maestro nato duemilacinquecento anni fa e pure morto; lo siamo come ognuno di noi è: uomo, donna, anziano, giovane, bello, brutto, ricco, povero, più o meno intelligente.

Per approfondire:
Taino E., *L'illuminazione nella vita quotidiana,* Edizioni Mediterranee, Roma 1997

Il Buddhismo è una religione?

Gli studiosi occidentali del Buddhismo hanno dibattuto a lungo sulla sua definizione, perché è molte cose insieme: una psicologia, una fenomenologia, una serie di tecniche, una religione senza un dio… L'insegnamento originario del Buddha fu una pratica interiore e uno stile di vita, anche se nel corso di 2500 anni in molti Paesi dell'Oriente (Cina e Giappone soprattutto) è diventato una religione, spesso intrecciata al potere politico.

L'Intesa, firmata dallo Stato Italiano con l'Unione Buddhista Italiana a fine 2012, riconosce la libertà di professare l'insegnamento del Buddha, assimilandolo alle altre religioni, ma, in realtà, per **come è oggi frequentemente proposto in Occidente, non dovrebbe essere a rigore considerato una religione, ma una prassi e un modo di vivere**. Molte persone praticano pur rimanendo nelle loro tradizioni cristiane: ovviamente occorre conoscerne bene le basi filosofiche e storiche per adeguarlo al proprio vissuto.

L'insegnamento del Buddha è caratterizzato proprio dalla flessibilità, dall'adattabilità, dalla mancanza di rigidità e di principi di fede, dalla possibilità di proporre molte e diverse "vie" che si adattino a ciascuna persona. Deve essere sottolineato che nel Buddhismo non esiste alcuna autorità centrale: ogni tradizione ha un maestro che segue il suo lignaggio, ma con una grande libertà dovuta all'assenza di regole dogmatiche.

Il Buddha non salva nessuno, ma indica la Via, il percorso che ognuno deve compiere per arrivare al Risveglio.

Tra le varie scuole buddhiste, lo Zen è quello che probabilmente – nella sua essenza – è meno vincolato da pratiche devozionali e "religiose" nella comune accezione del termine.