

# 1

## Come si fa zazen

Finora ho parlato del significato di zazen, e ora esaminerò il modo di farlo effettivamente.

Innanzitutto il luogo prescelto per lo zazen deve essere silenzioso e tranquillo il più possibile. Non deve essere né troppo luminoso né troppo oscuro; riscaldato in inverno e fresco in estate. Abbiate cura che sia al riparo da correnti d'aria, da fumi e odori sgradevoli: fate che sia un luogo sempre in ordine e pulito. Insomma, è necessario creare un'atmosfera in cui si possa stare seduti senza essere disturbati dall'esterno, un ambiente appositamente dedicato allo zazen.

È bene, io credo, che vi sia un'immagine di Buddha, con un'offerta di fiori e di incenso. Una raffigurazione di Buddha è l'espressione artistica della tranquillità dello zazen e della compassione e saggezza che lo zazen manifesta: contribuisce a formare il carattere di un posto che è parte del mondo dello zazen, l'atmosfera che ci attende quando andiamo a sederci. Noi, persone di zazen, rispettiamo il luogo dello zazen, e anche il nostro inchino a mani giunte, ogni volta che entriamo, manifesta la stessa forma di rispetto. Non dobbiamo mai scordare di aver cura dell'ambiente che ci rende possibile e ci aiuta a fare zazen. Nello stesso spirito curiamo il nostro aspetto: indossando vestiti comodi, puliti, non sgargianti o vistosi. Ora spieghiamo come ci si siede. Mettiamo un cuscino quadrato e sottile o una coperta di fronte al muro, e un cuscino tondo (*zafu*) alto e non morbido sopra di esso. Ci si siede sul cuscino tondo e si incrociano le gambe. Il piede destro sulla coscia sinistra, il piede sinistro su quella destra. È la posizione detta del loto. Se non è possibile assumere questa posizione, è sufficiente mettere il piede sinistro sulla coscia destra, nella posizione chiamata del mezzo loto. Non si deve sedere nel centro del cuscino tondo, ma quasi sul bordo, lasciandone libera la maggior parte dietro la schiena. Il peso del corpo dalla vita in su è così appoggiato su tre solidi punti: le due ginocchia (sul cuscino qua-

drato o coperta) e il sedere (sul cuscino tondo). Sedetevi e stirate la schiena come per affondare le natiche nel cuscino. Tenete il collo eretto e fate rientrare leggermente il mento. Le labbra e i denti sono chiusi senza essere contratti; la lingua poggia contro il palato, in modo che non vi sia aria né saliva nella bocca. Raddrizzate la testa come se voleste perforare il soffitto. Le spalle sono invece rilassate, sciolte da ogni tensione. La mano destra riposa, appoggiata sulla pianta del piede sinistro; la mano sinistra è posata nel palmo della destra. I pollici si toccano leggermente senza toccare le altre dita: la forma delle mani disegna così una specie di ellisse.

La testa non deve inclinare né avanti né indietro, né a destra né a sinistra: quindi le orecchie sono allineate alle spalle e il naso all'ombelico. Gli occhi aperti come di consueto, guardate il muro e poi abbassate un poco lo sguardo.

Una volta assunta la posizione, aprite la bocca ed espirate profondamente in silenzio. Per sciogliere muscoli e giunture è consigliabile fare qualche lento movimento ondulatorio, due o tre volte, a destra e a sinistra. Poi, sedete immobili. Si respira tranquillamente dal naso: non si applica alcuna forma di controllo della respirazione. Lasciamo che i respiri lunghi siano lunghi, che quelli brevi siano brevi, nel modo più naturale possibile, senza bruschi sbalzi e senza fare alcun rumore.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> In zazen la cosa più importante è sedere nella giusta posizione. È anche importante che il respiro e il battito cardiaco siano regolari. Nel buddismo *Theravada* ci sono due modi di praticare: uno è contare i respiri, l'altro è di meditare a proposito di un oggetto. In altre parole, un praticante del *Theravada* regola il ritmo della respirazione contando i respiri. La pratica dei Buddha e dei patriarchi è del tutto differente dal modo *Theravada*. In un sutra è scritto: «Non dovete mai seguire il sistema *Theravada* per mezzo del quale i seguaci cercano di migliorare se stessi». Le scuole *Shibun-ritsu* e *Kusha* attualmente attive in Giappone esercitano questo tipo di controllo. Il modo *Mahayana* di avere una respirazione regolare è completamente differente: un lungo respiro è lungo, un corto respiro è corto. Il respiro parte dal basso ventre e lì arriva. L'inspirazione e l'espirazione sono differenti. Ma in ogni caso dobbiamo inspirare ed espirare dal basso ventre. Respirando in questo modo appare chiaro il fluire della vita, e la mente e il cuore sono quieti.

«Tendo Nyojo disse: "Il respiro dell'inspirazione raggiunge il basso ventre. Però ciò non significa che giunga da qualche altra parte: per questo non possiamo dire né che è lungo né che è corto. Il respiro è espulso a partire dal basso ventre. Ma ciò non significa che vada da qualche parte. Perciò non possiamo dire che sia corto o lungo".

Il mio maestro Tendo Nyojo dava questa spiegazione e io stesso risponderei nel medesimo modo se qualcuno mi chiedesse come regolarsi a proposito della respirazione. In realtà non è una questione che può essere stabilita in termini di *Theravada* o *Mahayana* (di appartenenza a questa o a quella scuola). Se l'interrogante insistesse per saperne di più, direi che inspirazione ed espirazione non sono né lunghe né corte» (*Eihei Koroku*, sezione 5 – nota del testo originale).

Ho descritto a grandi linee la posizione del corpo in zazen. In verità questa posizione, una scoperta unica dell'oriente, possiamo ben dire che è qualcosa di straordinario. Fra quelle che il corpo può normalmente assumere, è infatti la più adatta per abbandonare i piccoli pensieri umani.

Si può comprendere facilmente cosa voglio dire se confrontiamo la posizione di zazen con l'immagine che comunemente abbiamo in occidente di un uomo che pensa. La fronte appoggiata alla mano, la schiena curva, lo sguardo un po' perso: ecco l'uomo immerso nei suoi pensieri; oppure la fronte corrugata, le spalle contratte, tutte le membra in tensione, ecco l'uomo concentrato su un pensiero particolare; in ambo i casi dimentico della realtà che gli è attorno. Una famosa statua dello scultore francese Auguste Rodin è intitolata appunto *Il pensatore* ed è un esempio emblematico: tutto il corpo è come ripiegato su se stesso, l'impressione è quella di un uomo immerso nelle proprie illusioni.

Invece, quando siamo in zazen, il torso, la schiena, il collo, la testa, tutto è in posizione eretta. L'addome rilassato riposa sulle gambe solidamente incrociate, per cui il sangue decongestiona la testa e circola liberamente nel ventre. Grazie al decongestionarsi del cervello, l'eccitazione mentale diminuisce, e non è più possibile lasciarsi andare alle fantasie e alla immaginazione. Comprimerete quindi che fare zazen correttamente significa assumere fisicamente la posizione giusta e affidarsi ad essa lasciando perdere tutto il resto.

Eppure, mentre è tanto facile dire a qualcuno: «Cerca di assumere e mantieni la posizione giusta, con il tuo corpo, e in essa abbandona tutto il resto!», in effetti non è così facile a farsi. Se pur essendo nella forma fisica dello zazen continuiamo a pensare, allora stiamo pensando e non facendo zazen. Se invece ci addormentiamo, allora, invece di fare zazen, stiamo dormendo.

Zazen non è pensare e non è dormire: fare zazen è sempre tendere con tutta la vitalità alla giusta posizione di zazen.

Se vi insonnolite durante zazen, il vostro modo di essere seduti perde energia e vi intorpidite. Se state a pensare, immancabilmente il vostro modo di essere seduti diventa rigido. Zazen non è né irrigidimento né svuotamento di energia: deve essere invece piena vitalità.

È un po' come succede quando si guida un'automobile. Guidare da insonnoliti o da ubriachi è pericoloso, perché la vitalità è intontita, e altrettanto guidare contratti o immersi nei pensieri è pericoloso, perché la vitalità è irrigidita. Temo che non sia diverso il caso degli operatori sociali, dei dirigenti politici di una nazione: se guidano da insonnoliti o da ubriachi, se dirigono con eccesso di preoccupa-

zione o seguendo solo i propri pensieri, può davvero diventare pericoloso. In qualunque attività, in ogni lavoro, è un guaio se la vitalità è intontita o irrigidita. È importante che la vitalità lucidamente desta sia viva. Zazen è la forma più concentrata, più asciutta di questa vitalità che vive lucidamente desta, è il modo più diretto, meno adulterato di metterla in opera. Dirlo a parole è estremamente facile, mentre metterlo effettivamente in pratica è la cosa più seria e contemporaneamente la più impegnativa e coinvolgente nella vita di una persona.

Eppure, per quanto riguarda lo zazen, in pratica, noi tendiamo con tutto il corpo, in carne ed ossa, alla forma corretta dell'essere seduti, senza diventar intontiti, senza perderci nei pensieri, svegli in piena vitalità... però poi, in realtà, esiste il raggiungimento di quella condizione? È dato di raggiungere lo scopo, si può parlare di successo, di superamento del traguardo?

Proprio qui risiede il motivo che rende lo zazen assolutamente inconsueto: in zazen noi dobbiamo senza alcun dubbio puntare con tutta la nostra vitalità ad assumere la corretta forma seduta, eppure in nessun modo accade che si centri il bersaglio, che si superi il traguardo. Quantomeno, la persona che siede in zazen non è consapevole di centrare il bersaglio. Il motivo è presto detto: se chi fa zazen pensasse «il mio zazen è divenuto un buono zazen», oppure «ho centrato il bersaglio dello zazen», di altro non si tratterebbe, evidentemente, che di un modo di pensare al proprio zazen, non dello zazen in sé, da cui così facendo ci si allontana. Perciò, mentre è assolutamente indispensabile tendere, mirare al vero zazen, bisogna anche dire che non è assolutamente possibile la consapevolezza di averlo raggiunto.

C'è davvero in questo una così strana contraddizione? Solitamente pensare che se vi è «mirare» deve esserci anche un bersaglio fa parte del senso comune, perché proprio in quanto vi è un bersaglio si mira; qualora si capisse che non c'è nessun bersaglio, chi mai prenderebbe la mira? Questo secondo il modo utilitaristico di pensare, secondo un comportamento calcolato.

Si tratta invece, ora, di *interrompere* il commercio, il calcolo utilitaristico basato sul rapporto con l'altro, e di fare solo se stessi tramite se stessi. Semplicemente zazen fa zazen facendo zazen. Semplicemente il sé fa se stesso facendo se stesso. Gettar via proprio il pensiero calcolatore che ci suggerisce che se vi è un tendere deve per forza esserci un traguardo: questo è zazen. Una cosa del tutto folle a pensarci con la piccola mentalità umana, solo tendere senza assolutamente aver coscienza di un bersaglio da centrare: nient'altro che una contraddizione... ebbene proprio nel mezzo, nel centro stesso di questa contraddizione, *semplicemente soltanto sedersi*.

Però, che senso di incompletezza, di qualcosa che sfugge si prova in questo fare semplicemente zazen! Può succedere di sentirsi completamente perduti, di non saper più che fare. Ma è davvero quando succede così che lo zazen è assolutamente meraviglioso! Il senso di soddisfazione, di trionfo appagamento che prova il piccolo io, l'io ordinario, altro non è che la prosecuzione di un modo d'intendere ordinario, che si appaga appunto di banalità senza interesse. Ora invece nello zazen, il piccolo io, l'insignificante io ordinario, si sente insoddisfatto, non sa più che fare: proprio allora al di là del modo di pensare dell'io piccino, c'è all'opera l'infinita incommensurabile vita che è la vera grande natura dell'essere; oltre l'insulso ordinario modo di intendere è al lavoro la forza vivente di Budda.

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

Non è possibile vedere direttamente con i propri occhi nudi la nuda realtà del proprio viso: come ho già detto, lo zazen è rendere evidente così come è la realtà spoglia della vita del sé, per cui non è qualcosa da misurare con la consapevolezza.

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

Comunque zazen è veramente la migliore posizione tendente alla *realtà così come è*; il tendere stesso, *così come è*, la *posizione che tende alla realtà autentica* è detto *shikantaza* (fare semplicemente zazen).

*Lo scopo di fare zazen è zazen, in quanto tale*; grazie alle parole di Doghen Zenji che cito qui di seguito, risulterà chiaro che assolutamente non si tratta di *fare zazen allo scopo di far sbocciare un qualche speciale satori*, tramite il fatto di fare zazen.

Fare zazen è in se stesso il satori, è sciogliere e abbandonare corpo e spirito, è *la custodia della visione della realtà autentica del meraviglioso cuore della profonda verità*;<sup>2</sup> fare zazen è mettere in pratica effettivamente, qui, adesso, questo risveglio (*satori*), renderlo ope-

---

<sup>2</sup> Shoboghenzo Nehanmyoshin: è un'espressione usata da Doghen più volte nelle sue opere. Shoboghenzo indica il vedere e il preservare l'autentico insegnamento, l'essenza della realtà espressa sotto forma di insegnamento dal Budda Shakyamuni (ed è anche l'espressione che dà il titolo all'opera maggiore di Doghen); Nehanmyoshin è, letteralmente, il meraviglioso cuore del nirvana, l'ineffabile fondamento della verità più profonda.

rante e realizzato. Se facciamo zazen con questo comportamento e atteggiamento dello spirito, allora sì che si può davvero parlare di zazen (*shikantaza*).

«La giusta comunicazione della vera realtà da un budda ad un budda, da un patriarca ad un patriarca è sempre stata soltanto zazen... è da sapere con chiarezza. Zazen stesso è la forma definitiva del satori. Ciò che chiamiamo satori non è altro che fare zazen» (*Eihei Koroku*, sezione 4).

«Il modo di essere e di operare dei budda e dei patriarchi è la via concreta dello zazen. Ju Ching (Tendo Nyojo, il maestro cinese di Doghen) disse: “Sedere nel loto (a gambe incrociate) è l'autentico modo d'essere dei budda antichi. Chi fa zazen scioglie e abbandona il corpo e lo spirito. Non è necessario fare offerte di incenso, prostrarsi, recitare il nome di budda, provar rimorso e confessarsi, leggere i testi sacri. Basta zazen per raggiungere la via”» (*Eihei Koroku*, sezione 6).

«Il patriarca venuto dall'occidente (Bodidarma, che si recò in Cina dall'India) non si impegnò in varie pratiche. Non fece sermoni sui testi e i commentari. Restando nel tempio di Shao-lin fece solo zazen per nove anni rivolto verso il muro. Il semplice sedersi è “la custodia della visione della realtà autentica del meraviglioso cuore della profonda verità”» (*Eihei Koroku*, sezione 4).

«Il maestro, l'antico budda (appellativo con cui Doghen chiama il suo maestro Tendo Nyojo) disse: “Chi fa zazen scioglie e abbandona il corpo e lo spirito. Non è necessario fare offerte di incenso, prostrarsi, recitare il nome di budda, provar rimorso e confessarsi, leggere i testi sacri”. Negli ultimi quattro, cinque secoli solo il mio maestro ha strappato l'occhio dei Buddha e dei patriarchi e si è seduto all'interno di quell'occhio. Persino in Cina sono pochi i suoi pari. Pochi sono coloro che sanno chiaramente che zazen è la norma di Buddha, e che la norma di Buddha è zazen. Per esempio, benché vi sia chi sa per esperienza che zazen è la norma di Buddha, ora non vi è chi sa che zazen è zazen. A maggior ragione non vi è chi mantiene e preserva la norma di Buddha come norma di Buddha» (*Shoboghenzo: Zanmai O Zanmai*).<sup>3</sup>

---

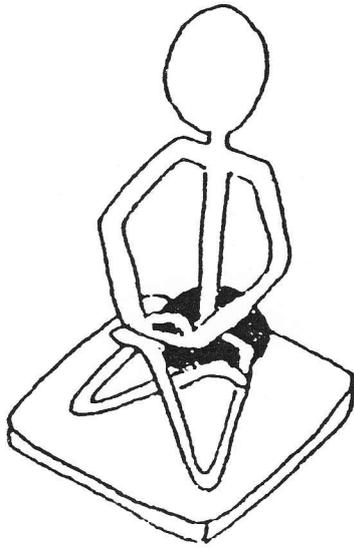
<sup>3</sup> Koho Watanabe così *tra-duce* questo passo della sezione dello *Shoboghenzo* intitolata *Zanmai O Zanmai* (letteralmente *Il samadi re dei samadi* = Zazen come valore supremo): «Il maestro Tendo Nyojo Zenji (1163-1228) disse: “Mettere in pratica la direzione della via di Buddha vuol dire che sia il corpo sia lo spirito, svincolati da catene e pastoie, operano brillando in piena, autonoma libertà, e ciò è verificato dall'atto concreto del solo fare zazen. Ecco perché non sono necessarie altre mediazioni, quali l'offerta di incenso, le prostrazioni, la recita del nome di Buddha, il pentimento”. Queste parole esprimono in modo chiaro e diretto la vera essenza dell'insegnamento, iniziato da Shakyamuni, comunicato da una generazione all'altra da persone che se-

Il mio maestro, Sawaki Kodo roshi, diceva sempre: «Fare zazen. Questo è tutto».

È davvero la stessa cosa che dire «aver chiaro che zazen è la norma di Budda e la norma di Budda è zazen». Perciò riguardo allo zazen, è del tutto sufficiente fare solo zazen; però dato che noi abbiamo molti dubbi a proposito del fare zazen, e che frequente è il caso di uno zazen che non è zazen, da qui in avanti lo scopo delle mie parole sarà quello di spiegare «lo zazen». Ma vi prego di comprendere che la conclusione da trarre da questo libro nel suo insieme è una sola, quella indicata dalle parole di Doghen Zenji che ho appena citato, vale a dire «davvero fare zazen, di fatto».

---

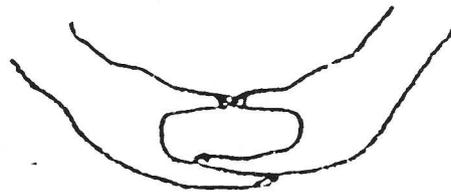
guono effettivamente la direzione della via di Budda. Inoltre, fra coloro che hanno fatto zazen con atteggiamento devoto, solo il mio maestro negli ultimi quattro o cinquecento anni lo ha assimilato ed espresso nel modo corretto: in Cina pochi sono alla sua altezza. Sono rari coloro che hanno detto esplicitamente a parole, oltre ad averlo realizzato come totalità della propria pratica, che l'atto stesso di fare zazen è la norma di Budda (il vero modo d'essere, la realtà essenziale dell'insegnamento di Shakyamuni) e che la norma di Budda è fare zazen. Anche se vi è chi sa che la pratica di zazen è la norma di Budda nella sua interezza, nel momento in cui si sta facendo zazen non vi è alcun bisogno di evocare appositamente la categoria ideale *norma di Budda*: e comunque ad averlo detto compiutamente con chiarezza non vi è che il mio maestro. Infatti, zazen non è uno strumento, un metodo graduale per avvicinarsi e raggiungere, far propria la norma di Budda; l'atto dello zazen è istantaneamente la norma stessa di Budda. Per cui sono più uniche che rare le persone che hanno chiaro oltre ogni dubbio che l'essenza dell'insegnamento di Budda è il modo d'essere come sopra esposto, e che lo mettono in atto».



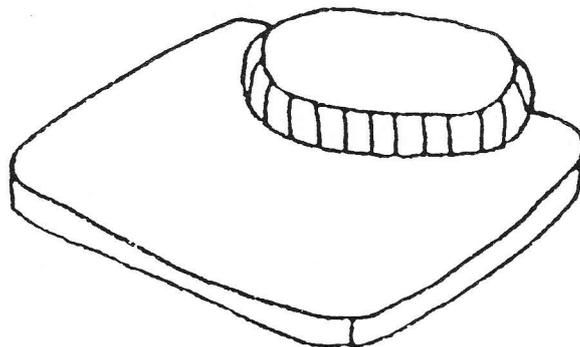
**Posizione completa**



**Posizione incompleta  
(gamba destra sotto)**



**Posizione delle mani e dei pollici**



**I cuscini**