

Appendice 1

Ci sembra opportuno, al termine di questo libro dedicato allo zazen in pratica, presentare un testo che è capostipite della visione che comprende lo zazen come fulcro della pratica del cammino buddista. È un breve scritto di Doghen, il grande maestro Zen del tredicesimo secolo, teso a testimoniare il valore universale dello zazen. Questo è il primo testo scritto da Doghen nel 1227, subito dopo il suo ritorno in Giappone dalla Cina. Doghen stesso lo presenta in un altro suo scritto con queste parole: «Le persone in Giappone non hanno mai sentito parlare della forma con cui viene trasmessa la realtà autentica, che è stata tramandata al di fuori degli insegnamenti verbali. Inoltre nessuno ha ancora udito istruzioni sul modo di sedere in zazen. Sono tornato in Giappone dalla Cina nel 1227. Allora ho scritto “La forma dello zazen che è invito universale”, perché uno dei miei discepoli mi ha chiesto di insegnare il modo di sedere in zazen».

Doghen continuò per tutta la vita a rivedere questo scritto.

EIHEI DOGHEN

Fukanzazenghi

La forma dello zazen che è invito universale

La via originariamente è intrinseca ovunque in modo perfetto,
perché pretenderla attraverso pratiche e risvegli?

Il veicolo della verità è incondizionato e presente,
perché sprecarsi in accorgimenti?

Ancora: Tutto non solleva affatto polvere,
perché credere nei metodi per purificarlo?

Il centro non si allontana da qui,
ehi!

non girovagare col corpo e con la mente in pratiche religiose.

Eppure, se dai origine anche al minimo scarto, il cielo e la terra si fanno incommensurabilmente lontani; se dai adito al pur minimo «mi piace - non mi piace», il cuore si smarrisce nella confusione. Per esempio, chi si vanta della consapevolezza raggiunta, chi abbonda di illuminazione, chi è riuscito ad adocchiare la sapienza, chi ha ottenuto la via, chi ha chiarito il cuore, chi ha dato impulso all'ideale di scuotere il cielo: altro non fa che trastullarsi nei pressi della soglia del nirvana, però ignora quasi del tutto l'operoso sentiero della libertà.

Vedi anche l'orma dei sei anni di perfetto zazen del Budda, il sapiente della vita; ascolta l'eco dei nove anni trascorsi seduto di fronte al muro da Bodidarma, colui che ha trasmesso il sigillo del cuore della via. Così furono i santi antichi, così deve praticare l'uomo d'oggi.

Perciò smetti la prassi di cercare detti e investigare parole; impara a rientrare in te stesso e a guardare il tuo vero modo di essere. Così il tuo corpo e spirito con naturalezza è abbandonato e appare il tuo volto originario. Se ambisci ad acquisire questo, subito devi impegnarti in questo.

Per lo zazen è ideale un posto tranquillo; bevi e mangia con regolarità. Liberati e sii separato da qualsiasi tipo di relazione e di rapporto, lascia riposare qualsiasi iniziativa. Senza pensare né al bene, né al male, non curarti di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato. Interrompi l'attività del cuore, della mente e della riflessione. Interrompi le indagini del pensiero, dell'immaginazione, della contemplazione. Non misurare quanto hai realizzato la via (misurare Budda): essa non ha niente a che fare con lo stare seduti o sdraiati.

Di solito si mette un cuscino quadrato, largo e spesso, sul pavimento e, sopra questo, un altro cuscino alto e rotondo su cui ci si siede. La posizione è con le gambe incrociate o in modo completo, o in modo incompleto.

Nel primo caso mettere il piede destro sulla coscia sinistra, e il piede sinistro sulla coscia destra. Nel secondo caso soltanto il piede sinistro sulla coscia destra.

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

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

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

Questo zazen non consiste nell'imparare a meditare. Semplicemente è la porta reale della pace e della gioia, è la pratica del risveglio che esaurisce l'essenza della via. Il presente si fa presente con evidente profondità, qui non arriva la ragnatela dei condizionamenti e delle illusioni. Se trovi dimora in questa direzione dello spirito, è come il drago che trova la sua dimora nell'acqua, assomiglia alla tigre che si sdraia nella montagna. Occorre conoscere con correttezza che la realtà autentica si manifesta e si fa avanti per forza sua e che distrugge innanzitutto l'intontimento e la dissipazione. Quando ti alzi dallo zazen muovi il corpo adagio, alzati in modo tranquillo, non muoverti in modo violento.

Andare oltre il mediocre e andare oltre il santo, perfino trapassare in zazen o morire in piedi: tutte queste cose, che da sempre sono tenute in considerazione, affidale completamente a questa forza. Inoltre, anche il perno dell'insegnamento impartito scuotendo un dito, una canna, un ago, un martello, anche l'avvertimento fornito con lo scacciamosche, col pugno, col bastone, con il grido, tutto questo non scaturisce dall'aver bene valutato e discriminato, e non credere che derivi dalla conoscenza di poteri magici. Sono comportamenti la cui autorità va oltre ciò che si sente e ciò che si vede, scaturiscono completamente dallanorma che è prima della conoscenza intellettuale.

Così è! Quindi, senza discutere di sapienza e di stupidità, non discriminare fra uomo che vale e uomo stolto. Buttare tutto te stesso in questo: ecco è il cammino religioso. La pratica del risveglio per sua natura non produce contaminazione e, attuandola, diviene sempre più piana e costante.

Coloro che, in questo mondo come altrove, in Occidente e in Oriente, vivono così, sono quelli che portano il sigillo della via e per di più fanno soffiare liberamente il vento della verità. Essi semplicemente si applicano nello zazen, e lo zazen li sostiene nella costanza della pratica. Ci sono infinite situazioni differenti, ma tu pratica con tutto il cuore la via dello zazen. Non disertare il posto che è dimora della tua pratica, e non girovagare altrove nel polveroso mondo. Se sbagli un passo, inciampi e devii dalla direzione. Hai già il fulcro

della via che è il corpo umano, non attraversare il tempo invano. Hai da preservare e applicare l'essenza della via di Budda, chi vorrà questa scintilla goderla in modo vano? Non solo, i fenomeni sono come la rugiada dell'erba, il corso della vita assomiglia a un lampo, all'improvviso, ecco, sono nulla, in un attimo, ecco, finiscono.

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

Avanza con energia nella via diritta e radicale, rispetta l'uomo che tronca l'affidarsi al sapere e annulla l'affidarsi all'agire, entra nella compagnia di coloro che vivono l'essenza della via, eredita la pace di coloro che hanno praticato prima di te. Se a lungo compi questo, certamente diventi questo. Lo scrigno dei tesori si apre da se stesso, e tu ricevi e usi a volontà.

le circostanze e le concatenazioni causali di avvenimenti). Le nostre azioni sono dettate dal nostro *karma*: siamo nati in questo mondo con i nostri desideri e c'è la possibilità che viviamo le nostre vite soltanto reagendo o andando dietro ad essi.

In contrasto a questo atteggiamento e modo di vivere, esiste l'espressione «*gansho no bosatsu*» che indica il *bodisattva* che vive in funzione del voto.⁴

La vita che scorre in ognuno di noi e in tutto ciò che esiste intorno a noi è in effetti tutta connessa. Affermare questa realtà significa, evidentemente, che ciò che io davvero sono non può essere separato o sconnesso da tutte le cose che mi circondano. Oppure, per esprimerci da un altro punto di vista, tutti gli esseri hanno la loro esistenza e vivono all'interno della mia vita. È superfluo specificare che questo include anche il destino di tutto il genere umano — anche esso è situato dentro di me. Quindi proprio il modo in cui il genere umano possa vivere pienamente la sua vita diviene ciò a cui io tendo come mia personale direzione. Questo tendere, o vivere mentre mi muovo in una certa direzione, è quel che si intende con voto. In altre parole, per il *bodisattva* è la motivazione stessa del vivere che è differente. Le persone comuni vivono pensando soltanto alle proprie personali, anguste circostanze connesse con i loro desideri. In contrasto con questa impostazione un *bodisattva*, benché resti innegabilmente un ordinario essere umano come chiunque, vive invece in funzione del voto. A motivo di ciò, il significato della sua vita non è lo stesso. Per noi, in quanto *bodisattva*, tutti gli aspetti della vita, compreso il destino dell'umanità stessa, vivono in noi. È avendo ben presente nella mente questo fatto che operiamo per scoprire e manifestare la forma più vitale e vivida da assumere nel vivere la nostra vita.

DOMANDA: Nella nostra comunità comincia a delinearsi un problema. Dobbiamo aderire strettamente alle regole che noi stessi abbiamo stabilito a sostegno della nostra pratica, o non dobbiamo piuttosto modificare le regole tenendo conto dei bisogni delle persone? Qual è la via del bodisattva nei confronti di questa problematica?

RISPOSTA: Nell'opera di Doghen intitolata *Eihei Dai Shinghi*, nella sezione *Ciji Shinghi* (Regole per gli Incaricati)⁵ vi è una bellissima storia dove si presenta lo stesso genere di problema.

⁴ *Gansho* significa «vivere il voto», *bosatsu* è la traslitterazione in giapponese del sanscrito *bodisattva*.

⁵ *Eihei Dai Shinghi* (oppure *Eihei Ghezenji Shinghi* - La pura regola di Eihei Doghen) è un'opera in sei parti che contiene, esemplifica e spiega la regola della vita monastica redatta da Doghen nel pieno rispetto della tradizione zen. La parte inti-