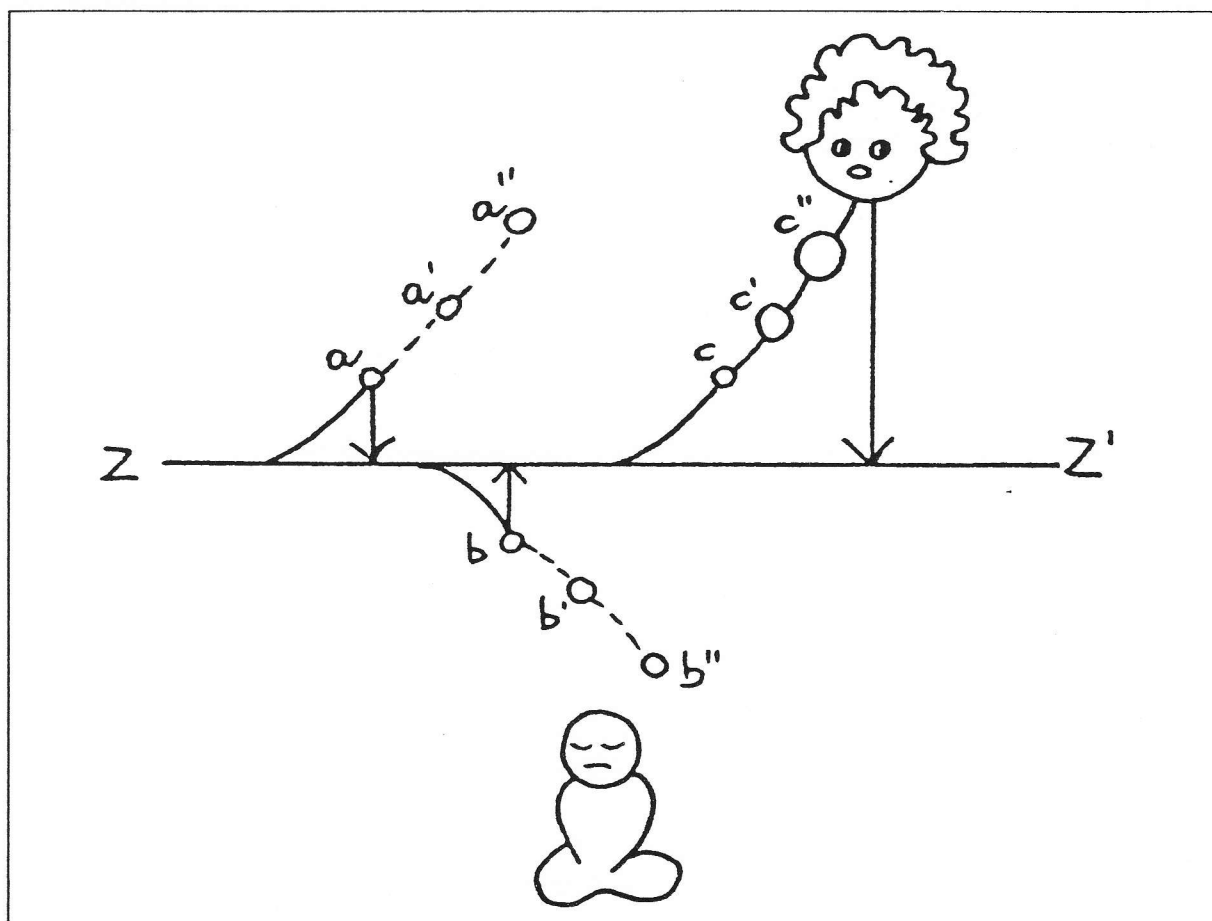


3 Ridestarsi alla vita

Come punto successivo vediamo di descrivere analiticamente, nel modo più dettagliato possibile, l'effettiva esperienza interiore vissuta quando si fa zazen.



Intanto traccio una linea che chiamo $Z Z'$. Essa indica il mantenere veramente la posizione (fisica e spirituale) di zazen. Quando facciamo zazen, il *fare zazen* (cioè $Z Z'$) indica come deve essere ora la realtà della nostra vita. Per cui dobbiamo senz'altro avere cura di

mantenere la linea $Z Z'$. Ma, come già detto, noi esseri umani, anche quando ci sediamo, non siamo pietre, non siamo rigidi e neppure programmabili e involontariamente ci allontaniamo da quella linea. A volte a causa dei pensieri, a volte a causa del sonno.

Per esempio, poniamo il caso che ci venga in mente il pensiero a . Se il pensiero a diventa l'appoggio cui fanno seguito i pensieri a' , a'' e via di seguito, ecco che siamo già nel mondo dei pensieri. Se ci viene in mente qualcosa che riguarda il nostro lavoro, e poi ne conseguono pensieri circa programmi o soluzioni di quel lavoro, questo, certamente, altro non è che star pensando al proprio lavoro. A quel punto, aperta la mano del mio pensiero, ridesto con tutto il corpo alla posizione $Z Z'$, di zazen, e ritorno alla realtà della vita che sto vivendo. Questo ritornare ridesto è indicato dalla freccia (\downarrow).

Dopo un po' mi sento annebbiato, intontito. Lo indico con b . Se questo b prosegue, si inspessisce in b' , b'' eccetera, diventa vero e proprio sonno. Può sembrar strano usare questi simboli progressivi per l'assonnamento, ma di fatto è ciò che succede in zazen. Vale a dire, quando in zazen diventiamo assennati e un pensiero qualunque ci passa per la mente, in effetti stiamo già dormendo. Quel pensiero che passa vuol già dire che stiamo sognando. In merito allo zazen vero e proprio, pensare oppure dormire non sono cose diverse. Però il problema del sonno è forse più sottile. Infatti, se mentre sono seduto ad occhi aperti, ben sveglio, mi viene un pensiero alla mente e io gli vado dietro, è evidente che sto pensando. Se sono già intontito, appannato, se mi è venuto sonno e una qualunque immagine, un pensiero, mi si presenta in mente e io lo seguo, sto davvero sognando mentre dormo. Ci sono volte in cui mentre pensiamo «ora ho sonno, sono intontito, ma non cedo, continuo a fare zazen come si deve» si tratta invece di un sogno, e stiamo dormendo a tutti gli effetti. Parlo della mia esperienza di zazen e so che succede proprio così. Non mi intendo di ipnosi, ma non posso escludere che sia proprio questo stato di dormiveglia che viene utilizzato nelle cure ipnotiche. Quindi la persona che fa zazen, quando è assennata, senza lasciarsi intrappolare da nessun pensiero, indirizza la propria energia, con le membra del corpo, vividamente, a far davvero zazen. Anche questo lo indichiamo con una freccia in su (\uparrow).

In pratica, quando facciamo zazen, è un continuo susseguirsi di ritorni a (\downarrow) oppure b (\uparrow).

A volte, dimentichi persino di ridestarci e ritornare, partiamo per la tangente e abbandoniamo la realtà per finire sulle nuvole, pensando «sto facendo zazen» (c , c' , c''). Ed ecco che mentre siamo lì a pensare di star facendo zazen, ci ritroviamo del tutto fuori, a chiacchierare con la vivida immagine di una fanciulla (c'''), nel bel mezzo di una relazione sociale. Però se, a quel punto, ci ridestiamo alla realtà vera e se aprendo le mani del pensiero rendiamo effettiva la posizione di zazen del corpo, quell'immagine c''' , così nitidamente apparsa, sparisce all'istante: eccoci ritornati alla realtà ($Z Z'$) di star facendo zazen. Questo fatto è davvero importante e straordinario. Ci fa chiaramente capire che la forma c''' presente ai nostri occhi come se fosse lì non è reale, è una menzogna visiva, una visione priva di contenuto. Per cui noi che facciamo zazen, quando ci accorgiamo di trovarci in una fase come quella appena descritta, sia essa c , c' , o c'' , oppure c''' o qualunque altra condizione, risvegliamo al più presto il nostro zazen, e torniamo alla linea $Z Z'$. Questo continuo ridestare, ritornare comunque a $Z Z'$, proprio questa posizione di risveglio effettivo è ciò che chiamiamo zazen. Proprio così. Ho detto prima che è assolutamente necessario proteggere la linea $Z Z'$ dato che, quando facciamo zazen, quella linea (che è il fare zazen) deve essere la realtà della nostra vita. Ora però devo modificare quanto ho detto. $Z Z'$ è la realtà effettiva della posizione di zazen. Però la realtà della nostra vita non si limita soltanto a questo. Se fosse solo $Z Z'$, non si distinguerebbe in nulla dalla vita di una pietra, e non sarebbe vita nei nostri termini. Adesso, proprio mentre stiamo tendendo alla linea $Z Z'$ che è la vera posizione di zazen, in realtà non possiamo mai immobilizzarci in $Z Z'$, anzi, deviamo da ogni parte nei modi più svariati; ma allora, risvegliata l'esistenza di $Z Z'$, proprio la forza vitale che lì ci riporta (\downarrow) è la realtà autentica della nostra vita, di noi che stiamo facendo zazen. Allora, nel momento in cui siamo ridesti, veniamo a sapere che tutti i pensieri che passano altro non sono che visioni senza sostanza che vanno e che vengono, e svaniscono in un attimo qualunque; questo venir a sapere è zazen (essere seduti nell'essere come è).

Nello *Shodoka* (Canto del risveglio alla via) del maestro Yoka Ghengaku (Yung chia 665-713, uno dei cinque principali discepoli di Hui neng) questo punto è espresso nel modo seguente:

«I sensi sono ombre di nuvole vaganti nel cielo, e ciò che li avvelena (avidità, ira, ignoranza) false bolle di schiuma che appaiono e scompaiono. Verificata la vera forma, nulla vi è all'infuori.¹

¹ Lett. «Non vi è né persona né cose»: nel senso che non esiste la contrapposizione fra *io* ed il *resto* (ciò che è fuori di me), così come non vi è distinzione possibile fra me e la mia vita, il cammino che percorro.

L'effetto dell'inferno all'improvviso è distrutto».

In verità, di fronte al risvegliarsi in zazen, tutti i pensieri, le passioni, le illusioni non sono che un falso apparire e scomparire senza sostanza come bolle di schiuma. Lo zazen ci fa fare l'esperienza, come dato di fatto reale, che ogni estensione del pensiero, fosse pure un mondo di dolore in cui restiamo intrappolati a causa del nostro modo di pensare, seppur involontario (il cosiddetto inferno Avici), altro non è che qualcosa che svanisce come niente in un istante. Davvero, riguardo allo zazen, questo è un punto estremamente importante.

Quello che io ora ho osato spiegare come la vera esperienza dello zazen, di solito, generalmente, viene inteso come applicare se stessi ad un'autodisciplina, a un *training* spirituale finalizzato a raggiungere la linea Z Z'. Eppure Doghen Zenji ha detto chiaramente che non è questo lo zazen tramandato senza alterazioni dai Buddha e dai maestri del passato, lo zazen della vera realtà della vita.

Ascoltiamo il seguente brano tratto dal capitolo 7 dell'*Eihei Koroku*:

«Il patriarca Nagarjuna parlò così: “Zazen è la norma di tutti i budda. Anche fuori dalla via vi è lo zazen: però è adulterato, stravolge il rapporto di causa ed effetto. Non è uguale allo zazen del budda e bodisattva. Anche le due scuole Theravada² hanno lo zazen: ma lo fanno con lo spirito di mettere ordine in se stessi, lo fanno per cercare di raggiungere il nirvana. Non è uguale allo zazen dei budda e bodisattva”».

Queste sono parole di Ryuju Sonja (il patriarca indiano Nagarjuna 150-250 ca. dopo Cristo) citate da Doghen Zenji. Nagarjuna

² Nel buddismo si distinguono tradizionalmente quattro situazioni (mondi) relative alla ricerca religiosa: le due scuole (veicoli) cosiddette *Theravada* (piccolo veicolo) *sravaka* e *pratiekabudda*, indicano, la prima, la condizione di chi ricerca la via per il perfezionamento personale e la seconda quella di chi vuol giungere al risveglio da solo, senza la guida di un maestro, senza seguire la via tramandata nel modo proprio. Il buddismo *Mahayana* (grande veicolo) invece, propone la via del bodisattva e del budda: intendendo con la prima la realtà di chi non cerca la realizzazione come conseguimento personale ma, consapevole della interdipendenza di tutti gli esseri, favorisce l'altrui pratica religiosa insieme alla propria; e con la seconda la realtà della via percorsa in effetti momento per momento, al di là della distinzione relativa fra sé e altro da sé. Qui si parla specificamente di differenze di impostazione e di insegnamento, di diverse scuole, ma è evidente che i quattro atteggiamenti di cui sopra si ritrovano in ogni persona, nessuno mai essendo immune dall'intendere la pratica in modo personalistico e utilitaristico. Più che sottolineare differenze dottrinali, questo passaggio va letto quindi come un invito a vigilare sul proprio atteggiamento, per non stravolgere il senso della via (cercando di usarla ai propri fini).

aveva già espresso chiaramente la differenza fra lo zen eterodosso e Theravada e lo zazen dei budda e bodisattva. Lo zen eterodosso separato dal buddismo non è lo zazen trasparente della vita autentica, è uno zazen che aggiunge il sapore, il colore di un premio, di un esaudimento (adulterato), è lo zazen che deriva da una visione mondana e utilitaristica (stravolge il rapporto di causa ed effetto).³ Lo zazen delle due scuole Theravada (il cosiddetto buddismo del piccolo veicolo) mira, attraverso un assottigliamento dei desideri e delle idee errate (lo spirito di mettere ordine in se stessi) a estinguerle del tutto alla fine (ricerca del nirvana). Né l'uno né l'altro sono lo zazen che è stato comunicato e correttamente tramandato da Buddha e dai patriarchi. Insomma, il nostro fare zazen non è qualcosa che finalmente raggiungiamo, che facciamo con successo solo quando aderiamo perfettamente a Z Z'. Lo scopo di zazen non è quello di assottigliare desideri e idee errate, per poi annullarle del tutto alla fine. Nel buddismo Theravada si chiama *satori* del *nirvana* l'annullamento definitivo delle passioni e delle illusioni, e si fa zazen per raggiungere quello scopo; ma se questo *satori* fosse la realtà vera della vita umana, non vorrebbe forse dire che la realtà vera della vita altro non è che non vita (morte)? Eppure, nel buddismo Theravada, considerando che i desideri (le passioni) insiti nella vita umana sono la causa della sofferenza degli uomini, si cerca, estinguendoli, di ottenere il conforto del nirvana. In questo caso, la ricerca della liberazione dalla sofferenza, dell'ottenimento del conforto del nirvana, non è forse a sua volta un desiderio, una specie di brama? Così è, in effetti, per cui chi segue questa via è in contraddizione con sé stesso e non può che ricavarne ulteriore sofferenza. Per questo è detto:

«non seguite coloro che praticano adattando le vie ai loro criteri, pur sapendo che ciò suscita la lebbra e l'aridità del cuore» (vedi nota 1 capitolo 1 parte seconda).

Lo zazen dei budda e dei maestri che ci hanno preceduto e che lo hanno messo in atto e tramandato nel modo giusto fino ad ora (lo zazen della vera vita messa in opera) non è qualcosa del genere. Anche i desideri, anche le passioni sono, in realtà, una manifestazione

³ Invertendo cioè i fattori. Non si mette in atto la pratica religiosa per raggiungere la via, come fosse una mèta, un traguardo: viceversa si mette in atto la pratica nel momento in cui ci si rende conto che siamo già sulla via, che la vita è la via, e la pratica è il nostro adeguamento ad essa. Per questo si dice, come vedremo in dettaglio nel secondo capitolo della parte quarta di questo libro, che è la pratica a partire dal risveglio alla realtà della vita (e non per arrivare ad essa).

2

Aprire le mani del proprio pensiero

Ho già detto che se durante lo zazen stiamo pensando, non si tratta di zazen ma di attività pensante. Questo vuol forse dire che durante lo zazen non si deve dar luogo ad alcun pensiero? Che lo zazen è ben fatto quando i pensieri non si presentano assolutamente più alla nostra mente?

È qui necessaria una chiara distinzione fra *stare a pensare*, *seguire i pensieri* e *pensiero che sorge*, *pensieri che si presentano*. Se, durante lo zazen, viene in mente un pensiero e voi gli andate dietro, allora state già pensando e non più facendo zazen. Ma ciò non vuol dire che si fa zazen solo quando il pensiero non c'è più. Allora, di che si tratta?

Proviamo a mettere un macigno vicino a una persona che sta facendo zazen. Siccome il macigno non è vivo, in esso non nascerà mai un pensiero, quale che sia la durata del tempo in cui rimane posato lì. Invece una persona che fa zazen, a differenza di una roccia, è un essere umano vivente. Anche se siamo seduti in una posizione statica, come un macigno, non si può certo dire che nella nostra mente non si forma più neppure un pensiero, come fossimo di pietra. Anzi, se davvero in noi smettesse di manifestarsi qualunque forma di pensiero, potremmo ben dire di non essere vivi. Ma la realtà vera della vita, nel nostro caso, non è mai inerte (pietra). Non è quindi vero che nella persona in zazen non si affaccino più i pensieri, al contrario è naturale che il pensiero ci sia. Ma se qualcuno segue i propri pensieri, non sta più facendo zazen, sta solo pensando. Insomma, quale dovrebbe essere il nostro modo di comportarci?

Bene, per descrivere in poche parole il nostro atteggiamento interiore durante lo zazen io mi esprimerei così: tendere in carne ed ossa alla forma fisica dello zazen e lasciare aperte le mani del proprio pensiero. Che significa aprire le mani del pensiero?

Il pensiero, per noi, consiste sempre nel pensare «qualcosa»: «pensare qualche cosa» vuol dire che, in virtù della nostra facoltà di

della forza vitale, per cui non si tratta di odiarli in base al principio che è bene porvi fine. Però, proprio per questo, se siamo presi al laccio da desideri e passioni e ci limitiamo a seguirli, così facendo la vita si confonde. In questo caso ciò che conta è non farci confondere dai nostri pensieri: piuttosto, dato che anche i pensieri, tutti, sono elementi costitutivi della vita, lasciamo che siano quello che sono, senza però farci trascinare e travolgere: basta soltanto ridestarsi, tornando alla realtà della vita.

Relativamente allo zazen, anche se passano per la mente tutti i pensieri possibili e immaginabili, nel momento in cui ci risvegliamo a fare zazen, tutti, nessuno escluso, svaniscono, si spengono.⁴ Peraltro, anche nel caso in cui comincino ad apparire di fronte a noi una serie di visioni (c' , c'' , c''') e per quanto alla fine si condensino in forma nitida e chiara, in virtù del ridestare concretamente lo zazen, l'ultima immagine della serie (c''') sparisce in un lampo, portandosi via tutte le altre. In quel momento alla persona che fa zazen è dato di fare con il proprio corpo l'esperienza evidente di come i pensieri altro non siano che un vano apparire e scomparire privo di reale sostanza. Però non va dimenticato che finché non mettiamo in pratica effettivamente il vero zazen, non è possibile questa comprensione basata sull'esperienza.

Quando dico che senza fare zazen non è possibile una comprensione basata sull'esperienza, so di dire qualcosa che appare estremamente presuntuoso: ciononostante lo affermo, perché di solito è per noi pressoché impossibile riconoscere davvero che ciò che pensiamo nella nostra testa non è altro che un andirivieni inconsistente. Infatti siamo immersi nei pensieri, viviamo in pianta stabile nel mondo del pensiero. Perciò, nel momento in cui ci viene in mente che qualcosa ci piace e che la desideriamo, quel *piacere*, *desiderare* che non è che la realtà di un pensiero, l'assumiamo come fosse la realtà autentica e in quanto tale la perseguiamo, sommando così pensiero su pensiero in quella direzione, fino a che si trasforma inequivocabilmente in avidità e possesso. Altrettanto, se pensiamo che qualcosa non ci piace e lo detestiamo, quello che altro non è che un nostro pensiero di non gradimento e di rifiuto lo riteniamo come fosse la realtà vera e propria, che va perseguita in quanto tale, e in tal senso continuiamo a pensare, finché si trasforma evidentemente in odio e ira. Normal-

⁴ Nello *Shodoka* è detto: «Non cercare di scacciare le illusioni, non ricercare il vero. La vera natura dell'ignoranza è la natura autentica (natura di budda), il corpo inconsistente che appare e sparisce è il corpo della vera realtà, se il corpo della realtà è ridesto e compreso, non è una cosa (non esiste in quanto oggetto, cosa specifica)» (Nota dell'autore).

mente nelle azioni della nostra vita siamo presi in un circolo vizioso: diamo quasi sempre concretezza al risultato del nostro andar dietro ai pensieri che ci attirano in modo vivido. Attribuendo concretezza, cristallizzando così desideri, pensieri, illusioni, diamo loro peso e importanza, e agiamo esclusivamente in funzione di essi, in balia di quegli stessi desideri, pensieri e illusioni cui abbiamo attribuito il peso dei dati di fatto. O, per dir meglio la nostra condizione ordinaria, neppure ci rendiamo conto che ora siamo in balia in questo modo dei nostri desideri e delle nostre illusioni: per cui è veramente il caso di dire che ne siamo in balia. Come un uomo che beve vino (illusioni) all'inizio si rende conto che si sta ubriacando, ma, a poco a poco, il vino chiama vino, è il vino che beve il vino, finché, continuando a bere, quando arriva allo stadio che il vino (illusioni) beve l'uomo, allora senza neanche rendersi conto di essere ubriaco, finisce per agire sull'onda delle illusioni. Quasi tutta la gente agisce in balia di desideri, passioni, suggestioni che ora permeano tutta la società. Proprio per questo lo zazen che noi ora facciamo può avere un grande significato. Infatti, nel momento in cui ci ridestiamo in virtù dello zazen, siamo realmente introdotti nell'esperienza effettiva che tutto quanto si sviluppa all'interno del pensiero svanisce nell'attimo stesso. Cosa significa ridestarsi? Noi diamo sempre peso e importanza al contenuto del pensiero, e invece, ridesti alla realtà della vita, poniamo il centro di gravità nella realtà della vita che non è un pensiero. In quel momento veniamo a sapere che i desideri e tutto ciò che si agita all'interno del nostro pensare, in verità non sono altro che qualcosa che appare e scompare senza reale sostanza. Allora, se questa effettiva esperienza di zazen penetra a fondo il nostro essere fisico e spirituale, anche continuando il nostro stile di vita normale, per quanto vadano e vengano i più vividi pensieri, non siamo per questo in loro balia. Ridestando da noi stessi in noi stessi la vita, in virtù di ciò ci è data la possibilità di ripartire da una realtà di vita fondamentalmente nuova.

Ma allora, tutti questi pensieri *a*, *b*, *c*, tutti questi desideri ed emozioni sono cose che fondamentalmente non esistono, che devono essere negate? Assolutamente no. Come già dissi, anche i pensieri che danno vita ai desideri e alle passioni sono manifestazione della forza vitale dell'uomo. Però, se trascinati da emozioni e desideri continuiamo a pensare, la vita si confonde, la vita viene uccisa. Lì è il momento di ridestarsi a *Z Z'*, ma se guardiamo ai nostri pensieri da quella posizione ridesta, allora possiamo vedere che sono essi pure scene di vita (durante zazen sono scene dello zazen).

Proprio così. Nella negazione della vita non c'è scenario. Solo dove c'è vita c'è scenario. Finché siamo in questo mondo, c'è buona

sorte e mala sorte, circostanze favorevoli e circostanze avverse, cose interessanti e cose fastidiose, noiose, tempi felici e tempi infelici, il momento di ridere e quello della sofferenza. Tutto questo, in verità, è la scena della vita. Eppure, di solito, la gente è tuffata dentro queste scene di vita, in balia di esse come burattini, e diventa come folle. Ora, durante lo zazen, anche se affollano la mente pensieri e vivide immagini, grazie al ridestarsi a Z Z' è possibile vedere queste scene di vita come il semplice scenario della vita.

Bene, proviamo a pensarci in relazione a quanto in precedenza ho chiamato *me stesso definito in base alla relazione con l'altro* (vedere parte prima capitolo 2). Ora si comprende bene come l'io determinato in funzione dell'esterno sia davvero e nient'altro che lo scenario della vita del sé. Non che non esista il modo d'essere dell'io determinato dall'esterno. Però la mia propria, vera, autentica vita non artefatta è la realtà della vita ridesta, nello svilupparsi di queste scene senza farsi trascinar via e sconvolgere da esse. Lo zazen è l'essere seduto della vita umana (il fondamento) che realizza la realtà della vita: in tal senso è la realtà del sé, il vero carattere, la vera essenza del sé. Nello *Shoboghenzo Zuimonki* Doghen afferma:

«Esser seduti (zazen) è l'azione di budda, esser seduti (zazen) è non fare. Questa è davvero la vera essenza del sé. Oltre a ciò non vi è altro da ricercare come via di Budda». (*Shoboghenzo Zuimonki* 2-22).

In altre parole, la cosa più importante riguardo allo zazen non è assottigliare, ridurre desideri, pensieri, emozioni, per poi, infine, aderire perfettamente alla linea Z Z' (naturalmente durante lo zazen vi è anche un momento del genere, ma anche questa è una scena all'interno dello zazen). Piuttosto, bisogna che ci esprimiamo in questi termini: anche mentre tendiamo alla linea di Z Z' siamo portati ad allontanarcene; e mentre siamo portati ad allontanarci, la posizione, l'atteggiamento di essere desti, rivolti sempre a Z Z', è *lo zazen come fondamento della vita* (come l'esser seduta della vita).⁵ Questo è il punto importante.

⁵ L'espressione *esser seduta della vita* indica che non sono tanto *io* che mi siedo in zazen, quanto la vita stessa che è seduta: non vi è ombra di separazione fra *io* e *zazen*, di cui invece si sente traccia nel dire *io faccio zazen*.