

Reb Anderson

IL SORRISO DELLA MONTAGNA

*Insegnamenti di un
maestro Zen*

La parola
Roma

In copertina

Dipinto Zen di Saneatsu Mushanokoji.

Titolo originale

WARM SMILES FROM COLD MOUNTAINS

Dharma Talks on Zen Meditation

pubblicato negli U.S.A. da Rodmell Press, Berkeley, California

Traduzione dall'inglese

Daniele Capuano

Revisione del testo

Dario Doshin Girolami

ISBN 978-88-95120-09-6

Proprietà riservata

2008 © Appunti di Viaggio srl

00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24

Recapito postale

Appunti di Viaggio - La parola

Casella Postale 14001

00149 ROMA Trullo

Per informazioni

sulle [Edizioni] “*La Parola*” potete rivolgervi alla

Libreria *Appunti di Viaggio*

00146 Roma, Via Eugenio Barsanti 24.

Tel. 06_47825030, Fax 06_20382124, Cell. 393_9317045

E-mail: laparola@appuntidiviaggio.it,

Sito web: www.laparola.eu.

Stampato nel mese di marzo 2008

Tipografia Arti Grafiche La Moderna

00155 Roma - Via di Tor Cervara 171

INDICE

- 1 PRAFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA
 di *Eijun Linda Cutts*
- 9 RINGRAZIAMENTI
- 11 PRAFAZIONE ALL'EDIZIONE ORIGINALE
- 15 PARTE PRIMA
 Praticare profondamente
- 17 *Il grande Sutra del Cuore della Saggezza
 che trascende la Saggezza*
- 19 I. L'AGO DA AGOPUNTURA DELLO ZAZEN
- 26 II. UNA CERIMONIA PER L'INCORAGGIAMENTO
 DELLO ZAZEN
- 36 III. UN CAMPO MOLTO AL DI LÀ DI FORMA E VACUITÀ
- 45 IV. SEDERSI AL CENTRO DELLA SOFFERENZA
- 52 V. I CINQUE *SKANDHA*
- 65 VI. SEMPLICEMENTE SEDERSI
- 75 VII. L'INSEGNAMENTO DI SUZUKI ROSHI SULLO
 SHIKANTAZA
- 83 PARTE SECONDA
 Abbracciare tutti gli esseri
- 85 *I Sedici Grandi Precetti del Bodhisattva*

87	VIII. DIRE IL NON DETTO
99	IX. LA VITA NON VIENE UCCISA
112	X. L'ALTARE DOMESTICO
115	XI. SEMPLICEMENTE QUESTA PERSONA
121	XII. NOSTALGIA DELL'UNITÀ
126	XIII. CUOCERE NEL CALDERONE DI TUTTI GLI ESSERI
133	PARTE TERZA
	<i>Il tempo e le stagioni</i>
135	<i>Canto del Samadhi dello Specchio Luminoso</i>
139	XIV. CALDI SORRISI DA FREDDE MONTAGNE
146	XV. ESSENZA
152	XVI. ASCOLTATE IL CORPO
158	XVII. IL SENTIERO DELLA PACE NON HA INDICAZIONI
169	XVIII. LA FESTA DEL PAPÀ
181	XIX. 11 SETTEMBRE: LASCIAR ANDARE L'ODIO
199	XX. LA FINE DELLA SOFFERENZA: KOAN DI NATALE
211	NOTE AL TESTO
219	NOTA SULL'AUTORE E SULLA CURATRICE
221	INDICE ANALITICO

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ORIGINALE

Il libro che avete in mano, un fascio di fogli bianchi ricoperti di segni neri, all'inizio era una voce – la voce di Reb Anderson – che parlava in un tempio Zen. In origine i capitoli erano discorsi di Dharma tenuti al Tassajara Zen Mountain Center, a Green Gulch Farm o al City Center, alcuni fra i posti che più amo al mondo. Mi piacerebbe descrivervi la scena, raccontarvi una piccola parte di ciò che non potete sapere dalle parole sulla pagina: gli odori, i suoni, l'esperienza corporea.

Ho avuto la grande fortuna di essere monaca a Tassajara un paio di inverni or sono, e di ascoltare alcuni di questi discorsi la prima volta che vennero pronunciati, laggiù in quella valle, fra le alte montagne. Durante il periodo di pratica invernale, le lezioni sono previste per metà mattinata. Lo *zendo* è freddo. Il sole è alto in cielo, ma ancora la sua luce non arriva in fondo alla valle, in modo da riscaldare il tetto dello *zendo*. La rugiada mattutina ancora gocciola dal cornicione.

Il ruscello fuori dallo *zendo* canta una canzone ininterrotta, come il respiro, ingrossandosi o placandosi al ritmo delle piogge. Il gracchiare delle ghiandaie blu punteggia le parole di Reb. Le lanterne a kerosene finemente de-

corate sparse in tutta la sala ardono costantemente, riflettendosi sul legno lucido. E anche noi, sparsi in tutta la sala, seduti su piattaforme rialzate nei nostri abiti neri, siamo lanterne, e bruciamo calorie, passando da un istante all'altro sull'onda del respiro, noi, una famiglia, entrati in una profonda intimità reciproca nel corso dei lunghi mesi di meditazione seduta passati assieme, fra queste montagne tranquille, in questo spazio protetto.

Persino all'interno dello *zendo* potete sentire l'odore di fresco dell'aria di montagna. E, ovviamente, l'odore dell'incenso. Se la lezione dura un bel po', più di quanto preveda il programma, il personale della cucina deve andarsene prima che sia terminata per preparare il pasto. Perciò, mentre loro cucinano per noi, noi ascoltiamo, per loro. Fuori le ghiandaie si fanno più chiassose: salutano il sole mentre penetra quaggiù nella valle.

Alcuni dei discorsi sono stati tenuti a Green Gulch Farm. Green Gulch è un'altra valle, una valle nei pressi del mare, dove l'aria è umida e mite. A volte, nello *zendo*, potete sentire le onde dell'oceano. Potete sentire le rane cantare sommessamente nello stagno vicino, e qualche volta il lontano sfrecciare di un'automobile che passa sulla Route One. Sia a Tassajara che a Green Gulch, gli ascoltatori sono annidati assieme in una valle, in una ciotola, nel palmo della mano del Buddha. Le parole della lezione, insieme alle rane, insieme al frastuono del camion dei rifiuti, riempiono di neve una ciotola d'argento, versano latte nel latte.

Reb offre se stesso nei suoi discorsi, come il ruscello. C'è qualcosa di devozionale nel modo in cui parla, una

disponibilità a entrare in contatto in ogni istante. Egli siiede rettamente. La sua voce è gentile, ma notevolmente intensa per la sua morbidezza. A volte parla lentamente, a volte con un fiume di parole, e sempre come se ci fosse tutto il tempo del mondo a disposizione. E c'è, infatti. Fa una pausa, ci guarda, ci chiede di tanto in tanto: "Siete con me?" "Avete fame?" "Vogliamo cantare una canzone?".

Le parole si amalgamano, senza cesure, con le ghiandaie, cosicché anche le ghiandaie sembra che dicano: "Ascoltate questo corpo. La vita non viene uccisa".

È esigente. Ci chiede di ampliare la nostra comprensione fino al limite. "Avvicinarsi ai colori non è il semplice fatto che i colori sono i colori, ma il fatto che voi vi avvicinate a essi. Questa è l'infelicità". Cosa intende? Cuscini neri, legno bruno scintillante che riflette la luce delle lanterne, il verde del calzino di qualcuno, che spunta da sotto i suoi vestiti. Oppure, attraverso la porta aperta, una rosea esplosione di mele selvatiche. "Ma se non ci avviciniamo ai fenomeni, se non c'è alcuna cesura fra loro e noi, allora questi stessi *skandha*, questi stessi colori e suoni, sono la beatitudine".

Visto che siamo tutti sulla stessa barca, Reb fa salire a bordo tutte le nostre storie. Alcune di queste storie parlano di lui: di un cane che ha avuto quand'era ragazzino, di come ci si sente a essere padre, di come rimette in ordine la sua scrivania. Mescola le antiche storie didattiche Zen degli antenati con storie di suoi studenti e amici. Ci viene raccontato di Buon Servitore, che vede il proprio riflesso in un fiume e si illumina. Sentiamo parlare di una monaca angosciata a Tassajara che trovò consolazione affettando

rape. Sentiamo la storia di Dogen che cammina intorno a un pilastro prima di morire, e la storia di uno studente preoccupato perché inghiottiva rumorosamente durante lo *zazen*. Tutte queste storie hanno uguale dignità.

Ora i discorsi sono diventati i capitoli di un libro, e un numero maggiore di persone può leggerli. Ma le parole conservano l'immediatezza della voce di Reb. Riusciamo ancora a sentire la sua generosità, il suo impegno nel condividersi con i suoi ascoltatori, ed ora con i suoi lettori. Non trattiene nulla. E suscita, al tempo stesso, la nostra profonda risposta. A più e più riprese, ci ricorda che siamo intimamente connessi e che siamo già Buddha. "Ciascuno di voi – non separatamente, ma nello stesso calderone insieme a tutti gli esseri, cuocendo ed essendo cotto – realizza il risveglio".

Susan Moon
Berkeley, California
Agosto 1994

PARTE PRIMA
Praticare profondamente

L'AGO DA AGOPUNTURA DELLO ZAZEN

Ciò di cui voglio parlare è lo *zazen*. *Zazen* è sedersi rettamente nel momento presente, proprio qui, al centro della mente del Buddha. C'è un testo sullo *zazen* del grande maestro Dogen Zenji: lo *Zazen Shin*. Ci sono due modi di intendere questo titolo. *Zazen* vuol dire – beh, nessuno sa cosa voglia dire – *zazen* è *zazen*. *Shin* vuol dire “ago”, nella fattispecie gli aghi di bambù che venivano usati nei tempi antichi per l'agopuntura. Il primo modo di intendere questo titolo è che lo *zazen* è un ago che inseriamo nelle nostre vite; è l'ago con cui ci prendiamo cura della vita. Se mettiamo quest'ago dello *zazen* nel punto giusto, esso ammorbiderà le nostre vite. Diventeremo sensibili alla totalità delle nostre vite, teneri con tutti gli esseri, ricettivi a tal punto da comprendere quanto profondamente connessi siamo noi tutti. Tale tenerezza trasforma noi stessi e gli altri. Questo è ciò che accade quando intendiamo lo *zazen* come un trattamento di agopuntura per le nostre vite. L'altro modo di intendere *zazen shin* è come una cura per lo *zazen* stesso. È un ago per curare i nostri tentativi di praticare *zazen*. È una cura per trattare il nostro fraintendimento della pratica dello *zazen*.

All'inizio, la maggior parte di noi pratica lo *zazen* nello stesso modo in cui fa le altre cose. Praticiamo lo *zazen* per ricavarne qualcosa, per migliorare una data situazione. Praticiamo lo *zazen* come se esistesse qualcosa che possiamo fare da soli. Intendiamo il sé come qualcosa che può fare delle cose – fare la pratica buddhista, fare lo *zazen* – e un simile fraintendimento è profondamente radicato in noi. È normale: lo facciamo tutti.

Dogen Zenji ha scritto: “La prima volta che ti accosti alla via, ti discosti dai suoi paraggi”. La prima volta che vi accostate alla pratica buddhista, ve ne allontanate per il fatto stesso di accostarvi a essa, piuttosto che realizzarla immediatamente. Non possiamo farne a meno. Cerchiamo di migliorare le cose. È il nostro modo di vedere tutto quanto: è inevitabile. Non appena iniziamo a praticare, abbiamo bisogno di un trattamento, abbiamo bisogno di un po' di cure per il nostro fraintendimento di ciò che la pratica veramente è. Allora, mi permettete di inserire un ago nella vostra pratica dello *zazen*?

Innanzitutto, lo *zazen* è la pratica del vivere con tutti gli esseri senzienti. Non può essere praticato in modo unilaterale. Io non posso fare *zazen* senza di voi. Voi non potete fare *zazen* senza tutti noi. Lo *zazen* viene realizzato assieme a tutti gli esseri senzienti. Il bene non può essere fatto da nessuna persona individualmente. Tutte le cose buone vengono fatte insieme a tutti gli esseri senzienti.

Lo *zazen* è proprio come le nostre vite, e le nostre vite sono come andare in barca. Non potete andare in barca da soli. Come dice Dogen Zenji, issate la vela, vi sedete diritti, mettete la lingua contro il palato, incrociate le

gambe e remate. Ma, anche se siete voi a remate, è la barca che vi dà un passaggio. Senza barca non si potrebbe navigare, ma è il vostro navigare che fa della barca ciò che essa è. Questo regno della mutua creazione insieme a tutti gli esseri senzienti – in cui ci rendiamo reciprocamente ciò che siamo – è l'ambito dello *zazen*. Lo *zazen* è il modo in cui ci prendiamo cura delle nostre vite tutti insieme.

Possiamo prenderci cura delle nostre vite da soli, ed è così che siamo abituati a vivere. Siamo stati tutti bravissimi a farlo. Voi siete a questo punto proprio perché siete stati bravissimi a prendervi cura di voi stessi da soli. Ma questo non è *zazen*. Ora che vi siete presi cura di voi stessi tanto bene, avete l'opportunità di entrare nella grande mente del Buddha, di imparare a prendervi cura di voi stessi insieme a tutti gli esseri senzienti. Questo è "coltivare il campo vuoto". Coltivare il campo vuoto è lo stesso che coltivare il cielo. Sapete come si arano le nuvole? L'aratura delle nuvole va fatta con tutti gli esseri senzienti. Questa pratica è detta anche: *zazen*.

Una volta un tale si avvicinò a Suzuki Roshi e gli chiese: "Perché non mi hai ancora illuminato?". Suzuki Roshi garbatamente gli rispose: "Sto facendo del mio meglio". Avrebbe potuto dire allo studente di impegnarsi di più lui, ma non lo fece. Disse: "Sto facendo del mio meglio". Lo *zazen* è il modo in cui mi prendo cura della mia vita insieme a tutti gli esseri. Non posso farlo da solo. Potete aver fede in una via che non potete seguire da soli? La maggior parte delle persone riescono a fidarsi soltanto di una via che seguono da sole. Ma vivere una vita che potete fare da soli è l'infelicità allo stato puro. Avere piena fiducia in una

via che non potete fare da soli, una via che fate con tutti gli esseri senzienti, è liberazione immediata.

Alcuni dicono che lo Zen è difficile da capire. Ed è effettivamente difficile da capire, ma non perché sia oscuro. È difficile da capire perché è come il cielo. Guardate il cielo azzurro. È bello da guardare, ma difficile da capire. È immenso, e dura per sempre. Come farete ad afferrarlo? È difficile anche capire tutti gli esseri senzienti, ma non è difficile sedersi rettamente ed essere consapevoli di essi.

Un giorno un monaco chiese al grande insegnante Matsu: “Che cos’è la mente di Buddha?”.

Matsu disse: “La mente stessa è Buddha”.

Più tardi un tale disse a Matsu: “Ho sentito che affermi che: ‘La mente stessa è Buddha’”.

“Lo dico ai bambini, affinché smettano di piangere”.

“Che cosa dici una volta che hanno smesso di piangere?”.

“Dico: ‘Nessuna mente, nessun Buddha’”.

La pratica di “nessuna mente, nessun Buddha” si basa sulla grande fede. Essa consiste nel fidarsi di ciò che effettivamente accade. È fidarsi di “ciò”. Mettete da parte i vostri dubbi, e fidatevi. Fidatevi di *ciò*. Non fidatevi di *questa cosa*, di qualcosa che potete pensare. Fidatevi di ciò che *non potete* pensare. Fidatevi della vastità dello spazio. Fidatevi di ogni singolo essere vivente. Fidatevi di causa ed effetto; della vastità, inconcepibilmente complessa e meravigliosa, di causa ed effetto. Questa fede ha possibilità illimitate. Pensate al non-movimento. Pensate al rinunciare a ogni azione. E ricordate, rinunciare a ogni azione non vuol dire smettere di agire. Altrimenti sareb-

be un'altra azione. "Rinunciare" vuol dire rinunciare al tentativo di fare le cose da soli, ed abbracciare la via del farle insieme a tutti.

Fidatevi della mente di Buddha. Fidarsi della mente di Buddha vuol dire fidarsi di tutti gli esseri senzienti. Questo è l'amore privo di paura. Potete rinunciare a tutto, e poi amare ogni singola cosa.

Dogen disse: "La mente stessa è Buddha. Praticare ciò è difficile, spiegarlo no". Alle persone piacciono le pratiche in cui si ricevono spiegazioni su cosa fare. Ciò alimenta la karmica illusione mentale. Prima si fa questo, poi quello, e poi ancora quello: alle persone piace così. Ma ciò che è facile da spiegare è difficile da praticare, perché le spiegazioni ci allontanano sempre più dalla pratica stessa, e così abbiamo bisogno di ogni sorta di antidoti per riportarci sulla rotta. "Nessuna mente, nessun Buddha" non è difficile da praticare, ma è difficile da spiegare. Sedersi immobili non è difficile da praticare, perché è proprio come il cielo, ma è difficile da capire come il cielo.

Praticare la bontà è come andare in barca. Quando preparate del cibo e lo date a un affamato, o portate un dono a un ammalato, se pensate che lo state facendo da soli, siete fuori strada. Non potete andare in barca da soli. Avete bisogno della barca; la barca vi dà un passaggio. Se preparate un pasto per qualcuno, il cibo vi dà un passaggio, il cibo vi dà la possibilità di preparare il pasto. Tutti gli esseri senzienti vi danno il cibo. Tutti gli esseri senzienti preparano il pasto attraverso le vostre mani, i vostri occhi, il vostro corpo. Senza di voi, il pasto non potrebbe essere preparato. Senza di loro, il pasto non potrebbe es-

sere preparato. Ora, lasciate che vi chieda: Se la pratica di tutti i Buddha e i patriarchi viene realizzata proprio ora, da chi viene realizzata?

Se rispondete: “Da tutti gli esseri”, avete ragione. Sì – da tutti gli esseri! Tutti gli esseri condividono la via in questo momento. Mai afferrabile, eppure totalmente accessibile. Non c’è nient’altro al di fuori di questo. La mia domanda è: ce ne fidiamo?

Osservando me stesso, trovo che l’unica cosa che mi trattiene dal fidarmi pienamente della pratica in cui tutti gli esseri senzienti sono impegnati in questo momento è la mancanza di coraggio: la mancanza del coraggio di affermare tutta la vita, che è come dire la mancanza del coraggio di affermare la morte. Se non sono in grado di affermare la morte, non posso affermare la vita. Questo è il coraggio che sorge dalla visione profonda, sicché potrei dire che ciò che mi trattiene è una mancanza di visione profonda.

Quando sto con degli esseri senzienti, mi manca il coraggio di incontrarli. Ho paura di ciò che lui o lei potrebbe fare, e di ciò che potrei fare io per reazione. Così mi trattengo e, trattenendomi, non affermo la vita. Trattenendomi, non sono in grado di prendermi cura pienamente dell’altra persona.

Ma posso fare un voto, il che, per me, è lo stesso che praticare lo *zazen*. Il voto non sarà quello di incontrare ogni persona pienamente con la mia sola forza di volontà. Non farò questo voto. Farò il voto di aver fiducia che tutti gli esseri senzienti si incontrano *nella* mia vita, che essi *sono* la mia vita. Sarò testimone del fatto che il mani-

festarsi di tutte le cose è la mia vita. Ecco il mio voto.

Quale sarà il vostro voto? Volete impegnarvi nella via del Buddha, la via che tutti gli esseri senzienti praticano assieme? O preferite continuare a vivere secondo le vecchie abitudini karmiche con la vostra sola forza di volontà? Riflettete sulla mia domanda e ditemi la risposta. E ditemela ancora, e poi ancora, affinché io comprenda il cuore del vostro *zazen*, il cuore del vostro amore, il cuore della vostra saggezza.

*Tempio del Drago Verde
Green Gulch Farm
Muir Beach, California
14 luglio 1993*