

DARIO DOSHIN GIROLAMI

LO ZEN SOTO E I KOAN

La Via della presenza di spirito

Edizioni La parola
Roma

Indice

3	Ringraziamenti
5	Introduzione
9	1. Zazen, la Via della “presenza di spirito”
16	2. La pratica dello zazen
22	3. Lo Zen Soto e i koan
29	4. Nanquan uccide il gatto
40	5. Qual è la vera Seijo?
50	6. Il maestro Ma sta male
59	7. Yunyan spazza il suolo
69	8. Lo zio spirituale Mi e il coniglio
82	9. Daowu e l’invito al funerale per le condoglianze
92	10. Yunmen e il corpo esposto al vento dorato
103	11. Qingyuan e il prezzo del riso
111	12. La natura del vento
116	13. Le tre barriere di Toushuai
127	14. L’intimità di Liangshan
137	15. Huineng: non il vento, non la bandiera
150	16. Il Buddha risponde a uno straniero
160	17. Nanquan: “La mente ordinaria è la Via”
168	18. La donna di pietra

178	19. Manjushri varca il cancello
186	20. Il bastone di Bajiao
197	21. Tutti i suoni di Touzi
214	22. Baizhang rimane seduto
222	23. Xiangyan: su un albero

Introduzione

Questo è un libro di domande, non di risposte. I maestri zen, infatti, non tendono a fornire le risposte giuste perché nelle risposte c'è poca energia. Pongono invece le domande giuste, perché sono le domande a essere piene di vita, piene di possibilità.

Nella tradizione Zen Soto si utilizzano i koan, antiche storie di illuminazione, per individuare le domande che bisogna porsi per investigare nella giusta direzione. Ecco perché in questo libro troverete – a commento dei koan, e secondo lo stile Zen Soto – tante domande e non certo le soluzioni ai koan.

Venti storie zen, venti storie di illuminazione, senza tempo. Anche se i protagonisti sono vissuti nell'India dell'epoca del Buddha, nell'antica Cina o nel Giappone medievale, ciò che hanno realizzato travalica i confini di spazio e tempo. Era valido allora in Oriente ed è valido oggi in Occidente. Era vero per gli eremiti ed è vero per le madri di famiglia.

I koan sono dei paradigmi eterni che parlano direttamente allo spirito e alla psiche umana. Chi li studia e li fa propri ha la possibilità di maturare la stessa realizzazione dei discepoli del Buddha. Si tratta solo di varcare la soglia. La porta è aperta. Anzi. Non c'è nessuna porta.

I koan che compaiono nella presente opera – da me tradotti dalle versioni in inglese – provengono da diverse raccolte e hanno perciò diversi formati. Alcuni, oltre al caso, presentano un commento e dei versi, altri no.

I testi scelti provengono da: *La raccolta della roccia blu*, *La porta senza porta*, *Il libro della serenità*, *Il flauto di ferro*, *La trasmissione della luce*, *Shobogenzo*, *Mana Shobogenzo*. Nello studiare i koan è tradizione nello Zen Soto non rifarsi a una singola raccolta di koan e non seguire necessariamente la progressione numerica dei casi all'interno di una singola opera. Nel Soto il maestro sceglie il koan in base alle esigenze del momento e degli allievi e non in base a un ordine prestabilito come accade in altre tradizioni zen.

La progressione dei koan di questo libro segue dunque quella che è stata la crescita del *sangha* – la comunità dei praticanti – del Centro Zen L'Arco di Roma, cioè di un gruppo di laici che ogni giorno si sforza di portare la saggezza del Buddha nella vita quotidiana, fatta di lavoro, di affetti, di gioie e di drammi.

L'augurio è che i koan selezionati, in questa particolare progressione, possano allo stesso modo rispondere alle esigenze di chi, senza abbandonare famiglia e lavoro, sta cercando se stesso in questo infinito Universo.

Ma c'è di più. Il libro non presenta solamente un commento ai koan ma anche una guida alla pratica meditativa zen nello spirito di Suzuki Roshi, fondatore del San Francisco Zen Center, il primo monastero di addestramento zen fuori dall'Asia.

Molte delle persone che, in Occidente, arrivano allo Zen sono spinte dalla sensazione che manchi qualcosa nella loro vita. Sembrano quasi spinte dalla fame, una fame "spirituale". La meditazione zen raccontata in questo libro è come un cibo, cibo per il cuore, che consente di ritrovare la pienezza dell'esistenza. Lo Zen è infatti la vita, la nostra vita.

Dario Doshin Girolami
Centro Zen L'Arco - Roma

Zazen, la Via della “presenza di spirito”

La domanda che più frequentemente mi viene posta da chi, per la prima volta, si avvicina allo Zen nel centro dove insegno è: “Su cosa si medita durante la pratica seduta?”. La risposta che il più delle volte viene data è: “Su niente”. Sebbene possa apparire paradossale, la realtà è proprio questa. Infatti, secondo la tradizione Zen Soto, tradizione alla quale appartengo, la meditazione non consiste in altro che nello *shikantaza*, ovvero nel “semplicemente sedersi” e nel non pensare a nulla. Tuttavia queste indicazioni che possono apparire scarse e facili a seguirsi, nascondono di fatto un immenso tesoro.

L’equivoco relativo al “su che cosa si medita” deriva tutto da un problema di traduzione. In Occidente, infatti, con meditazione, o *meditatio*, di solito si intende lo scegliere un passo dei Vangeli sul quale riflettere, pensare, mentre la pratica contemplativa buddhista non consiste in una cogitazione continua, bensì nell’essere totalmente se stessi e totalmente calati nella irripetibile bellezza del momento presente. Buddha, infatti, è colui il quale è completamente sveglio, totalmente consapevole, assolutamente calato nel momento presente.

Ora, il termine Zen, che sta a indicare una delle forme che il Buddhismo ha preso in Giappone, rimanda proprio a questo concetto orientale di meditazione. Non è un caso, dunque, che in tale scuola buddhista si ponga un forte accento sulla pratica meditativa.

Ma come può il rimanere “semplicemente seduti” avere a che fare con l’“esserci”, con l’essere profondamente se stessi? Come si è detto, il termine giapponese che nella tradizione Zen Soto indica ciò che occorre fare durante la pratica meditativa formale è shikantaza. Nello specifico, poi, il termine *shikan*, che normalmente viene tradotto con “semplicemente”, “soltanto”, evoca in verità qualcosa di molto più profondo e vasto. Shikan, infatti, vuol dire, allo stesso tempo: completamente, totalmente, assolutamente, immediatamente. In altre parole, tale termine indica che non basta sedersi, ma che occorre farlo in maniera profondamente consapevole, sviluppando un’attenzione panoramica verso se stessi e verso l’Universo tutto. È per questo che un grande maestro del XX secolo – Kodo Sawaki Roshi – ha affermato: “Lo Zen è la via che ci collega all’Universo”.

Non è un caso che per tradurre la parola *shikan* io abbia usato, tra gli altri, anche il termine “immediatamente”. Questo, infatti, oltre che richiamare l’idea del momento presente, indica anche la “non-mediazione”, e la non-mediazione è proprio una delle caratteristiche fondamentali

della meditazione seduta, o zazen. In altre parole lo zazen è la via che conduce al di là di tutte le mediazioni e di tutti gli opposti: luce e ombra, bene e male, sacro e profano, spirito e materia. Grazie alla pratica meditativa costante è difatti possibile indurre una sorta di esplosione interiore in base alla quale si trascendono i confini dell'ego per accedere a una dimensione non duale, dove tutti gli opposti coincidono paradossalmente.

Ma proprio perché tale dimensione è non duale, essa non si colloca al di là o al di sopra del mondo, ma nel mondo stesso. Pertanto ogni gesto, ogni azione quotidiana, anche la più insignificante, diviene occasione di pratica e, più profondamente, occasione di grazia, quella "grazia quotidiana", appunto, che si svela in ogni "ordinario" momento. Il praticante zen è dunque colui che fa della vita, di questa stessa vita, anche se laica e mondana, una continua celebrazione. Non è un caso, quindi, che il maestro Dogen, il fondatore del lignaggio giapponese della tradizione Zen Soto, sia stato definito come un "mistico realista", ovvero come una persona che è stata capace di vivere in modo sacro e totalizzante la mondanità, al di là di tutti gli opposti.

È proprio alla luce di tutto ciò che, quando mi si chiede che cosa è lo Zen, mi viene di rispondere: "presenza di spirito", con la precisa intenzione di evocare tutti i possibili significati di questa espressione. Lo Zen infatti consiste in un

continuo addestramento alla prontezza, alla consapevolezza, alla presenza mentale; ma allo stesso tempo si esprime nelle parole e negli insegnamenti dei grandi maestri con frequenti battute di spirito, o nelle fulminee e illuminanti risposte ai koan degli studenti, e infine si manifesta in una continua e sacrale presenza del più alto e luminoso Spirito all'interno della realtà quotidiana.

Ma come accedere a questa dimensione non duale? L'indicazione fondamentale dei Buddha e dei Patriarchi è quella di silenziare la mente logico-discorsiva, mente che, a causa di una serie di condizionamenti, incasella costantemente la fluida realtà in una rigida struttura interpretativa. Famoso è il koan, o la storia del monaco zen cinese che un giorno chiese al suo maestro Yakusan Igen: "Cosa devo pensare durante lo zazen?", e il maestro rispose: "Pensa il non pensiero (fu-shiryō)", e allora il monaco chiese ancora: "Come posso pensare il non pensiero?", "Non pensando (hi-shiryō)!" fu la risposta.

Fortunatamente la tradizione ci viene in aiuto suggerendoci dei "trucchi", o "mezzi abili", capaci di indurre questo assai discusso silenzio o "vuoto" mentale. In altri termini non occorre far altro che sedersi immobili e focalizzare l'attenzione sul libero fluire del respiro. Ciò perché, secondo la tradizione, la libera osservazione del ciclo respiratorio da un lato placa la mente, ovvero abbassa il volume di quella continua "filodiffusione" men-

tale che ci distoglie dalla realtà così com'è, dall'altro ancora al momento presente, proprio perché il respiro è costantemente nuovo come ogni irripetibile attimo della nostra vita. Attraverso l'attenzione al respiro diviene dunque possibile sviluppare quella cristallina coscienza capace di osservare silenziosamente, ossia senza riflessione discorsiva, la realtà nella sua più piena bellezza. Pertanto, per sviluppare la luminosa "presenza di spirito", non bisogna ri-flettere ma brillare di luce propria.

Ora, gioco di parole a parte, con "brillare di luce propria" personalmente intendo l'andare al di là del pensiero logico razionale e discorsivo al fine di far splendere quel pensiero originale, libero e spontaneo che, per esempio, caratterizza la mente dei fanciulli. Questi, difatti, hanno un'innata e straordinaria capacità di essere totalmente e spontaneamente immersi in quello che fanno, senza frapporre tra loro e la realtà il pensiero giudicante, raziocinante e, in ultima analisi, separante. Inoltre, attraverso un'immagine fanciullesca, ovvero quella del gioco, è possibile arrivare a comprendere un altro trucco adatto a ingannare l'intelligenza logica al fine di ritrovare la spontaneità. Nella tradizione zen, infatti, si fa spesso uso di un prezioso strumento di pratica denominato koan, ossia una storia apparentemente irrisolvibile che, mettendo in scacco matto la mente del meditante, richiama alla pratica stessa. In questa prospettiva è dunque possibile considerare la meditazione

come un gioco, un gioco strategico e destrutturante, mirato a riportare la mente al suo stato originario: spontaneo, aperto e luminoso.

Il prerequisito per affrontare tale “rivoluzione interiore” non potrà che essere, naturalmente, l'accettazione di se stessi. Se, difatti, lo Zen è la via che conduce al di là di ogni opposizione, nella misura in cui non si accettano alcuni aspetti della propria personalità, o meglio ci si sente in opposizione a tali aspetti, non si potrà mai realizzare pienamente questa Via. Né tanto meno bisogna praticare con l'idea che la meditazione possa cambiare aspetti di noi che non ci piacciono: è come pretendere, per esempio, che a forza di fare zazen il naso aquilino che ci caratterizza e che non ci piace, si trasformi in un nasino alla francese. Tutt'al più la forza dello zazen risiederà nel farci accettare così come siamo. Naturalmente ciò non vuol dire che lo Zen non abbia una forza trasformativa, ma occorre comprendere che non è possibile trasformarsi prima di essersi profondamente accettati.

Come è ovvio, per accettarsi occorrerà conoscersi, e dunque osservarsi profondamente, studiarli. Tuttavia, nelle parole di Dogen, studiarli vuol dire scoprirsi interconnessi con tutto e con tutti. Secondo lo Zen, infatti, tutto l'Universo è interconnesso, cioè nulla ha un'esistenza separata. In questa prospettiva è facile comprendere come colui il quale vive in uno stato di presenza mentale, di profonda consapevolezza, possa rimanere in-

timamente colpito dal “miracolo” rappresentato da ogni singolo momento, da ogni singolo attimo della vita, poiché in grado di riconoscere l'intero Universo manifestarsi in un unico evento.

Inoltre, la consapevolezza dell'interconnessione del tutto col tutto, non potrà che portare a una profonda e compassionevole responsabilità civile e sociale. Lo Zen, difatti, con il suo pragmatismo filosofico, non si esaurisce affatto nell'estasi contemplativa del momento presente, ma ha la sua naturale espressione nella vita quotidiana, fatta di relazioni e impegni. Dunque portare l'attenzione su di sé vuol dire anche assumere su di sé la responsabilità del sociale: se siamo tutti intimamente interconnessi, e se l'azione di uno influenza l'azione di tutti, allora è pur vero che non bisognerà dare la “colpa” alla società di quel che ci succede, ma a noi stessi. Infatti, sebbene la società sia carica di “colpe” ciò non deve deresponsabilizzare il singolo, poiché egli può sempre e comunque attuare un cambiamento individuale, e dunque, in ultima analisi, collettivo.