

Gianpietro Sonō Fazion

LO ZEN E LA LUNA

edizioni appunti di viaggio
Roma

INDICE

NOTA DELL'EDITORE	7
PREFAZIONE	9
INTRODUZIONE	13
AVVERTENZE	16
LO ZEN	19
NULLA CHE SI MUOVA	20
PIÙ VICINO AL CIELO	21
IL SUTRA DEL LOTO	22
EDUCAZIONE ZEN	24
POSIZIONE DEL LOTO	27
MEDITAZIONE	28
SEGUIRE LA VIA	30
RISVEGLIO	31
MENTE ZEN	33
DI MOMENTO IN MOMENTO	35
SENTIRE CON GLI OCCHI	37
ESPRIMERE GRATITUDINE	38
OGNI EVENTO DELL'UNIVERSO	41
UNO SPLENDEnte SATORI	42
UN MIRABILE SUTRA	43
CONCENTRAZIONE	45

PREFAZIONE

“L’apertura all’illuminazione nell’occasione fornita da un dito, da una bandiera, un ago, un mazzuolo, il compimento della realizzazione grazie a uno scacciamosche, un pugno, un bastone, un grido, tutto ciò non può essere colto dal pensiero dualista dell’uomo. In verità ciò non può essere conosciuto [nemmeno] con l’esercizio dei poteri soprannaturali. E’ al di là di ciò che l’uomo vede e sente: non è questo un principio anteriore alla conoscenza ed alle percezioni? Poco importa essere intelligenti o meno. Non c’è differenza tra lo sciocco e l’avveduto. Quando si concentra il proprio sforzo in un solo spirito, questo in sé è affrontare la Via. La pratica-realizzazione è pura per natura. Procedere è una questione di quotidianità.”

[*Fukanzazengi*, Dôgen-Zenji]¹

Seduti, seduti. Camminando, camminando. Quando si raccoglie l’acqua nel catino per fare *senmen*² non una sola goccia va versata. Ogni piccola goccia è la pulizia, la purezza della nostra vita.

Cantare la vita è Zen, le più piccole azioni. Shakyamuni Buddha, la sua presenza era perfetta, la sua presenza era la migliore delle prediche, il migliore degli insegnamenti. Alla sua morte, Buddha Shakyamuni diventa il Dharma di Buddha, quindi la Sua presenza viva, che continua senza fine.

1. Dôgen-Zenji (1200-1253), uno fra i Padri del Buddhismo Giapponese, riformatore religioso, grande filosofo e poeta. *Fukanzazengi* sono i suoi “Principi della Trasmissione Universale dello Zazen”, il cui brano qui riportato è nella traduzione del Maestro Taisen Deshimaru.

2. *Senmen*, letteralmente “lavarsi viso e mani”, prima azione rituale della giornata nel monastero Zen.

Camminando, camminare. Sedendo, sedere. Significa: intensamente sedere.

Ogni istante è una perfetta sorpresa. Come i versi di una poesia, i versi di un *haiku*³. Là non ci sono scuse.

Buddha Shakyamuni, senza rifiutare l'aspetto doloroso come l'aspetto piacevole della vita, è viva e perfetta presenza. L'uomo che è viva e perfetta presenza è quindi Buddha Shakyamuni.

Afferrare un fiore, porgere un solo bastoncino d'incenso, giungere le mani, stendere il proprio *zagu*⁴, ripiegare l'asciugamano che è servito ad asciugarsi il viso dopo il *senmen* del mattino e in qualche altro momento del giorno...

Sedendo, sediamo.

*“Pulci, pidocchi
Orina di cavallo vicino al mio guanciale”,
dice Bashô nel suo haiku.*

Nubi. Un corteo di nubi si sposta verso nord. Chi dà loro vita?

A noi non basta fare *kin-hin* di tanto in tanto. Spostandosi sulle scale o in ogni luogo è *kin-hin*, *zazen*⁵. I nostri piedi, le nostre mani, i nostri occhi, le nostre orecchie, la nostra lingua... Così la nostra vita è perfetto stupore, perfetta sorpresa, d'istante in istante.

Da cuore a cuore, d'anima ad anima, mai dimentichi dei primi versi di un *haiku*. Si dice anche *Bodabochi*, o *Butsubodai*. Come Platone e Socrate: la loro vita, la loro esistenza, il loro carattere sono perfetti *insieme*, non-separati. Sono uno, non due; due, ma uno. E questa è detta la “Trasmissione del carattere”, o se preferite la Trasmissione dello spirito, della luce, o della mente.

3. Componimento poetico classico giapponese in 17 sillabe disposte in versi rispettivamente di 5 - 7 - 5. La scuola moderna fu fondata da Bashô nel XII secolo.

4. *Zagu*, stuoia in tessuto che il monaco dispiega e stende a terra per effettuare prostrazioni in diversi momenti del giorno.

5. *Zazen*, contemplazione Zen nella postura seduta; *kin-hin*, contemplazione Zen in posizione eretta, camminando.

Camminare concentrati. Concentrati fintanto che dimenticate di camminare. Tutti i gesti del Tempio, del Monastero Zen richiedono una vera pratica, non una comprensione superficiale.

Nel Dôjô non dovete camminare come dei fantasmi, né essere brutali. Bisogna studiare minuziosamente.

Se riflettiamo bene, è meglio diventare invisibili agli altri che diventare un peso. Altrimenti facciamo come quel discepolo che ha detto: “Meno male che Shakyamuni è morto, così possiamo bere quanto ci pare”. E Mahakashyapa ha risposto: “No, adesso il suo Dharma è il nostro Maestro”.

Guardate come possiamo essere silenziosi nello *zazen*. La nostra presenza è perfetta e possiamo diventare invisibili; la nostra considerazione per gli altri è perfetta, e possiamo diventare invisibili.

Taiten Guareschi⁶

6. Il maestro Fausto Guareschi (Sôhō Taiten), già discepolo di Taisen Deshimaru fino alla sua morte, ha ricevuto la trasmissione secondo la linea Zen Sôtō dal maestro Narita Shūyū, abate del tempio di Todenji in Giappone. Ha fondato il primo Tempio Zen italiano, Shôbôzan Fudenji, tra le colline di Bargone (Salso-maggiore). Dirige ritiri e giornate di pratica intensiva Zen (*sbessin*) in Europa e in America.