

Reb Anderson

MEDITAZIONE ZEN

La via del
Bodhisattva

La parola
Roma

INDICE

- IX *Prefazione all'edizione italiana* di Dario Doshin Girolami
- 1 AI PATRIARCHI DELLA RETTA MEDITAZIONE
SEDUTA
- 3 RINGRAZIAMENTI
- 7 INTRODUZIONE
- 19 I. RICEVERE I PRECETTI
La cerimonia dell'iniziazione a Bodhisattva
- 26 II. ENTRARE NELLA VIA DEL BUDDHA
Originazione interdipendente
- 33 III. RENDERE OMAGGIO
Il voto del Bodhisattva
- 43 IV. RINUNCIA
Lasciar andare gli attaccamenti
- 51 V. CONFESIONE
Tutto il mio antico karma intrecciato
- 57 VI. I SEDICI GRANDI PRECETTI DEL BODHISATTVA
La dottrina delle due verità
- 65 VII. I TRE RIFUGI
Il corpo della mente del Buddha
- 73 VIII. I TRE PRECETTI PURI
La forma della mente del Buddha
- 80 IX. LA DIMORA E LA FONTE
Abbracciare e sostenere le forme e le cerimonie
- 100 X. PRATICARE ED ESSERE PRATICATI
Abbracciare e sostenere tutto ciò che è buono

| | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 109 | XI. FAR ATTRAVERSARE SÉ E GLI ALTRI <i>Abbracciare e sostenere tutti gli esseri</i> |
| 116 | XII. I DIECI PRECETTI SOLENNI <i>L'attività della mente del Buddha</i> |
| 122 | XIII. LASCIATE CRESCERE IL SEME DI BUDDHA <i>Non uccidere</i> |
| 137 | XIV. L'ESSENZA DELLA MENTE E DEGLI OGGETTI <i>Non rubare</i> |
| 149 | XV. NULLA È DESIDERATO <i>Non fare un cattivo uso della sessualità</i> |
| 163 | XVI. LA RUOTA DEL DHARMA HA COMPRESO TUTTO NEL SUO GIRO <i>Non mentire</i> |
| 180 | XVII. OGNI COSA È INVIOLABILE <i>Niente intossicanti</i> |
| 193 | XVIII. LO STESSO SENTIERO <i>Non parlare delle mancanze altrui</i> |
| 206 | XIX. NEMMENO UN GRANELLO DI POLVERE <i>Non lodare se stessi a scapito degli altri</i> |
| 217 | XX. CENTO ERBE <i>Non essere possessivi</i> |
| 225 | XXI. OCEANI DI NUVOLE MERAVIGLIOSE <i>Non essere arrabbiati</i> |
| 237 | XXII. LA VIRTÚ RITORNA ALL'OCEANO <i>Non disprezzare i Tre Gioielli</i> |
| 249 | XXIII. LA VENA DI SANGUE <i>La Trasmissione faccia a faccia</i> |
| 259 | NOTE AL TESTO |
| 271 | L'AUTORE |
| 273 | INDICE ANALITICO |

Prefazione all'edizione italiana

Un giorno, l'Onorato dal mondo salì sul trono. Manjushri diede un colpo con il maglio, e disse: "Osservate chiaramente il Dharma del re del Dharma; il Dharma del re del Dharma è così".

Allora l'Onorato dal mondo scese dal trono.

Caso I - Libro della Serenità

La prima volta che incontrai Reb Anderson, Tenshin Roshi, fu a una *sesshin*, o ritiro intensivo, condotto da lui al monastero di Green Gulch, vicino San Francisco. Entrò silenzioso nella sala gremita di praticanti zen provenienti da tutto il mondo, si inchinò profondamente alla statua del Buddha e si mise seduto sul seggio dell'insegnamento. I suoi occhi luminosi e penetranti sembravano guardare il cuore di ognuno di noi.

"Una volta c'era un fiume" disse, "ma il fiume divenne una strada". Poi si alzò dal seggio e uscì dalla sala.

"Cosa?", pensai, "tutto qui? Ho attraversato il mondo per sentirmi dire queste quattro parole?".

Il giorno seguente il maestro riprese il discorso. Ci spiegò che il giorno prima aveva citato l'*incipit* del romanzo di Ben Okri *La via della fame* e pian piano cominciò a spiegarne il senso profondo, le connessioni con il Dharma – l'insegnamento del Buddha – e con la nostra pratica. Dipanò quella frase così breve ed enigmatica come un bozzolo di seta e, nel corso dei giorni, riuscì a tessere una meravigliosa, impalpabile tela fatta di Dharma con la quale ci avvolse tutti.

Effettivamente lo spirito di ognuno di noi è, in origine, come un fiume: fluido, capace di prendere ogni forma, pieno di forza e che naturalmente scorre verso la foce, verso il nostro pieno sviluppo spirituale. Ma troppo spesso ce lo dimentichiamo, e ci irrigidiamo. Perdiamo la nostra originaria freschezza, ci inaridiamo, fino a diventare come una strada asfaltata, bruciata dal sole, e che non scorre più liberamente verso il grande oceano della saggezza.

Ripensando oggi a quel primo incontro, la mia mente va al caso numero uno del *Libro della Serenità*, una collezione di *Koan* della tradizione Soto Zen. Vedere Reb Anderson salire sul trono dell'insegnamento e poi scendere subito dopo, è stato vedere il Dharma nella sua immediata presenza, nella sua totale manifestazione. Il Dharma del Buddha è questo. È proprio davanti ai nostri occhi, a ogni istante, solo che non ce ne accorgiamo, perché accecati dalle nostre proiezioni mentali. Perché non siamo più un fiume, ma una strada asfaltata.

L'insegnamento del Buddha ci risveglia a questa visione. Un insegnamento che ci è stato tramandato grazie a una successione ininterrotta di maestri, che da cuore a cuore, da mente a mente si sono trasmessi questo tesoro.

Reb Anderson è un maestro di questa successione. Nato nel Mississippi, Stati Uniti, è cresciuto nel Minnesota. Ha lasciato gli studi avanzati di matematica e psicologia per andare a studiare il Buddhismo Zen al San Francisco Zen Center, sotto la guida di Shunryu Suzuki Roshi, autore del celebre libro *Mente Zen Mente di Principiante*. Nel 1970 è stato ordinato monaco zen da Suzuki Roshi con il nome di Dharma di Tenshin Zenki, che significa Naturalmente Reale, La Totalità delle Opere. Ha ricevuto la Trasmissione del Dharma nel 1983 e, dal 1986 al 1995, è stato abate del San Francisco Zen Center (istituzione che comprende il Centro di Città, il tempio-fattoria biologica

di Green Gulch e il Tassajara Zen Mountain Center). Tenshin Roshi attualmente vive e insegna a Green Gulch, e conduce ritiri sia negli Stati Uniti sia in Europa. Oltre a vari articoli usciti sulle più importanti riviste americane di buddhismo, quali *Inquiring Mind*, *Tricycle*, *Turning Wheel*, *Shambhala Sun* e *Wind Bell*, Reb Anderson Roshi ha scritto due libri: *Warm Smiles from Cold Mountains: Dharma Talks on Zen Meditation* (Rodmell Press, 1999) e la presente opera, che nella versione originale si intitola *Being Upright*, cioè “esseri retti”.

È proprio con l'essere retti che ha a che fare questo libro, o meglio con la relazione tra etica e Buddhismo. La quarta Nobile Verità espressa dal Buddha indica l'Augusto Ottuplice Sentiero, ovvero la via che occorre seguire per realizzare la liberazione spirituale. Tale sentiero può essere riassunto in tre punti fondamentali: *Shila*, *Samadhi*, *Prajna*, ovvero moralità, assorbimento meditativo, saggezza. In altre parole, è solo dalla combinazione della pratica meditativa, della condotta morale e dello studio dell'insegnamento del Buddha che è possibile realizzare l'illuminazione. Oggi, se da un lato, in Oriente, i laici buddhisti si dedicano quasi esclusivamente all'osservanza dei precetti e solo molto raramente, se non per nulla, praticano la meditazione, dall'altro, in Occidente i laici danno molto spazio alla pratica seduta mentre la pratica dei precetti etici non sempre viene seguita.

Le pubblicazioni sullo Zen comparse fino a oggi in Occidente hanno risentito di questa impostazione. Ma anche se poco descritti, i precetti costituiscono un aspetto fondamentale della pratica Zen. Finalmente compare oggi in lingua italiana questa opera, che è interamente dedicata all'analisi dei precetti del Bodhisattva – ovvero i voti sia per i monaci che per i laici della tradizione Zen – e al significato del prendere Rifugio nei Tre Gioielli, ovvero nel Buddha, nel suo insegnamento, o

Dharma, e nella comunità dei praticanti, o Sangha.

Il testo dunque rappresenta una solida base di studio per la pratica Zen, e costituisce uno strumento necessario a chi si prepara a ricevere una ordinazione e a chi è già ordinato. Ma è anche un libro prezioso per tutti i ricercatori dello spirito, a qualunque tradizione appartengano.

Il verso 55 del decimo capitolo del *Bodhicaryavatara* recita: “Finché lo spazio dura e finché il mondo dura, possa io durare e distruggere le sofferenze del mondo”.

In poche righe Shantideva – monaco buddhista dell’VIII secolo – ha così espresso l’essenza del Mahayana e l’ideale del Bodhisattva, figura centrale di tale tradizione buddhista. Il Bodhisattva infatti è un essere che fa voto di raggiungere l’illuminazione per il bene di tutte le esistenze. Come il *Bodhicaryavatara*, questo testo parla proprio della Via del Bodhisattva. E per stare sulla “via” non occorre essere già un illuminato. Un grande viaggio comincia con un passo. È già un Bodhisattva colui che genera la “mente del risveglio” (*bodhicitta* in sanscrito), quella straordinaria, trasformativa intenzione di liberarsi per il bene degli altri.

Dogen nel *Gakudo Yojin-shu*, *Le dieci precauzioni per apprendere la Via*, ha scritto che “per prendersi veramente cura di noi stessi, dobbiamo avere fede, fin dall’inizio, che la nostra vita è uno con la Via”.

E come un novello Shantideva, Tenshin Roshi prende per mano il lettore e lo introduce a questo infinito meraviglioso viaggio lungo la Via verso la liberazione di tutti gli esseri: capitolo per capitolo, investiga e apre ogni precetto fino a mostrarcene il “vero volto”.

Spesso l’autore spiega i precetti citando famosi dialoghi (o *koan*) tra maestro e discepolo, e riporta inoltre quelli avvenuti

tra lui e Suzuki Roshi, il cui spirito appare continuamente tra le righe del libro.

Con grande franchezza parla anche delle proprie difficoltà passate, mostrandosi così come un esempio concreto e vivente, piuttosto che come un irraggiungibile miraggio di perfezione. D'altra parte, solo un Buddha è in grado di adempiere a ogni precetto completamente e perfettamente. I voti dunque rappresentano una sorta di stella polare che ci indica la via lungo il viaggio spirituale.

Come tutti i grandi maestri zen, Tenshin Roshi non ci fornisce tutte le risposte, ma certamente indica le domande giuste da porsi di fronte ai grandi dilemmi della vita e ci insegna, con saggezza e compassione, a confrontarci con le lotte emotive ed etiche che agitano le nostre esistenze.

Le antiche tradizioni orientali esprimono il proprio messaggio sapienziale in modo profondo e incisivo, ma non sempre comprensibile da un occidentale del XXI secolo. Reb Anderson Roshi rende invece assolutamente fruibile a un pubblico occidentale l'antico insegnamento Zen, grazie a un suo lungo e paziente lavoro di adattamento culturale, che in nulla tradisce lo spirito originario.

Con questo libro, così come con la sua vita, Reb onora Shunryu Suzuki Roshi e i suoi insegnamenti.

Questa opera inaugura una collana intitolata "La Via dello Zen" da me curata. Il progetto è quello di proporre una serie di libri sulla pratica Zen: sia traduzioni di opere che hanno già avuto successo all'estero, sia lavori originali. Non libri astratti su concetti astrusi e poco fruibili, ma opere di maestri di Dharma, che parlano a partire dalla loro esperienza meditativa. Voci dal silenzio. Veri e propri insegnamenti spirituali disvelanti la Parola che alberga nel cuore dell'*homo religiosus*.

Il secondo libro della collana è già in lavorazione. Si tratta di un'altra opera di Reb Anderson, dal titolo originale *Warm smiles from cold mountains*. Un commento vivo e profondo allo *Zazen shin*, un testo di Dogen sulla meditazione seduta, considerata – come allude il titolo giapponese – una sorta di ago da agopuntura, che, se piantato sapientemente al centro delle nostre vite, può donarci una profonda “salute” spirituale.

Il mio augurio è che tali opere possano rappresentare un utile strumento per tutti quelli che stanno cercando se stessi in questo pazzo, meraviglioso mondo.

Nove Inchini

*Dario Doshin Girolami**

*Dario Doshin Girolami è stato ordinato monaco Zen da Zenkei Blanche Hartmann, badessa del San Francisco Zen Center. È laureato in Religioni e Filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente ed è il fondatore del Centro Zen l'Arco di Roma dove insegna e guida regolarmente la meditazione e le cerimonie.

Per informazioni sulle attività del Centro Zen l'Arco [direttamente collegato al San Francisco Zen Center] rivolgersi a

Centro Zen l'Arco, 00175 - Roma, Piazza Dante 15.

Tel 06 70497919; Sito internet: www.romazen.it; e.mail: info@romazen.it

AI PATRIARCHI
DELLA RETTA MEDITAZIONE SEDUTA:

Omaggio al nostro grande originario maestro, Buddha Shakyamuni, fonte dei precetti del bodhisattva.

Omaggio al liberatore radicale, Bodhidharma, che portò il nostro lignaggio dei precetti del bodhisattva dall'India alla Cina.

Omaggio al nostro sublime patriarca dell'eterna pace, Eihei Dogen, che espresse il significato essenziale dei precetti nel *Saggio sull'insegnamento e il conferimento dei precetti*.

Omaggio ai grandi discepoli di Eihei Dogen, i preti Sen'e e Kyogo, che composero l'*Essenza dei precetti zen*, presentando il profondo significato del loro maestro nel vasto contesto della Rete di Indra.

Omaggio al compassionevole monaco e studioso Banjin Dotan, che riscoprì l'*Essenza dei precetti zen* e ripubblicò la luce dei precetti per le successive generazioni.

Omaggio all'intero lignaggio dei Buddha e dei patriarchi che hanno ricevuto, praticato e trasmesso questi precetti per il bene del mondo.

Omaggio al nostro compassionevole fondatore negli Stati Uniti, Shogaku Shunryu, che per primo mi trasmise i precetti del bodhisattva.

RINGRAZIAMENTI

Non ho scritto questo libro da solo. È il frutto degli sforzi generosi, entusiastici, premurosi e concentrati di molte persone. Questo libro ha preso forma da un decennale dialogo con i miei compagni di studio del Dharma, la mia famiglia, i miei redattori e i miei editori.

Innanzitutto e soprattutto, ringrazio gli editori della Rodmell Press Donald Moyer e Linda Cogozzo, che sono stati coinvolti, totalmente, ad ogni passo. Senza il mio amico e redattore Donald Moyer questo libro non sarebbe mai stato scritto. La sua dedizione personale e professionale ha sostenuto ed incoraggiato questo lavoro. Egli ha esaminato in continuazione l'intero manoscritto e considerato in che modo potesse diventare un tutto coerente, chiaro e unitario. Ha aiutato a tradurre le mie esoteriche formule zen in un linguaggio più pertinente e vitale per una più ampia cerchia di lettori. Il mio apprezzamento va a Linda Cogozzo: sua è stata l'idea di strutturare il libro intorno alla cerimonia d'iniziazione a bodhisattva.

Do riconoscimento ai grandi e gentili sforzi di Kazuaki Tanahashi Sensei, che ha lavorato con me per anni alla traduzione dell'*Essenza dei precetti zen (Zenkaisho)*, il testo che ha ispirato questo libro. Penetrare nel testo con tanta lentezza e meticolosità è stata un'esperienza profondamente incoraggiante. Esprimo la mia gratitudine a Dainin Katagiri Roshi, che per primo mi ha parlato dell'*Essenza dei precetti zen*; al Professor

Carl Bielefeldt, per avermi dato il testo giapponese; e a Gil Fronsdal, per avermi aiutato a tradurre le note di Banjin Dotan al testo.

Per circa un anno ho incontrato un gruppo di preti zen e ho letto la bozza di traduzione – di Kazuaki Tanahashi Sensei e mia – dell'*Essenza dei precetti zen*. Le nostre discussioni sono state utilissime per la redazione del testo. Questo gruppo era composto da Eijun Linda Ruth Cutts, Furyu Nancy Schroeder, Setsuan Gaelyn Godwin, Meiya Wender, Shoji Pat Leonetti, Taiyo Lipscomb, Taigen Leighton, Shosan Victoria Austin, Naiko Jordan Thorn e Myo Lahey.

Una volta terminata la traduzione, Tanahashi mi suggerì di scrivere un ulteriore commento o di tenere delle conferenze su questi antichi insegnamenti per renderli attinenti al nostro mondo moderno. In ossequio al suo consiglio, tenni una serie di lezioni sul testo durante un periodo di pratica di novanta giorni al Tassajara Zen Mountain Center. Questi insegnamenti furono recepiti benissimo, e molti dei partecipanti al periodo di pratica incoraggiarono con entusiasmo la pubblicazione di questo materiale. Diverse persone manifestarono la disponibilità a trascrivere i discorsi, ma alla fine fu Shosan Victoria Austin che fece quasi tutto il lavoro. Apprezzo profondamente il suo immenso sforzo e la sua grande devozione ai precetti in genere e a questo progetto in particolare. Dopo i discorsi a Tassajara, continuai a tenere lezioni su vari aspetti dei precetti, come la confessione e la rinuncia, e Marta Wax ne trascrisse un certo numero con generosità e abilità.

Il passo successivo è stato il processo di cura editoriale e di riscrittura delle trascrizioni dei discorsi in una forma appropriata per un libro. In questa fase, Setsuan Gaelyn Goldwin esaminò il materiale con me parecchie volte, riportando le modifiche al computer, finché non fummo entrambi soddisfatti. I

contributi di Gaelyn al libro in questa fase sono stati immensi. Eijun Linda Ruth Cutts, Teah Strozer, Christina Lehnherr, Stuart Kutchins, Alan Senauke, Charlie Pokorny e John Berlow hanno espresso commenti e suggerimenti utili in varie fasi del mio lavoro di scrittura.

Il manoscritto fu poi passato a Laurie Schley Senauke, che ha lavorato alla correzione di bozze vera e propria con cura e precisione. Pur facendo tagli e modifiche, è stata straordinariamente abile a conservare la mia viva voce narrante. Sono profondamente grato per la sua autorevolezza e le sue grandi aspirazioni, per lo sforzo e il tempo impiegato, e per l'amore che ha dato a questo libro.

Il lavoro redazionale definitivo è stato compiuto da Donald Moyer, con l'assistenza di Holly Hammond. Katherine L. Kaiser ha dattilografato il manoscritto; gli indici sono stati completati da Ty Koontz. La veste tipografica è di Gopa Design & Illustration. La mia gratitudine va a tutti voi.

La mia assistente, Diana Gerard, ha facilitato le complesse comunicazioni fra i molti che hanno collaborato a questo libro, ha ricercato le note a piè di pagina e si è presa cura delle innumerevoli e inevitabili minuzie che sono sorte quotidianamente. Ha anche coordinato ogni altra sfaccettatura della mia vita lavorativa. Non posso ringraziarla abbastanza per la sua profonda devozione al mio lavoro, alla mia famiglia, e al mio cane.

Sono molto grato per l'amorevole sostegno di mia moglie, Rusa Chiu, che mi ha incoraggiato a lavorare a questo libro quando ne avevo più bisogno. Grazie al rapporto con mia figlia Thea mi è stato spesso svelato che il significato dei precetti si trova non nell'aggrapparmi a ciò che credo giusto, ma nell'esprimere me stesso nello stesso momento in cui ascolto lei.

Possano tutti gli esseri essere aiutati nei loro sforzi come io sono stato aiutato in questo.