

---

REB ANDERSON

*MEDITAZIONE ZEN*

La via del Bodhisattva

La parola, pp. 295, € 19,00

---

*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 sentirti 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 irri-

---

diamo. 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

---

vo, 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*