
REB ANDERSON

IL SORRISO DELLA MONTAGNA

Discorsi di Dharma sulla meditazione Zen

La parola [Edizioni], pagg. 250, € 18 [prezzo provv.]

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

Al Tempio del Drago Verde, la Rohatsu Sesshin, un ritiro di sette giorni per commemorare l'illuminazione di Buddha Shakyamuni, è appena terminata. Quest'anno il vecchio *zendo*, o sala di meditazione, di legno di sequoia era pieno di praticanti provenienti da tutto il mondo: Etiopia, Germania, Canada, Inghilterra, Svizzera, Giappone, Israele, Argentina, Irlanda, Messico e Stati Uniti. Erano venuti in questa nebbiosa valle costiera per praticare Zen e per incontrare intimamente loro stessi, l'insegnamento del Buddha e Tenshin Reb Anderson. Reb ha

condotto la *sesshin* con amore, calma, flessibilità, tenerezza, con una profonda realizzazione e un'incrollabile devozione all'insegnamento del Buddha. I discorsi di Dharma impartiti ogni giorno erano, si potrebbe dire, non convenzionali. Intrecciati con l'insegnamento tradizionale c'erano canzoni, poesie dei praticanti, letture, esercizi di equilibrio, e poi un ardente tango ballato da Reb e una partecipante alla *sesshin*, con gli abiti e le gambe che splendevano e turbinavano al ritmo della musica appassionata. Indimenticabile.

Per quasi quarant'anni sono stata una studentessa di Dharma di Suzuki Roshi e di Tenshin Reb Anderson. A par-

tire da quando, all'Università del Minnesota, Reb mi introdusse allo *zazen*, e poi durante gli anni passati al Centro di Città del San Francisco Zen Center e a Tassajara, fino agli ultimi 14 anni a Green Gulch, ho avuto la grande fortuna di praticare e studiare con Tenshin Roshi. Alla chiusura della *sesshin* di quest'anno, ha detto alle persone riunite che ama studiare il Buddha Dharma – l'insegnamento del Buddha – con noi e che adora essere uno studioso del Buddha Dharma. La grande gioia che prova nello studiare il vasto Buddha Dharma è contagiosa.

Questo libro di discorsi di Dharma, ora nell'edizione italiana, include più di due decenni di insegnamenti di Reb. Nel corso degli anni il suo insegnamento è cambiato e si è evoluto, come lui stesso e le persone che hanno studiato con lui. Tuttavia è possibile trovare nei suoi insegnamenti più vecchi le stesse istruzioni che presenta oggi. Come il bulbo di un tulipano, la fondamentale e cen-

trale riserva nutriente di saggezza e compassione continua a fornire energia per una nuova crescita e fioritura, come espresso in vivi insegnamenti quali: “agisci con tutto il cuore”, “non si può fare nulla da soli”, “la cerimonia dello *zazen* come espressione del vero *zazen* dei Buddha”, “esprimi te stesso”, “sii sincero con te stesso e con tutti gli esseri”, e “osserva i precetti”.

Ho notato che i cambiamenti più significativi nel modo di insegnare di Reb sono avvenuti dopo che ha avuto un attacco di cuore. Mi è sembrato che, radicato nella conoscenza che la forza vitale può essere recisa inaspettatamente in qualsiasi momento, l'urgenza di essere sincero con se stesso e con il Dharma è divenuta il voto di Reb con forza ineguagliata e non ostacolata. Non c'era più tempo di scherzare. Ho osservato anche che da quel momento si è preso ancor più cura, entusiasticamente e completamente, del suo corpo. Sebbene questa pratica sia sem-

pre stata integrata nella sua vita, ed è stata un esempio per molti, ho sentito un rinnovato impegno a fare dell'esercizio fisico quotidiano un'alta priorità. Tale pratica non sembra soltanto portata avanti per ragioni di salute o per allontanare un altro attacco di cuore, ma come un'offerta, come un regalo di tutto il suo corpo e della sua mente a tutti i Buddha, come un'espressione d'amore per tutti gli esseri e per l'insegnamento. In molti modi è stato capace di dimostrare che in ogni atto karmico di corpo, parola e mente ci può essere una conscia espressione della realizzazione del "silenzioso immoto legame tra tutti gli esseri". Questa legge non è teorica – questo è il modo in cui esistiamo assieme.

Dal tempo di quell'incontro con la morte, e un ulteriore serio incidente di bicicletta avvenuto qualche anno dopo, Reb sembra costantemente consapevole della natura effimera della vita. Nei discorsi di Dharma spesso dice che non gli è rimasto ancora molto tempo,

o dice: "poiché morirò presto...", manifestando chiaramente e con calma la verità dell'impermanenza. Ogni anno, al momento del tradizionale Saluto di Buon anno, i monaci che sono stati educati da Reb gli chiedono formalmente di poter continuare a ricevere i suoi insegnamenti nell'anno successivo. E ogni anno, a quel punto, egli offre la sua "poesia di morte" di Capodanno.

Sento che i suoi insegnamenti ora manifestano pienamente quel "non sprecate il vostro tempo", scritto sul gong di legno che chiama i praticanti alla meditazione. I suoi discorsi di Dharma e le sue lezioni non sono un passivo incontro con un distante docente in fondo alla sala, con gli studenti che fanno le loro domande stando al sicuro, seduti al loro posto. Oggi se si desidera fare una domanda o esprimere se stessi, viene richiesto di farsi avanti, di andare proprio davanti a Reb, e di parlare o interagire con lui personalmente, intimamente. Quanto è meraviglioso,

inusuale, intenso avere questa opportunità di incontrarsi faccia a faccia, con il sostegno dei propri amici zen quali testimoni. Questa forma di incontro, forse più vicina a un modo antico di proporre il Dharma, esprime la devozione di Reb alla Via del Bodhisattva del sedere nel mezzo degli eventi, senza controllare la situazione, ma piuttosto assumendo la responsabilità della relazione con ogni persona e ogni situazione per come si evolve. Vedere, udire e partecipare attivamente a questo insegnamento è in se stesso un incoraggiamento per abbandonare i nostri film interiori su chi siamo, su chi è lui e su cosa è la pratica, e a non sprecare tempo, il nostro tempo. Ancora e ancora Reb ci fa sapere: “fatevi avanti e vi incontrerò”.

Mentre l’oscurità dell’anno si fa avanti, noto che Reb ha piantato con attenzione i suoi bulbi di tulipano. File di vasi da fiore sono allineate fuori dalla sua casa, protette, annaffiate, curate. I bulbi pieni di nutrien-

te energia che vivono pazientemente sotto la terra stanno già sbocciando nella colorata primavera di Green Gulch.

9 dicembre 2007

Eijun Linda Cutts

Maestra di Dharma Anziana

Tempio del Drago Verde

Green Gulch

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 decorate sparse in tutta la sala ardono costantemente, riflettendosi sul legno lucido. E anche noi, sparsi in tutta la sala, seduti su piattforme 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'auto-

mobile 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 siede 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 stu-

denti 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

Quello che segue è un capitolo tratto dal libro

XIV

CALDI SORRISI DA FREDDI MONTAGNE

Si può considerare una *sesshin* come una settimana in cui si fa meditazione seduta e si approfondisce la propria pratica, e magari si riconosce qualcosa della natura della mente. Questo è uno degli approcci tradizionali. È la porta della coltivazione, che fa passare dalla dimensione ordinaria all'illuminazione. Un altro modo di considerarla è che, per sette giorni, si porta avanti l'attività fondamentale della via del Buddha. Non si tratta tanto di fare una settimana di meditazione seduta per arrivare a

qualche risultato o per avere qualche intuizione, ma di fare una settimana di meditazione seduta per fare una settimana di meditazione seduta. Fate per una settimana l'attività di un Buddha; per una settimana giocate a essere Buddha. Questa è la porta naturale, che fa accedere dall'illuminazione alla dimensione ordinaria.

Il *Canto del Samadhi dello Specchio Luminoso* inizia con queste parole: "L'insegnamento della quiddità è stato intimamente comunicato dai Buddha e dai patriarchi; ora lo possiedi, perciò custodiscilo con cura". Il punto di partenza è la buddhità. "Ora la possiedi". Il resto del poema spiega come custodirla con cura. Come si fa a custodirla con cura? Portando avanti l'attività di Buddha. Perciò, se vedete la vostra pratica sotto questa luce, non dovete far altro che prendervela con calma. Rilassatevi e godetevela. Questa non è una tecnica per raggiungere un qualche obiettivo: è semplicemente l'attività quotidiana del Buddha.

Si dice che, quando gli fu chiesto cosa avesse imparato in Cina, il giovane maestro Dogen disse: "Gli occhi sono orizzontali, il naso è verticale. Sono tornato a mani vuote. Così ora lascio semplicemente scorrere il tempo e prendo le cose come vengono".

La maggior parte dei Buddha hanno mani aperte e vuote. Se sei un Buddha, non ti occorre avere qualcosa in mano. Sei tu il conseguimento: sei tu la pratica. Non ti occorre un equipaggiamento supplementare. Una cosa bella della *sesshin* è il fatto che è così semplice. Tutto ciò che bisogna fare è sedersi: e basta. Potete godervela. Godere del semplice fatto che i vostri occhi sono orizzontali e il vostro naso è verticale. Segnate il passo, prendete semplicemente le cose come vengono. Prendete semplicemente il respiro come viene, come va, e così la postura seduta, il suono del ruscello. Questo è ciò che il nostro antenato Dogen Zenji chiamò il "*samadhi* del godimento di sé" (*jijuyu zammai*).

Dopo essersi risvegliato, il Buddha si sedette e godette della beatitudine della libertà (*vimoksha-sukha-samadhi*), sotto l'albero della *bodhi*, per sette giorni. Possiamo darci il permesso di sederci semplicemente per godere della beatitudine della liberazione? Mi darò questo permesso? Ve lo darete? Vi incoraggio al godimento di voi stessi come attività di un Buddha.

È possibile che godere di sé mentre si fa meditazione seduta sia l'attività di un Buddha? Avete dei dubbi in merito? Se ne avete, l'attività di un Buddha è godere di questo dubbio. Esaminatelo. Vedete se ha una qualche sostanza.

Non dico che non dovremmo desiderare di raggiungere qualcosa. Dico: incoraggiamo noi stessi a diventare liberi dall'impulso di raggiungere qualcosa. Viviamo nel bel mezzo dei desideri di conseguimento e di miglioramento senza esserne intrappolati, e consideriamo ciò come l'attività di un Buddha, comprendiamo ciò

come l'attività di un Buddha. Questo è prendere dimora nel *samadhi* del godimento di sé. I nostri antenati dicono che non è che non ci sia conseguimento: i Buddha raggiungono un altissimo conseguimento. Semplicemente, la loro pratica nella realizzazione e la loro realizzazione nella pratica sono incontaminate, non macchiate dall'idea di ottenimento.

Il corpo del Tathagata non può essere riconosciuto da alcuna caratteristica. Ciò non significa che non ne abbia, ma non potete individuarlo a partire da alcuna caratteristica. Come dice il *Sutra del Diamante*, il corpo del Tathagata è "caratterizzato dall'assenza di caratteristiche". Il famoso mastro vasaio giapponese Shoji Hamada non firmava le sue ciotole. Alcuni gli chiesero: "Perché non le firmi?". Lui rispose in modo scherzoso, dicendo: "Beh, se la gente troverà ciotole non firmate di qualità scadente, non mi biasimerà a causa loro, ma se vedrà ciotole non firmate di buona qualità, dirà che sono

opera mia". In modo analogo, il Tathagata è privo di caratteristiche, privo di firma.

Gli *arhat* hanno caratteristiche. Se guardate le statue buddhiste, gli *arhat* a volte vengono rappresentati brutti e deformati. Ciò significa che i loro corpi sono caratterizzati dai loro altissimi conseguimenti. Ma i bodhisattva non sono deformati, perché non c'è in loro alcun segno di conseguimento. Il che non significa che non ci sia alcun conseguimento; non ce n'è segno. Non fatevi sfigurare dal conseguimento. Non fate che spunti alcun raggiungimento sul vostro corpo di Buddha privo di caratteristiche. Beh, non dovrei dire: non fatelo. Avanti: fatelo, se volete. Ma, facendolo, state già portando avanti l'attività di un Buddha. State sostenendo la via del Buddha nel mondo.

L'insegnamento della quiddità non viene catturato dalle parole, e tuttavia viene espresso con delle parole. D'altra parte, come dice il *Canto del Samadhi dello Specchio Luminoso*, "limitarsi a rappre-

sentarlo in forma letteraria vuol dire relegarlo nella contaminazione". Eppure, va bene contaminarlo; va bene parlarne. Come dice il grande maestro Zhaozhou: "Esso trasgredisce in modo consapevole e intenzionale".

In questo momento dell'anno, a Tassajara fa freddo. Ed Brown ed io stavamo rievocando i vecchi tempi a Tassajara, quando alcuni degli studenti facevano voto di conseguire ogni genere di obiettivo. Un voto che venne fatto durante uno dei primi periodi di pratica fu quello di trascorrere l'intero periodo indossando non più di una maglietta sotto un abito grigio leggero. Furono in due o tre a fare questo voto. Fece molto freddo durante quel periodo di pratica, e a una delle persone che avevano fatto il voto toccò il posto a sedere vicino alla porta dello *zendo*, che non era riscaldato. Ce la fece da settembre fino ai primi giorni della *sesshin* di dicembre. Dopo di che andò nella sua stanza, s'infilò nel sacco a pelo e non ne uscì per il resto della *sesshin*.

Durante quel periodo di pratica, alcuni di noi che vi erano impegnati mandarono una cartolina di saluti a Richard Baker, che stava in Giappone. Io gli scrissi: “Caldi sorrisi da fredde montagne”.

Ed eccoci qua: caldi sorrisi sulle fredde montagne. Siamo ancora qui, diciott’anni dopo. Abbiamo ancora caldi sorrisi, caldi corpi e caldi cuori, su queste fredde montagne. Inoltre, l’interpenetrazione dei corpi caldi e delle fredde montagne è come quella tra forma e vacuità. Non potete separare i corpi caldi dalle fredde montagne. Finché sarete in vita, le due cose procederanno insieme. Quando siete nei vostri sacchi a pelo, forse potete separare, per un po’, i corpi caldi dalle fredde montagne. E così non avrete altro che corpi caldi e sacchi a pelo caldi, il che va benissimo. Ma, facendo un giro per Tassajara, la dinamica interpenetrazione di forma e vacuità è dimostrata.

Non mi piace il freddo, ma lo amo. Quando cammino nel vento freddo, non mi piace per

niente, ma mi sento circondato dalla verità. Mi sento nel posto giusto. Il vento freddo è molto corroborante, molto vitale. E non mi piace per niente. Sento entrambe le cose. Ho paura che il freddo mi porti via il mio caldo sorriso e il mio caldo cuore. Di certo può portarmi via le calde dita delle mie mani e dei miei piedi. Posso fare in modo che questa calda persona prenda dimora sulle fredde montagne? Se rimango troppo caldo, avrò paura del freddo. Se mi raffreddo troppo, avrò paura del freddo. Qual è il lavoro di Buddha in mezzo al freddo? Dialogare con il freddo, dialogare con la vacuità. Contemplare il freddo, contemplare il non-io. Se lo guardate abbastanza a lungo, vi guarderà a sua volta. Le fredde montagne sorrideranno.

Il poeta della dinastia Tang Montagna Fredda (Han Shan) ha detto:

[La gente] in questi giorni
cerca un passaggio attraverso
le nubi,

ma la via delle nubi è oscu-

ra e priva di segni.

Le montagne sono alte,
spesso ripide e rocciose;

nelle più ampie valli di
rado splende il sole.

Cime verdi davanti e di
dietro,

nubi bianche a oriente e
occidente –

volete sapere dove si trova
la via delle nubi?

Eccola là, nel bel mezzo
del Vuoto!

Questa poesia si addice
perfettamente a Tassajara.
“Nelle più ampie valli di rado
splende il sole” – per non parla-
re delle valli strette, come que-
sta. Se risalite la strada, il sole
splende, ma non quaggiù.
Cime verdi sono innanzi a voi
e dietro di voi, e nubi bianche
sono a oriente e a occidente.

Voi state portando avanti
l'attività essenziale della via
del Buddha. Ma c'è il rischio di
scivolare sulle ripide montagne
del conseguimento. C'è la ten-
denza a cercar di fare un'atti-
vità del Buddha di qualità più

alta. Perciò l'intero insegna-
mento mira, innanzi tutto, ad
autorizzarvi a eseguire l'atti-
vità di Buddha, e poi a proteg-
gervi dal pensare di dovervi
aggiungere qualcosa. Vi inco-
raccio a fare la pratica che state
già facendo. Non avete biso-
gno di aggiungervi altro.

Il lignaggio del Soto Zen,
specialmente come è stato tra-
smesso tramite Suzuki Roshi, è
un lignaggio di guidatori di
nuvole, di coltivatori di nuvole.
È la via delle nubi, e la via attra-
verso le nubi. A volte può sem-
brare ardua, perché non si rico-
nosce da alcuna caratteristica. È
priva di caratteristiche. Priva di
caratteristiche significa che la
via siete voi. Priva di caratteri-
stiche significa che voi siete
Buddha. Questo è il volto che
avete; perciò godete di voi stes-
si e continuate il vostro lavoro.

*Tempio della Mente Zen
Tassajara Zen Mountain
Center
Carmel Valley, California
Autunno 1985*