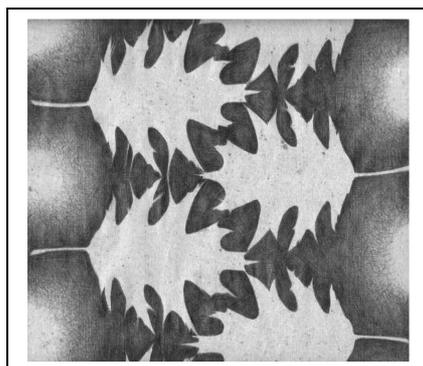


Sedersi in pace

La forma dello zazen che è “invito universale”
è accessibile a tutti?

di

Paolo Sacchi & Roberto Kengaku Pinciara



Quaderni de

La stella del mattino

a cura di

Mauricio Yūshin Marassi

2^a edizione, 2008

Sommario

Presentazione

Il dolore sulla via che conduce....

Pag. 3

Mauricio Yūshin Marassi

Sedersi in pace

Dello zazen: postura idonea, idoneità alla postura

Pag. 5

Paolo Sacchi

La vita della forma

Pag. 25

Roberto Kengaku Pinciara

Conclusione

Larga la foglia stretta la via

Pag. 44

Mauricio Yushin Marassi

Appendice

Fukanzazengi: La forma dello zazen che è invito universale

Pag. 45

Eihei Dōgen

Postilla alla traduzione

Pag. 48

Il dolore sulla via che conduce...

Nell'estate del 2004, una seria sciatalgia mi ha portato a trascorrere parte delle ore di zazen di un *sesshin*, un ritiro dedicato alla pratica dello zazen, seduto su di uno sgabello invece che sul solito *zafu*, il cuscino rotondo. L'esperienza è stata notevole da ogni punto di vista, e non è ancora terminata: seppure con meno frequenza le sedute lontano dal pavimento continuano. Strano a dirsi, solo allora mi resi pienamente conto che molti tra coloro che si sedevano in quel ritiro, e così era stato nei precedenti, pur essendo assidui nella pratica avevano serie difficoltà a mantenere a lungo la posizione, al punto che alcuni usavano vari accorgimenti, sgabelli, cuscini supplementari, appoggi di stoffa imbottita, per riuscire a sedersi in modo sopportabile. L'argomento delle difficoltà fisiche nello star seduti, in Occidente, ha una rilevanza fondamentale per moltissime persone ma, stranamente, è poco o nulla trattato dalla pubblicistica corrente. Per questo ho chiesto a due amici, due confratelli che stimo, di affrontarlo, esaminarlo secondo le proprie particolari e preziose conoscenze. Poi mi sono limitato a raccogliere il materiale ed a contribuire alla redazione di una forma adatta alla pubblicazione. I due articoli esprimono ciascuno un differente approccio al problema; pur avendo in comune la parte più profonda si manifestano secondo sensibilità e filosofie diverse. Da questa divaricazione, apertura di orizzonte, nasce una dialettica che permette di leggere con grande libertà, nella minore pressione verso l'assunzione di un orientamento o l'altro. Per quello che mi consta, almeno a questo livello, in Europa è il primo tentativo di sistemizzazione dell'argomento. È costruzione di cultura buddista vista al suo nascere, operazione indispensabile per costituire un terreno sufficientemente articolato affinché il buddismo, e lo Zen in particolare, esca definitivamente dalla superficialità e dall'isolamento di nicchia.

In appendice abbiamo aggiunto una traduzione inedita del *Fukanzazengi* di Dōgen: per tradizione ed esperienza la fonte più autorevole a cui riferire ogni argomentazione sullo zazen.

Mauricio Yūshin Marassi

Gli autori:

Paolo Sacchi: più di trenta anni or sono, a seguito di sforzi per realizzare e mantenere la posizione del loto durante lo zazen, ha riportato la rottura del menisco esterno sinistro: il guaio fu completato da un infelice intervento chirurgico (non c'era ancora l'artroscopia) e da una insufficiente fisioterapia riabilitativa. Riuscì tuttavia a recuperare la posizione a gambe incrociate fino a quando, una decina di anni fa, qualche nuova imprudente forzatura unitamente all'irrigidimento dei legamenti dovuto all'età -nonché ad un periodo particolare di 'stress'- gli invalidarono nuovamente quella possibilità. Ha continuato a praticare sedendo lontano dal pavimento per altri anni, accumulando così notevole esperienza al riguardo. Ora alterna le posizioni (a terra/con supporto) in funzione della durata delle sedute.

Collabora alla conduzione del centro di pratica di Torino, uno dei più antichi d'Europa. È medico chirurgo, quindi alla conoscenza del fenomeno posturale 'dal di dentro' unisce le conoscenze fisio-anatomiche derivanti dai suoi studi e dalla professione di medico del lavoro.

Roberto Kengaku Pinciara, ordinato nella scuola Sōtō Zen, è responsabile del centro di pratica Komyōji, a Fortunago in provincia di Pavia. Cintura nera 4° dan di *Jūjitsu* (*L'arte della flessibilità*, da cui nel XIX secolo nacque il *Jūdō*, *La via della flessibilità*), ha fondato la prima scuola milanese di questa disciplina in cui si è dedicato per anni alla formazione di giovani e adulti. Studioso di medicina naturale, è un “manipolatore” di nervi e ossa, un fisioterapeuta di una particolare scuola, spesso in grado di ridare scioltezza fisica alle persone anche quando la medicina occidentale non riesce più a giovare.

Il curatore:

Mauricio Yūshin Marassi, attivo nell'ambito della comunità Stella del Mattino e presso l'Università “Carlo Bo” di Urbino, dove insegna buddismo e religioni dell'Estremo Oriente. È *kokusai fukyōshi*, “testimone missionario”, della Scuola Sōtō Zen.

Dello zazen: postura idonea idoneità alla postura

di Paolo Sacchi

O Protettore, io passo giorno e notte riflettendo sempre in tal modo e non chiedo al Beato che questo: «Sono escluso (dalla conoscenza buddhica) oppure no?».

Sutra del Loto, cap. III, 8-10

Solidarietà e proselitismo nel mondo moderno sono contenuti percepiti come tipicamente occidentali. Al punto che, a volte, in una sorta di cooptazione spirituale, sono visti non come valori appartenenti *anche* a quella tradizione, ma come se quella tradizione ne detenesse l'esclusiva.

Questo lavoro intende proporli in un'altra accezione, derivante dalla loro interpretazione e valenza nella cultura buddista ove sono impliciti alla pratica religiosa stessa.

Da questo punto di vista, alla radice della solidarietà c'è il riconoscere l'altro in noi e noi nell'altro, alla base del proselitismo c'è il riconoscere nell'altro il medesimo nostro anelito all'emancipazione dalla sofferenza. Pertanto la testimonianza si manifesta con leggerezza nel rendere evidente l'opportunità per tutti indiscriminatamente di accedere alla pratica. Ovvero alla salvezza dal dolore, dal momento che, nel buddismo, terapia e guarigione appartengono allo stesso tempo. Non ci si siede in zazen per ottenere un risultato di cui si fruirà *dopo*, sedersi in zazen è già la soluzione.

E' ben nota l'angoscia esistenziale e socio-esistenziale del mondo industrializzato, senza eccezioni tra Oriente e Occidente. Le statistiche attribuiscono al Giappone il più alto tasso di suicidi tra i Paesi cosiddetti avanzati: 24,1 ogni 100.000 abitanti, per un totale di 34.427 casi nel 2003. Rispetto al 2002 l'incremento complessivo è stato del 7,1%; con un +22% nella fascia d'età dei minori di 19 anni. Sono numeri impressionanti, sia in assoluto sia come tendenza.¹

La risposta che un praticante buddista può dare alla domanda implicita di salvezza e di sollievo, rappresentata ad esempio da quei numeri, consiste nel non rifiutare la testimonianza, nel non nascondere la proposta, nel non creare ostacoli fittizi al processo di trasformazione, o conversione. A quel mutamento radicale che consiste nell'occuparmi -prima di tutto il resto - del mio spirito, secondo la sua particolare economia, rovesciata rispetto a quel "resto".

La proposta in cui consiste il buddismo si fonda sul Dharma, sui significati molteplici che la parola sottintende e sulla sua principale porta d'accesso, la *meditazione*.

¹ Questi dati sono qui arbitrariamente assunti ad indicatore di un generico 'disagio' senza alcuna pretesa di indagarne ulteriormente la natura. Un approfondimento alla tematica si può trovare nel saggio di Maurice Pinguet, "*La morte volontaria in Giappone*", Garzanti editore, Italia 1985, capitoli I-IV. Il confronto di questi numeri con quelli riportati in quel testo e antecedenti al 1985, evidenzia una forte recrudescenza del fenomeno.

1 –La “forma” di Buddha.

Nella tradizione letteraria dei sutra, quando “il Beato” si accinge ad esporre il Dharma si pone nella caratteristica posizione che la tradizione indiana - o più genericamente orientale - ha tramandato da millenni come perfetta; contemporaneamente entra in uno stato di coscienza “sovramondano”, talvolta definito “trance”², e da qui pronuncia parole che espongono la dottrina agli astanti.

L'incipit del *Sutra del Diamante* recita: «Il Signore mise da parte la sua ciotola ed il mantello, si lavò i piedi e sedette sul seggio per lui approntato, a gambe incrociate, con il corpo eretto, e concentrando con pienezza di mente la sua attenzione davanti a lui».

Non è casuale né secondario che alcuni sutra inizino proprio da una descrizione della postura. Il Buddha parla “da” quella posizione, una posizione fisica cui corrisponde un determinato posizionamento mentale, un tutt'uno ove né corpo né mente interferiscono col libero movimento della ruota dharmica.

Questa posizione è chiamata “del loto” (in giapponese *kekkaфуza*) ed è la postura ideale raccomandata a chiunque intenda percorrere il sentiero tracciato dal Buddha storico praticando lo zazen.

2 - Figli di un Buddha minore.

La difficoltà ad assumere ed ancor più a mantenere la posizione del loto o del mezzo loto (in giapponese *hankafuza*) da parte di neofiti e praticanti, è praticamente ignorata nell'antica letteratura buddista e in particolare in quella ch'an e zen³.

Qualche cenno si ritrova in testi di autori moderni, orientali (Katsuki Sekida, Tomio Hirai, ed il lama tibetano Chogyam) od occidentali (Philip Kapleau in particolare), con vari livelli di approfondimento. Tuttavia, anche gli autori che più si addentrano in una disamina dettagliata della postura, della respirazione e degli altri aspetti “tecnici” inerenti la pratica seduta, dedicano poco più che cenni sommari alle difficoltà che si incontrano nell'aderire alla posizione.

Può sembrare strano che, in particolare nello zen, la pratica sia stata analizzata e vivisezionata nei dettagli, ma pochissimo interesse sia stato speso per le difficoltà fisiche che si possono incontrare nell'adottare e nel mantenere una corretta postura.

La ragione di ciò va presumibilmente ricercata in fattori storico-culturali se non antropologici: in quelle popolazioni – genericamente “in Oriente” - ove le attività quotidiane vengono svolte da generazioni a livello pavimento, le posizioni a gambe incrociate sono

² Cfr. Edward Conze - *I libri Buddhisti della Sapienza*, Ubaldini, Roma 1976, 18.

³ Vi è nella tradizione almeno un testo in cui si parla di dolori alle gambe: il *Sutra del Loto*. All'inizio del capitolo IV, (cfr. *Sutra del Loto* a c. di Luciana Meazza, BUR, Milano 2001, 128), i venerabili Subhuti, Mahakatyayana e Mahakasyapa inusualmente fanno riferimento alle loro condizioni fisiche: «Beato, noi siamo vecchi, decrepiti, avanti negli anni [...] rimanendo seduti a lungo, rimanendo a lungo in presenza del Beato, noi abbiamo le membra dolenti, le articolazioni sofferenti».

assolutamente naturali, fisiologiche. Gravi difficoltà a sedere comodamente a piano pavimento rientrano pertanto, in quel contesto, nell'ambito delle patologie. E se consideriamo che nella accezione popolare di alcune culture dell'Estremo Oriente la legge di causa-effetto ha assunto la connotazione di una sorta di credo morale o di dogma, è credibile che i casi di anomalia posturale siano relegati all'ambito generico degli effetti di un karma negativo personale, ovvero di una qualche "colpa" a monte di quell'handicap. Col risultato probabile di un'emarginazione di fatto di questa, forse piccola, coorte di individui e la rimozione culturale della questione.

In Occidente, invece, il problema è pressoché generale, non riguarda solamente eccezioni patologiche o traumatiche⁴. Sento dire, per inciso, che le cose stanno rapidamente cambiando anche in Oriente, almeno laddove molte abitudini e modalità comportamentali dell'Occidente (dalla nutrizione all'uso delle sedie) rapidamente soppiantano quelle autoctone e tradizionali: cosicché tra le nuove generazioni, sembra aumentare il numero di coloro che manifestano disagio e malesseri nell'assumere posizioni che per i loro genitori erano del tutto naturali ed abituali. Che cosa tali trasformazioni possano voler dire in futuro nella trasmissione e la diffusione del Dharma, è probabilmente una domanda prematura: tuttavia presto sarà un aspetto interessante da valutare⁵.

Resta il fatto che il problema, almeno in Occidente, sussiste ora e non in maniera episodica: molti praticanti o aspiranti tali, disassuefatti da generazioni a sedersi a terra e fortemente condizionati dalle abitudini e dagli stili di vita dominanti, incontrano enormi difficoltà nel sedersi in zazen. Ciò, di fatto, seleziona le adesioni e restringe gli ambiti, già limitati per fattori storico-culturali, di diffusione della pratica.

«La maggior parte delle persone che si accostano per la prima volta alla pratica della meditazione si sentono in dovere di sedere subito a gambe incrociate, e questo li convince istantaneamente che *Sci-ne* non fa per loro. C'è come una congiura del silenzio attorno alla pratica seduta, che crea un'atmosfera di confusione. Spesso ci viene detto che, se proprio non riusciamo a stare nel loto, è accettabile sedere a gambe incrociate [nella posizione "del pellirossa" n.d.r.]. Cosa che ci può indurre inconsciamente ad assumere che è una cosa facile. È una amara illusione...»⁶.

Per non parlare poi di coloro che sono affetti da vere e proprie patologie quali esiti di traumi, di interventi chirurgici, di malattie di vario genere; o addirittura sono affetti da patologie generate proprio dalla adozione di posture "inusuali" nella nostra cultura-abitudine e per questo potenzialmente patogene.

Ci sono inoltre, sempre più numerosi e abbandonati, gli anziani per i quali una sorta di "patologia" in questo senso è connaturata fisiologicamente all'età.

Queste ultime categorie sono trasversali a qualunque popolazione, non appartengono per definizione né all'Oriente né all'Occidente.

Ma c'è dell'altro. Agli ostacoli costituiti da fattori psicologici, culturali, di costume, di insufficiente diffusione delle informazioni, o determinati dai pregiudizi culturali dell'occidente, si

⁴ Vedi per es. tra le ricerche della New Ergonomics americana l'articolo di Patrick Clark "What's wrong with the chair: sitting and the new ergonomics" in: <http://www.zafu.net/whatswrong.html>

⁵ Da qualche tempo in Giappone durante i ritiri organizzati dai templi buddisti per le famiglie dei fedeli, viene praticato lo "zazen sulla sedia", ossia si dà facoltà a chi lo desidera di usare una sedia invece di un cuscino. Opzione impensabile sino ad alcuni anni or sono.

⁶ N. Chogyam; *Tecniche di meditazione tibetana*, Ubaldini, Roma 1989, 46.

aggiunge anche quello di una avversità alla “prova del dolore fisico”, alla quale non siamo certamente (più?) avvezzi. Dovremmo allora parlare di karma collettivo, liquidando il problema nell’ambito della logica retributiva - individuale e non - dei meriti o, piuttosto, delle colpe passate, mie, della mia famiglia, del mio popolo?

Poiché il Dharma, l’insegnamento di Buddha, viaggia oggi anche in - e forse prevalentemente verso - Occidente, se desideriamo che coloro che sono interessati a percorrere la via che conduce e mantiene nella soluzione dal dolore possano avvicinarsi ed approfondire la pratica senza eccessivi ostacoli, dobbiamo fare i conti con le caratteristiche peculiari dei popoli di questa parte del mondo. Per cui (anche se sul piano personale l’intenzione, il desiderio sincero, la determinazione di praticare “ad ogni costo” – ognuno con i suoi mezzi, limiti e caratteristiche - sono poi la misura dell’impegno e, quindi, della buona riuscita) ritengo che in questa peculiare situazione geografico culturale anche l’analisi della problematica “posturale” entri naturalmente a far parte dell’elaborazione di una cultura buddista.

3 - Una pratica universale.

A mano a mano che mutano i confini, gli ambiti geografici e culturali entro i quali una religione compie il suo cammino, è necessario ridefinire quei concetti che non sono più interpretabili solo secondo i parametri dei luoghi ove sono stati conati.

Affermare che un piatto di pasta è diritto di chiunque può aver senso in Europa; ma certo è una frase priva di significato per la stragrande maggioranza dei cittadini del pianeta. O dire che l’ufficio postale dietro casa mia è accessibile a chiunque può risultare falso a certi portatori di handicap, immaginando - nell’esempio - che esistano barriere architettoniche che ne limitano l’accesso.

Pertanto, riferendoci allo Zen, la definizione di religione universale o “universalmente praticabile e raccomandabile”, è legittima non solo se questo è davvero universalmente efficace, ma anche nella misura in cui è fruibile, percorribile da chiunque. Diversamente il termine universale è “interpretato”, diviene ambiguo ed in ultima analisi falso.

Rivedere il senso della questione alla luce di dottrine quali quella della reincarnazione, per cui la salvezza non sarebbe (in particolar modo per noi dalle gambe oramai irrigidite...) in questa vita ma in una futura, cozza con i fondamenti del buddismo: la negazione dell’*atman*, in quanto sé permanente, rende arbitraria qualsiasi teoria sulla reincarnazione e impraticabile l’idea che la trasmigrazione sia da intendersi come una serie di rinascite⁷ dello “stesso soggetto”.

⁷Il dizionario Garzanti di lingua italiana non fa particolari distinguo tra questi termini, che sembrano essere assunti sostanzialmente come sinonimi. «A rigor di termini – suggerisce M. Y. Marassi - *reincarnazione* nel senso di *metemempsomatosi*, ovvero rinascita o transito di corpo in corpo, è un’idea estranea al buddismo dal momento che tale visuale prevede l’esistenza di un sé, un io o un’anima scissa dal corpo ed a lui sopravvivate, eventualmente in eterno, ovvero il contrario di quanto affermato da Śākyamuni per il quale ogni realtà fenomenica è transeunte. *Trasmigrazione* (così si può rendere il termine *samsāra*) invece non è una teoria ma la descrizione del mutamento nella sua forma biologica: nasce/semi/muore→ nasce/pianticella/muore→ nasce/albero/muore→ nasce/legno/muore→ nasce/fuoco/muore→ nasce/cenere/muore→ ... La possibilità della continuità del mutamento è proprio nell’assenza di un ostacolo fisso: anche il soggetto muta, quindi nasce/vive/muore. Così come il fuoco che accendo ora non è lo stesso

Non ci restano che due strade per far quadrare il cerchio dell'universalità dello Zen senza negarla e senza fare affermazioni bugiarde o ambigue: o ritirare la patente di universalità-senza-aggettivi a questa “forma” del buddismo, oppure riconoscere che non esiste alcun carattere essenziale ed irrinunciabile nella “forma fisica” dello Zen tolto il quale la pratica perda la sua efficacia, cioè il suo essere “veicolo” per la Via.

Se è vera questa seconda ipotesi, allora la postura di *kekkaфуza* non può avere caratteristiche esclusive, nel senso di irrinunciabili. Un'ipotesi che proveremo a verificare senza dimenticare che, comunque, la posizione seduta del Buddha è la posizione del loto, o *kekkaфуza*.

*

Nell'anno 1227, al ritorno in Giappone dalla Cina, Eihei Dōgen Zenji scrisse, su invito di un discepolo, il *Fukanzazengi*. Riguardo alla posizione, in tale scritto, si limitò ad indicare le due posizioni classiche “a gambe incrociate, o in modo completo o in modo incompleto”. Il titolo *Fukanzazengi* è stato tradotto⁸ con *La forma dello zazen che è invito universale*, mentre Uchiyama, il monaco che succedette a Sawaki alla guida di Antaiji, riprende questo testo nel suo scritto *Lo Zen di Dōgen come religione*⁹ traducendone il titolo in giapponese moderno con *Amaneku susumeru zazen no shikata*, che suona in italiano come *Il modo di praticare lo zazen consigliato a chiunque*. È di grande importanza a questo punto comprendere che cosa significhino le espressioni “universale” e “consigliato a chiunque”, nonché i termini “forma” e “modo”.

Nel primo capitolo del suo *Lo Zen di Dōgen come religione*, Uchiyama affronta immediatamente l'argomento del significato religioso di “universale” chiarendo che Dōgen non usò questa espressione nel senso mondano di “adatto per tutti” bensì per dire che lo zazen di cui ci parla è religione nel suo significato essenziale. Se leggiamo oltre, il tema è ulteriormente approfondito: «In una vera religione [...] tutti devono essere salvati senza eccezione; una vera religione deve trascendere il potere politico e finanziario, deve essere accessibile a tutti in modo imparziale; chiunque, senza riserve, deve potersi salvare e vivere in pace». Sul piano religioso quindi - diversamente che sul piano della giustizia terrena o di altre forme di retribuzione mondane - tutti, intelligenti o stupidi, poveri o ricchi e persino coloro che hanno commesso gravi crimini, tutti devono potersi salvare e vivere in pace. Analogamente ad altre religioni universali, quali Cristianesimo e Buddismo della Pura Terra, il corretto zazen è la pratica di una religione universale.

Fin qui Uchiyama. Non è pertinente al tema l'addentrarci ulteriormente in un dibattito sulla universalità delle religioni, ma sia chiaro che il significato di “universale” non è manipolabile, riguarda indiscriminatamente tutti gli individui della categoria cui si fa riferimento.

fuoco di prima, così pure nessuno rinasce».

⁸ Cfr. Eihei Dōgen, *Fukanzazengi (La forma dello zazen che è invito universale)*, a c. di L. Mazzocchi e J. G. Forzani, *La Stella del Mattino*, n° 6, Lodi Giugno 1996, 16 s.

⁹ Kōshō Uchiyama – *Dogen Zen as a religion*. Le traduzioni italiane di questo testo, quella a c. di Giovanna Colombo e Massimo Beggio, e quella a c. di Carlo De Mauro, sono ambedue inedite.

E' interessante osservare come non si faccia mai cenno alla questione delle difficoltà posturali né nello scritto di Dōgen né in quello di Uchiyama.

Cosa significa ciò? Che *tutti* devono poter essere salvati sul piano religioso, indipendentemente dalle loro caratteristiche socio culturali, economiche, dalle azioni commesse e via dicendo, *purché* possano assumere e mantenere una postura, che è sostanzialmente innaturale per buona parte degli individui ed impossibile per altri? Oppure indipendentemente da una specifica postura? Sia Dōgen sia Uchiyama sembrano ignorare completamente la questione, come non esistesse o fosse irrilevante.

E quindi si pone il problema di capire il significato dei termini “forma” e “modo”: la *forma* di cui tratta il *Fukanzazengi* è dunque la postura di zazen nel loto o nel mezzo loto? Il *modo* di Uchiyama si riferisce alla postura, alla forma che il corpo assume durante la pratica zazen? O a qualcos'altro che trascende, per così dire, la forma meramente fisica del praticante? Quale valenza, quale peso dobbiamo dare al corpo, alla forma del corpo, nella nostra pratica? E, viceversa, quale speranza abbiamo di raggiungere la Via se ci è interdetta una corretta postura? Come è possibile ottemperare, credere al lato essoterico del primo dei quattro voti del bodhisattva - faccio voto di salvare tutti gli esseri – se già questo unico aspetto “fisico” pone un ostacolo insormontabile? Tutti gli esseri sono “tutti”, non alcuni selezionati.

4 - Il dolore fisico.

Poiché dunque, nell'esercizio dello zazen, il corpo e la forma che questo assume sono elementi di importanza primaria, seppur forse non esclusiva, ecco che per chiunque abbia a cuore un approccio al buddismo secondo il “modo” corretto (e accessibile a tutti coloro che sinceramente lo desiderano) il problema della postura si pone con forza e merita di essere analizzato e valutato.

Abbiamo già visto come – paradossalmente - le posizioni del loto e del mezzo loto possano costituire talora un ostacolo alla diffusione della pratica. Molti occidentali non possono assumere la postura corretta, o lo possono solo al prezzo di sofferenze fisiche inaudite e scoraggianti. Inoltre temono – a buona ragione – conseguenze sul piano della propria salute e integrità.

Magra ed insufficiente consolazione potrà essere, per questa “popolazione”, considerare il dolore dal punto di vista del suo aspetto salvifico e redentore secondo una visione vetero-cattolica. Oppure di stimolo e di garanzia ad un efficace progresso nella pratica, secondo un'ipotesi non estranea a certi insegnamenti, secondo i quali il dolore sarebbe un utile alleato del praticante in quanto riporta l'attenzione sul corpo e favorisce l'interruzione del flusso dei pensieri vaganti: una logica chiodo-scaccia-chiodo che costituisce luogo comune non scevro di pericoli.

Non si vuole qui negare il principio: certo, sedersi nonostante il dolore può essere risolutivo per imparare a fare davvero zazen. Così pure se per sedersi si attende che non vi siano problemi né fisici né d'altro genere... lo zazen è destinato a scomparire dalla nostra vita. Ma è comunque bene stare attenti ad avvalorare modelli rigidi il cui rafforzamento può essere mal interpretato e può sortire effetti anche fortemente negativi¹⁰.

¹⁰ Mi riferisco qui, genericamente, a casi di persone predisposte a, o affette da, patologie sistemiche predisponenti lesioni infiammatorie o degenerative tendinee ed articolari. Ma anche – estendendo per un attimo il nostro campo di interesse - ad individui affetti da fragilità psichica o da forme psichiatriche

Talora l'asserzione di sedersi nonostante tutto è rafforzata da una sorta di teorema secondo il quale le difficoltà del corpo sono immaginarie e si risolvono, miracolisticamente, con un profondo impegno ed una ferrea volontà.

Seguendo questa direzione il buddismo potrebbe tendere ad assumere i caratteri di una disciplina per esperti, per individui selezionati. Considerazione quest'ultima che Uchiyama suggerisce a proposito dello Zen Rinzai¹¹ ma che, nel mondo occidentale, rischia di essere attinente a tutte le tradizioni Zen.

*

Quello che accade in realtà è che, a certi livelli, la lotta contro il dolore assorbe le energie del praticante ottundendone la chiarezza mentale, diviene fine a se stessa ed ostruisce quel corretto posizionamento di corpo e mente che qualifica l'esercizio.

Non solo: le difese mentali che vengono messe in atto al tribunale dell'ego per controbilanciare la propria inattitudine fisica possono complicare, ritardare e deviare il percorso spirituale del praticante.

5 - Sostanza e forma.

Possibile dunque che uno scrittore, un maestro della sensibilità di Kōshō Uchiyama, che addirittura scrisse appositamente in un linguaggio adatto al lettore occidentale moderno perché "preoccupato" di rendere accessibile l'insegnamento alle genti dell'Ovest, non abbia considerato il

borderline. Che io sappia, non esiste alcuno studio epidemiologico né è mai stata raccolta una documentazione valida sul piano dello studio scientifico, utile a confermare o negare una ipotesi di iatrogenicità della pratica della postura del loto. E forse è bene così. Tuttavia ritengo improbabile che la mia personale esperienza di meniscopatia 'da torsione' sia un caso unico ed isolato; e che siano così rari i casi di sofferenza 'organica' da postura forzata, a carico del ginocchio, del piede o della colonna. Un'avveduta misura di cautela suggerirebbe, a molti nuovi praticanti e soprattutto agli insegnanti preposti, di partire dal principio aureo di *primum non nocere*. Un approccio iniziale graduale, affiancato da esercizi fisici preparatori, risponderebbe a questo principio.

¹¹ Nel capitolo 5 de *Lo Zen di Dōgen come religione*, Uchiyama parlando dello Zen Rinzai dice: «I monaci che praticano per ottenere il satori, che è l'essenza di queste arti, per ricevere l'inka (la nomina di maestro zen) devono sopportare una pratica estremamente dura. Appare evidente come questa meta sia irraggiungibile per le persone comuni, e in tal caso questo genere di Zen non può essere ritenuto una religione autentica e una via di salvezza universale. [...] Se la gente deve sopportare un addestramento che presenta maggiori difficoltà di quelle che possiamo trovare all'esame di ammissione di prestigiose università, un alto livello competitivo, ed infine una scarsa possibilità di ottenere la ghirlanda del satori, in tal caso non tutti gli esseri senzienti possono essere salvati. Ritengo che in questo lo zen Rinzai contemporaneo si discosti dalle regole di una religione autentica. Devo ripetere che non è nelle mie intenzioni giudicare severamente lo zen Rinzai, che considero una grande espressione della cultura sviluppatasi in Giappone e che definirei Zen Estremo. Si può però definire lo Zen Rinzai una religione? In ultima analisi lo Zen Rinzai non è una religione aperta a tutti. Tuttavia, poiché alcune persone selezionate possono realmente raggiungere la pace spirituale dovrebbe essere definito uno Zen come religione per i prescelti». Traduzione dall'inglese di Carlo De Mauro.

tema del dolore fisico come degno di interesse, se non per un accenno di poche righe nell'ultime pagine del suo testo più noto? Eppure aveva avuto come ospiti del suo monastero molti occidentali ed era quindi ben al corrente che quella difficoltà esiste, almeno per una parte del mondo. Perché dunque tale distrazione/omissione?

Una spiegazione può essere ricercata in quello che M. Y. Marassi riguardo alla cultura tradizionale giapponese suggerisce: «In Giappone una lunga tradizione è decisamente schierata sulla posizione *hankafuza/kekkaфуza=zazen*. Il principio dottrinale alla base di ciò è che in *zazen* la mente, facendo un passo indietro, obbedisce, si adegua al corpo. Il quale a seconda della forma è un corpo o un altro. Quando abbiamo quella forma, corpo e mente sono *kekkaфуza=zazen=buddha*».

Tuttavia Uchiyama stesso altrove stigmatizza quei monaci che per anni risiedono in monasteri allo solo scopo di avere un luogo in cui vivere, o per ricevere un attestato utile alla loro vita e condizione sociale e ci ammonisce riguardo al fatto che sonnecchiare, pensare o sognare durante lo *zazen* non è la pratica del Buddha. Ciò significa che la posizione corretta non è sinonimo di buddità né che chiunque adotti *kekkaфуza* divenga automaticamente ed all'istante Buddha, come sarebbe se fosse solo una questione di forma fisica.

*

Dunque: sedere in perfetto *kekkaфуza* di per sé non garantisce una pratica corretta né una chiara visione. Ma ciò non vuol dire automaticamente che una pratica corretta possa porsi in essere senza l'adozione del *kekkaфуza*, ovvero che *kekkaфуza* sia solo una delle possibili forme¹². È questo il nodo che il presente lavoro vorrebbe poter, se non proprio sciogliere, almeno allentare.

Si può osservare a margine che non mancano religioni per le quali non sono richiesti requisiti fisici. Esse offrono proposte di pratica che prescindono da particolari posture pur non ignorando la corrispondenza tra corpo, mente e respiro nella pratica religiosa: il cattolicesimo (la preghiera), l'esicasmò ed alcuni rami dello Yoga, come le sue forme devozionali¹³ ne sono un esempio.

Così come non mancano figure di rilievo di maestri, o supposti tali, che indicano strade svincolate da particolari rituali, pratiche o posture. Per citarne di contemporanei J. Krisnamurti, N. Maharaji, E. Tolle, e chissà quanti altri. Questo rinforza la nostra ipotesi che nell'ambito della tradizione buddista e in particolare in quella particolare "forma" di insegnamento che si concretizza nello *zazen* una particolare postura non sia *conditio sine qua non* per accedere alla Via, non sia "portale" esclusivo per l'irrompere dell'esperienza del reale.

Dobbiamo perciò tornare a chiederci che cosa è quella forma che è invito universale, quel modo consigliato a chiunque di cui parlano Dōgen ed Uchiyama.

¹² Convengo con M. Y. Marassi che «quella forma (*kekkaфуza*) è sperimentalmente confermata, durante migliaia di anni da milioni di persone, come la migliore forma del corpo nell'immobilità desta, come la più armonica alla vita secondo lo spirito».

¹³ *bakti yoga, karma yoga, jnana yoga, mantra yoga* vengono sovente presentati come forme autonome di pratica, anche se in realtà sono interdipendenti e complementari nel costituire ciò che può essere chiamata la 'Via yogica'. Per un'introduzione alla tematica, vedi ad es. i siti www.accademiadiculturaorientale.org/yoga.htm oppure web.tiscali.it/harmony_yoga/H_yoga.html.

Riapriamo il *Fukanzazengi*: «Dopo aver regolato la posizione nel modo descritto, espira tranquillamente e poi inspira. Fa qualche movimento ondulatorio con tutto il corpo a destra ed a sinistra. Quindi siedti immobile. La disposizione del tuo pensiero si posi su questo fondo del non pensiero. Come la disposizione del pensiero si posa sul fondo del non pensiero? Non pensandoci. Ecco, questo è il fulcro distintivo dello zazen».

Se questo è, esplicitamente, il fulcro allora, forse, l'universalità di cui trattasi può essere ridefinita sulla base di un posizionamento mentale, un sedimentarsi sulla base del non-pensiero, accessibile ad ogni essere senziente senza condizioni: un posizionamento che abbia una corrispondenza armonica nella postura del corpo.

6 - Funzione della postura.

Nella cultura buddista corpo e mente sono *non due*, possiamo dire che sono parte di un sistema integrato: nella vita quotidiana il corpo asseconda la mente ed i suoi più folli progetti, ma nello zazen è la mente che segue¹⁴ il corpo. Il percorso che ci viene suggerito è - pur sapendo che certe affermazioni possono dar adito ad infiniti distinguo - trovare una posizione del corpo così equilibrata che possa essere mantenuta senza percepire il corpo (ovvero percependolo tutto assieme) mentre non percepiamo la mente¹⁵ perché non vi è nulla da percepire. Oppure, in altre parole: occorre una posizione in cui il corpo sia tonico pur facendo nulla, mentre così fa pure la mente, altrimenti le due parti si disturbano a vicenda.

Il tema del corpo, della postura, diviene allora nuovamente essenziale: se il corpo non è comodamente stabile, se non può in qualche modo fermarsi lui stesso, non può offrire alla mente - instabile ed irrequieta per sua natura - un riferimento, una sede adeguata allo scopo.

E quindi è il momento di chiederci quali sono i caratteri di merito della postura del loto che sappiamo funzionale a che la mente possa sedimentarsi sulla base del non-pensiero, così che corporeamente sia non-pensiero, ovvero essere-corpo. E, se ci sono, quali altre posture possiedano, seppure in misura ridotta, quelle medesime caratteristiche così da poter essere adottate dai praticanti in alternativa al loto o al mezzo loto¹⁶.

¹⁴ Obbedisce/segue/asseconda sono i tre significati dell'espressione giapponese *shitagau* usata a questo proposito in un inedito da Koho Watanabe, successore di Uchiyama alla guida di Antaiji.

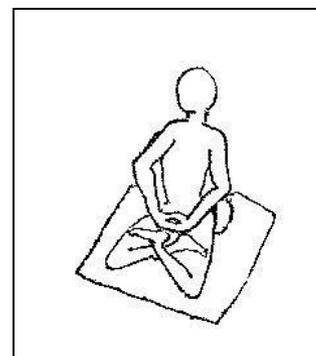
¹⁵ Se notiamo quali sono le occasioni più frequenti in cui siamo spinti a muoverci durante zazen vediamo che queste corrispondono quasi sempre al momento in cui diveniamo coscienti improvvisamente di una parte del corpo o di un pensiero a cui stiamo dando corso. Ci muoviamo perché quello che "troviamo" non ci piace.

¹⁶ Riguardo alle condizioni generali ed all'uso dei termini M.Y.Marassi propone alcune: «Condizioni irrinunciabili affinché si possa legittimamente parlare di zazen: la schiena deve essere diritta; il mento rientrato, il corpo e la mente devono tornare continuamente (poiché è naturale discostarsene) all'immobilità/silenzio. Lo scopo non deve eccedere il semplice sedersi nella via di liberazione dal dolore. Altrimenti è inadatto usare il termine "zazen"». Tra le condizioni irrinunciabili aggiungerei anche un 'congruo' tempo di permanenza nella posizione: il tempo di ogni seduta varia, a seconda delle scuole, tra i 20 e i 60 minuti.

7 – La posizione del loto o *kekkaфуza*.

N. Chogyam¹⁷ individua sette punti fondamentali per l'equilibrio psicofisico nella “posizione del loto”: gambe, braccia/mani, colonna vertebrale, occhi, bocca, lingua e testa, e ne descrive il corretto posizionamento. Le stesse caratteristiche sono individuate e descritte in quasi tutti i testi sull'argomento.

La posizione del loto realizza in definitiva un orientamento omogeneo della tensione muscolare, evitando che particolari gruppi muscolari siano contratti ed entrino in conflitto funzionale con altri. Il corpo è perfettamente bilanciato, la schiena ed il torace sono sostenuti senza sforzo da una corretta equilibratura di sistemi agonisti ed antagonisti, il tono muscolare è perfettamente distribuito ai vari distretti muscolo-scheletrici, le spalle cadono naturalmente e le braccia, per mezzo delle mani rivolte all'insù e appoggiate sulle piante dei piedi, trovano il naturale sostegno che ne evita l'affaticamento.



Possiamo entrare più nei dettagli ed analizzare la posizione detta *kekkaфуza* (*padmasana* in sanscrito) per estrapolarne le caratteristiche essenziali e peculiari e tentare di carpirne i segreti.

La **stabilità** è prodotta e garantita da una base di appoggio triangolare, i cui vertici sono dati dall'osso sacro (o meglio: dalle tuberosità ischiatiche) che poggia posteriormente sul cuscino (*zafu*), e dalle ginocchia che poggiano anteriormente sul tappetino (*zaniku*).

Con la lieve anteroflessione del bacino che scaturisce naturalmente a seguito di un posizionamento corretto, la **colonna vertebrale** “cade” perpendicolarmente e si sistema con naturalezza quasi adagiandosi su se stessa¹⁸. Si sostiene spontaneamente e senza sforzo grazie alla simmetria della postura nelle varie direzioni spaziali, fattore che garantisce un tono equilibrato dei muscoli stabilizzatori senza prevalenze o contratture.

Il **mento** rientrato, la **lingua** tenuta contro il palato e lo **sguardo** appoggiato a 45° avanti a sé, contribuiscono ad una completa estensione dei tratti cervicale e toracico della colonna stessa, “liberando” una zona corporea di accumulo delle tensioni psicoemotive.

Il **baricentro** di conseguenza si posiziona su questa direzionale, per quanto concerne i piani sagittale e laterale. La forza di gravità unitamente alla de-tensione del diaframma ne agevola la

¹⁷ N. Chogyam; *Tecniche di meditazione tibetana*, Ubaldini, Roma 1989, 58.

¹⁸ Rispetto alla posizione orizzontale, nella posizione seduta la pressione discale aumenta di 6 volte. Questo riguarda però la posizione seduta su una sedia, passiva rispetto alla colonna, che deve sostenere il peso del corpo con lo scarso ausilio che i muscoli stabilizzatori possono fornire in quella posizione. In stazione eretta, ove gli stabilizzatori intervengono in maniera più fisiologica e naturale dato l'intervento anche dei muscoli del basso bacino e delle cosce, la pressione intradiscale aumenta di sole 4 volte rispetto alla postura sdraiata. Sarebbe interessante conoscere i valori della pressione intradiscale nella *kekkaфуza* (credo che nessuno li abbia misurati, essendo un'operazione invasiva): intuitivamente mi aspetterei valori simili a quelli della postura eretta se non inferiori.

visualizzazione propriocettiva¹⁹ nel piccolo bacino, in quella zona che in giapponese è definita *tanden* e che secondo varie tradizioni corrisponde ad un centro di energia.

La **respirazione** è favorita nella sua fase espiratoria dal rilassamento del diaframma - reso possibile dal posizionamento simmetrico e mediano della colonna cui il diaframma è vincolato posteriormente- e dal “decadere” della ventilazione, conseguente alla minor necessità di apporto di ossigeno data l’inattività fisica ed il calmarsi degli stimoli mentali. Ne consegue una specie di “inversione” dell’atteggiamento respiratorio che, come possiamo osservare soprattutto in situazioni di ansia o di stress, nell’attività di ogni giorno è facilmente orientato in direzione “inspiratoria”.

La **colonna**, non iperestesa ma certamente neanche flessa o contratta, condiziona la corretta posizionatura degli **organi viscerali**: il naturale innalzamento del diaframma conduce ad una respirazione tranquilla ed al progressivo svuotamento polmonare (diminuzione del volume espiratorio di riserva ovvero della capacità funzionale residua in toto), garantisce un certo “sollievo” ed una miglior **circolazione sanguigna** nei visceri addominali.

Alla detensione diaframmatica segue quella della intera gabbia toracica e, a seguito, delle spalle: gli **arti superiori** non devono essere sostenuti poiché le mani trovano un naturale ed adeguato appoggio sulle piante dei piedi. In più l’orientamento delle **mani** con il palmo verso l’alto, che si ottiene attraverso una lieve rotazione verso l’esterno di avambraccio e braccio, riequilibra il tono muscolare degli antagonisti (muscoli flessori ed estensori).

Di tutte le posizioni a gambe incrociate è sicuramente la più “**simmetrica**”: il piede destro sulla coscia sinistra ed il piede sinistro sulla coscia destra permettono un posizionamento “mediano” del tronco che orienta la simmetria del busto e del capo. A ben guardare, tuttavia, si può rilevare che anche in questa posizione si determina un **lieve sbilanciamento**: un piede, e quindi una gamba, è in ogni modo più sollevato dell’altro e produce un lieve eccesso di “tono” in non perfetta simmetria. Ciò potrebbe alla lunga riflettersi sul tratto sacro-lombare della colonna, perciò pare vantaggioso (sul semplice piano della simmetria fisica) alternare la posizione delle gambe.

La posizione del loto, inoltre, mette in essere una funzione puramente fisica di “**stiramento**” **dell’intero apparato muscolo scheletrico** che, con un percorso inverso a quello della somatizzazione, favorisce lo scioglimento - per così dire - degli accumuli di tensione psico-somatica che tendono a cristallizzarsi nel corpo. In questo tradisce in qualche modo la sua neanche troppo lontana parentela con lo Yoga²⁰.

¹⁹ I *propriocettori* sono recettori, terminazioni nervose sensoriali, che trasmettono stimoli che si originano all’interno del corpo, in particolare nell’apparato locomotore (muscoli, tendini...). La propriocezione è un termine che si utilizza nelle scienze mediche quando si vuole indicare la percezione dell’interno del corpo. E’ un termine/concetto stimolante perché dirige l’attenzione verso una percezione di tipo spaziale (di posizione, di movimento e di orientamento) del corpo, più o meno cosciente a seconda dei casi.

²⁰ Non è azzardato riscontrare una corrispondenza col “lavoro” sulle *direttrici o canali di energia del corpo* che si può svolgere attraverso pratiche Yoga (la purificazione delle *nadi*) o di derivazione taoista quali il Taiji Quan o l’agopuntura (stimolazione/inibizione dei *meridiani*), o mediante l’uso di sostanze naturali - quali i derivati della *cannabis indica* - di cui in alcune tradizioni Shivaite. Tuttavia - pur senza voler fare di tutta tutta l’erba un fascio e senza volerne sminuire l’efficacia - queste pratiche ineriscono la sfera “umana” della persona e mirano a risultati per lo più in termini di benessere, di salute o di stati mentali, se non addirittura di longevità, come per molte tecniche di origine taoista. Ciò le distingue e le rende in qualche modo estranee alla pratica religiosa buddista, e allo zazen in particolare, ove lo scopo non è compreso in nessun ordine

La funzione di **raccoglimento** è ben descritta da P. Kapleau: «Riunire le mani e le membra, le gambe e i piedi in una sola unità e in un punto centrale nel quale le mani giunte riposano sui calcagni mentre le gambe sono serrate [...] facilita l'unificazione mentale [...] crea un senso di attaccamento alla terra insieme con un sentimento di unità onnicomprensiva»²¹.

L'aspetto **estetico** e la **compattezza** che emanano da quella “forma” si riflettono psicologicamente sui praticanti, e favoriscono il mantenimento del clima emotivo adatto alla ricerca ed alla pratica della Via.²²

8 - Caratteristiche essenziali di una postura corretta

Se cerchiamo nel dizionario il significato della parola postura, troveremo definizioni come: «Atteggiamento abituale del corpo umano o animale, dovuto alla contrazione di muscoli scheletrici che agiscono contro la forza di gravità».

In termini fisio-anatomici ciò si realizza in primis attraverso la contrazione²³ bilanciata dei muscoli stabilizzatori primari e secondari della colonna lombo-sacrale, garantendo il mantenimento di quella tipica curvatura della spina dorsale, a cifosi e lordosi alternate²⁴, che ne garantisce stabilità, robustezza ed elasticità oltre a proteggerne le strutture secondarie quali dischi intervertebrali e legamenti.

mondano.

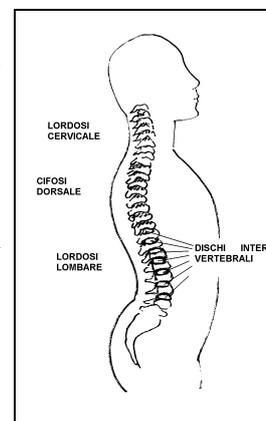
²¹ Philip Kapleau - *I tre pilastri dello zen*, Ubaldini, Roma 1981, 36

²² La circolazione sanguigna dell'intero corpo ed il metabolismo subiscono assai probabilmente modificazioni nella pratica di zazen, così come probabilmente altre funzioni organiche, non ultima quella endocrina. Qualcuno, per esempio T. Hirai in *Meditazione zen come terapia* (Edizioni di red. L'altra medicina - I° edizione Milano 1980) pag.114 ss., ha studiato e quantificato l'argomento anche sul piano sperimentale.

²³ Il termine “contrazione muscolare” è, almeno nel nostro caso, poco adatto poiché induce a pensare ad una messa in tensione quasi volontaria di fasci o gruppi muscolari: sarebbe meglio parlare di “tono” muscolare.

²⁴ La colonna vertebrale, vista di profilo, presenta delle curvature a convessità anteriore (lordosi cervicale e lombare) ed a concavità anteriore (cifosi dorsale e sacrale).

Questi aspetti unitamente a quelli visti a proposito della posizione del loto completo dovrebbero essere tenuti in conto nella ricerca di una postura adeguata, personalizzata e, se non proprio comoda, almeno sostenibile.²⁵



Proviamo a stilare una check-list degli aspetti essenziali di una corretta postura deducendoli anche dalla nostra esperienza:

-tono muscolare appropriato: al fine di mantenere un tono muscolare uniforme e “desto” bisogna evitare che gruppi o distretti muscolari entrino in tensione²⁶. Nel contempo va evitato un eccessivo rilassamento muscolare che può favorire la sonnolenza o il libero vagare di pensieri e sogni ad occhi aperti.

-stabilità: il corpo deve potersi mantenere il più possibile fermo, immobile. Nelle posizioni classiche il triangolo di base che si realizza tra le due ginocchia e l’osso sacro, svolge proprio la funzione di stabilizzatore e permette un grado di immobilità protratta che difficilmente si può raggiungere con posizioni alternative. In ogni caso la postura scelta non deve indurre a continui aggiustamenti di posizione, cui inevitabilmente seguono altrettanti movimenti della mente dato che ogni movimento del corpo mette in movimento un qualche lavoro mentale. O è ad esso conseguente.

-sostegno e respiro: la colonna vertebrale dovrebbe mantenersi eretta senza sforzi particolari, onde poter sostenere busto e testa senza causare compressioni intervertebrali o atteggiamenti scoliotici. Una lieve rotazione in avanti del bacino, la posizione rientrata del mento e lo sguardo appoggiato in basso ed avanti favoriscono tale funzione. Una colonna correttamente eretta sosterrà la gabbia toracica liberando appieno la funzione diaframmatica ed agevolando il respiro addominale.

²⁵ Esiste - dal punto di vista anatomico-fisiologico - una stretta correlazione funzionale tra il rachide cervicale e quello lombare, e quindi tra muscoli *stabilizzatori del capo-collo* (nucali, prevertebrali, scaleni) e *stabilizzatori del tratto lombo-sacrale* (*primari*: ileopsoas, quadrato dei lombi, interspinosi ecc. e *secondari o accessori*: diaframma, obliquo interno ed esterno, traverso e perineali). Tale correlazione è ben conosciuta in medicina: è nota, ad esempio, l’influenza di un difetto posturale della colonna lombare sull’apparato dentario. Può essere concausa di dimorfismi o malocclusioni, ed in ortodonzia pediatrica è bene tenerne conto. L’uno influenza l’altro, quindi: ma agire sul rachide cervicale nella ricerca della corretta postura, è decisamente più semplice - per il livello cosciente - che non agire sul tratto lombare. E’ facile verificarlo quando, seduti, abbiamo dubbi e siamo confusi sul piano propriocettivo in merito alla corretta posizione del nostro rachide: se forziamo il mento verso il pomo di Adamo, spingiamo la lingua contro il palato superiore e l’atlante (la nuca) in alto verso il cielo, immediatamente chiarifichiamo la nostra postura anche a livello lombare e, di conseguenza, raddrizziamo coscientemente tutta la colonna. Un’altra conseguenza pratica di questa correlazione: se spingiamo troppo in avanti il *tandem* cioè accentuiamo la lordosi lombare agendo prevalentemente sui muscoli volontari di quel tratto di colonna, si accentuano di conseguenza anche le altre curvature del rachide, la cifosi dorsale e la lordosi cervicale, ed avvertiamo un peggioramento nella postura.

²⁶ «Non esiste una definizione univoca di ‘comfort’...Gli ergonomisti tradizionali ritengono che si abbia ‘comfort’ quando nessun muscolo lavora. Secondo i *New Ergonomists* il ‘comfort’ si realizza quando gruppi di muscoli complementari svolgono una uguale quantità di lavoro, chiamato anche “tono”». Traduzione mia da: Patrick Clark, *What’s wrong with the chair: sitting and the new ergonomics* reperibile in <http://www.zafu.net/whatswrong.html>

9 - Altri modi.

Se in Estremo Oriente “Buddha è *kekkafula*” ed il problema pare non sussistere, in altre tradizioni quali quella Nyingma del buddismo tibetano, la pratica detta *Sci-ne*²⁷ non pare altrettanto rigida.

Sempre secondo Chogyam: «Ci si è fissati sull’idea che le altre posture non siano altrettanto “spirituali” e servano solo per quei poverini che non sanno stare nel loto. Voglio gettare il più completo discredito su questo pregiudizio. Il loto ha indubbiamente potenti qualità ma non è la postura assoluta, in quanto non ci sono posture assolute. Generalmente molto rispettata, alcune scuole la ritengono la postura perfetta mentre per altre è una posizione tra le tante [...] Stare seduti *comodamente* è la cosa fondamentale»²⁸ Tale considerazione non è dissimile da quella che Corrado Pensa, fondatore della scuola italiana chiamata Vipassana, espresse alcuni anni or sono a Torino in un pomeriggio di incontro tra praticanti di varie scuole buddiste: nell’occasione non risparmiò critiche alla rigidità mentale ... e fisica di molti praticanti Zen, disciplina che lui stesso aveva praticato negli USA.

Pur riconoscendo gli indubbi benefici di una postura reale e ottimale a cui tendere (operazione da mantenere in quanto cammino di per sé), non si tratta qui di porre l’accento su una classificazione “gerarchica” delle posture: i praticanti dovrebbero scegliere la propria personale posizione commisurandola con la propria attitudine fisica e con le eventuali patologie presenti e non dovrebbero sottovalutare i rischi sempre impliciti in un eccesso di rigidità e di ottuso zelo che inducano a “forzare” il proprio limite.

I rischi di cui si parla non sono solo quelli di tipo “fisico” o “psicologico”. Sono anche quello di coartare l’insegnamento convertendo la “forma perfetta” in un idolo, creando icone di rappresentazione della santità o di qualche meta spirituale particolare, dimentichi che la pura terra di Buddha è nella vita di ogni giorno, è in ogni luogo, non solo nel dojo, nella posizione di zazen. O la faccenda riguarda la nostra vita, tutta la nostra vita, oppure non è.

Mi auguro che queste riflessioni inducano i meno predisposti, soprattutto coloro che sono in età avanzata e coloro che sono affetti da patologie invalidanti l’assunzione della posizione del loto, ad avvicinarsi con una certa cautela all’esercizio ed a prendere eventualmente in considerazione “forme” alternative di postura (anche solo provvisoriamente) dopo averne soppesato pro e contro sul piano teorico e sperimentale diretto. Ricordando ancora una volta che la posizione del loto è nel complesso la migliore o la più adatta e perciò la tensione ad avvicinarsi ad essa va mantenuta. Di conseguenza l’assunzione di posture alternative è, di fatto, la privazione di un vantaggio e non la supposta realizzazione di un atto di libertà.

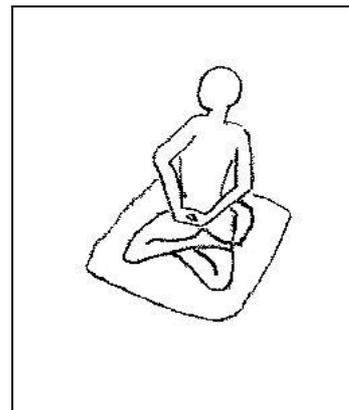
Qui di seguito analizzerò brevemente varie tipologie posturali, rimandando il lettore interessato ad approfondire l’aspetto “tecnico”, alla lettura dei testi di K. Sekida, di P. Kapleau, di N. Chogyam - per citare quelli che a mia conoscenza più offrono un approfondimento serio e

²⁷ Ngakpa Chogyam, *Tecniche di meditazione tibetana*, cit., 17 e 23 ss.

²⁸ Ivi, 44.

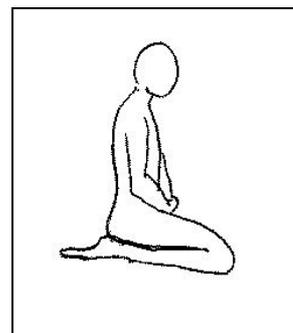
circostanziato dell'argomento nonché un utile corredo di immagini – segnalati nell'appendice bibliografica.

-Mezzo loto (Hankafuza): concordo con lama Chogyam nel ritenere questa posizione un poco sbilanciata. Una gamba è più forzata della controlaterale e da ciò deriva un'asimmetria nel complesso articolare sacro-iliaco/sacro-lombare, un atteggiamento lievemente scoliotico di cui il praticante, alla lunga, potrebbe risentire: soprattutto se, seguendo le indicazioni tradizionali, è sempre il piede sinistro ad essere forzato sulla coscia destra. In ogni caso loto e mezzo loto possono provocare affaticamenti se non addirittura lesioni alle strutture articolari delle ginocchia (menischi, legamenti) soprattutto in persone non più giovanissime.



La tradizione yogica tibetana consiglia di utilizzare come sedile un blocco di legno (o, recentemente, polistirolo che però ha il difetto di provocare rumori fastidiosi anche per piccoli movimenti) ricoperto di un morbido tappetino: questo non si comprime come uno zafù (cuscino tradizionalmente in uso nello Zen) e mantiene costante la distanza delle natiche dal suolo. L'altezza del supporto deve essere personalizzata e commisurata alla statura e morfologia della persona²⁹.

-Posizione giapponese (o del diamante): premesso che stare a lungo in ginocchio con le natiche appoggiate sui talloni è – per buona parte degli occidentali – forse più arduo che sedersi nel loto, questa posizione è caratterizzata da grande stabilità e comodità sul piano sagittale (molto meno sul piano laterale). Le articolazioni tibio-femorali non si torcono, anche se le formazioni tendinee e meniscali vengono un po' stressate, e la spina dorsale assume una posizione eretta del tutto fisiologica. Per chi la impiega con naturalezza è una validissima alternativa alle precedenti.



Ponendo tra le gambe un cuscino stretto, alto e relativamente rigido (per es. uno zafu molto pieno messo di taglio) sul quale appoggiare le natiche in modo da non far cadere tutto il peso del corpo sui piedi, è possibile assumere questa postura anche per lunghi periodi. In questo caso è bene che le ginocchia abbiano la possibilità di ammortizzare il maggior peso che si trovano a sostenere poggiando su una stuoia/cuscino particolarmente spesso. Questo accorgimento modifica leggermente le caratteristiche della postura, come più avanti detto per la posizione “Inginocchiati sostenuti da uno sgabello” cui è sostanzialmente riconducibile.

- **Posizione “magica”** (o postura perfetta o del quarto di loto): a differenza del mezzo loto, qui il piede non poggia sulla coscia controlaterale bensì sul tratto di gamba tra calcagno e polpaccio.

²⁹ cfr N. Chogyam, *Tecniche di meditazione tibetana*, Ubaldini, Roma 1989, 47

Come postura equivale al mezzo loto, un po' meno impegnativa da assumere, ma anche leggermente meno stabile sul piano sagittale: provoca, più facilmente di quella, contrattura al tratto lombare della schiena, segnatamente dal lato della gamba che poggia sopra l'altra. Risulta inoltre più difficile rimanere ben eretti, per cui pare utile adottare un cuscino più spesso per sollevare le natiche. La *Siddhasana* o 'postura del saggio', come viene definita nello Yoga, permette una ampia apertura del bacino; perciò può essere anche utilizzata –magari forzandola un po' col portare i talloni in linea con l'osso pubico- come eccellente allenamento/riscaldamento alle posizioni più classiche.

-Posizione “birmana”: il dorso di entrambi i piedi è a terra, uno davanti all'altro. Meno stabile sul piano sagittale della precedente, alla quale è molto simile.

-Seduti con i piedi incrociati sotto le cosce (alla pellirossa): questa posizione, con i piedi incrociati sotto le ginocchia, non è consigliata³⁰ né, a mio avviso, consigliabile. E' poco stabile: mancando una base di appoggio omogenea gli stabilizzatori divengono i due piedi e le ginocchia restano fluttuanti. Inoltre la schiena non può essere tenuta dritta risultando il bacino più basso delle ginocchia. Se proprio si ritiene di adottarla, può essere conveniente 'fermare' le ginocchia con dei supporti (ad es. due piccoli cuscini) che facciano da sostegno, ed alzare l'appoggio per il sacro.

-Inginocchiati, sostenuti da uno sgabello: uno sgabellino di legno di altezza sufficiente a permettere l'alloggiamento dei piedi “sotto” l'assicella di supporto (che è opportunamente inclinata in avanti) permette di riprodurre una postura molto simile a quella tradizionale detta del “diamante” (vedi sopra), risparmiando l'eccesso di flessione delle ginocchia nonché lo schiacciamento dei talloni e l'iperestensione del piede. La colonna vertebrale non si posiziona più così “naturalmente” come nella posizione del diamante, e ne deriva un affaticamento dell'angolo sacro-lombare proporzionale al surplus di altezza dell'appoggio. È comunque un'ottima alternativa alla posizione tradizionale in ginocchio. Kapleau³¹ indica misure ottimali per la costruzione di tali supporti, ma è sempre bene che ciascuno valuti le proprie esigenze ad personam.

-Seduti su uno sgabello: il medesimo supporto può essere utilizzato per la posizione seduta a gambe incrociate. I piedi saranno però incrociati sotto le cosce (o sotto lo sgabello se sufficientemente ampio): i vantaggi rispetto alle posture tradizionali sedute sono costituiti dalla minor necessità di forzare le articolazioni. Anche qui si perde un po' in stabilità, la posizione risulta meno raccolta e l'angolo sacro-lombare è lievemente forzato.

-Seduti su una sedia senza schienale: è un'alternativa facilmente adottabile, in quanto una sedia si trova con facilità un po' ovunque (almeno in occidente). Difetta di stabilità sul piano fisico: bisogna “tenere” un po' la posizione e perciò si è facilmente indotti a contrarre i muscoli stabilizzatori della colonna (se provate, dopo un po' che siete seduti, ad appoggiare le ginocchia al muro realizzando con questo altri due punti di sostegno oltre al sedile, noterete, proprio perché si allenta, la tensione

³⁰ *idem* 46-47

³¹ Philip Kapleau - *I tre pilastri dello zen*, Ubaldini, Roma 1981, p. 329

dei muscoli paravertebrali che prima avvertivate solo come fastidio, come “rumore di fondo”) ³². Per ovviare all'inconveniente è utile avere una sedia ben stabile di altezza adeguata alla statura, di modo che - considerato anche lo spessore del cuscino - le ginocchia siano qualche centimetro più basse delle articolazioni coxo-femorali (le ‘anche’) ed il bacino possa ruotare leggermente in avanti con una certa naturalezza. Pertanto l'angolo tra schiena e cosce, a mio avviso, deve superare i 90 gradi consigliati da Chogyam: autori americani indicano un angolo ottimale di 135° ³³ in quanto ‘mantiene la pelvi e di conseguenza la colonna in una posizione simile a quella della deambulazione’. È utile anche sedere un po' in punta del cuscino, e non adattarsi nel suo centro. Alcuni come T. Hirai³⁴ consigliano di tenere i talloni uniti e le punte dei piedi divaricate: in questo modo mi pare si posizioni meglio il bacino e si affatichino meno le articolazioni delle anche, ma si perde ulteriormente in stabilità. Una buona mediazione tra piedi divaricati e piedi uniti ai talloni mi sembra la cosa migliore. L'ampiezza dell'angolo formato dalle cosce è importante, per i praticanti di sesso maschile, per determinare un posizione che non comprima i testicoli e favorisca la leggera rotazione in avanti del bacino di cui sopra. L'apertura delle cosce determina la perdita del punto d'appoggio delle mani che deve così essere ricostituito artificialmente (un cuscinetto, un rotolo di stoffa).

In tutte le posizioni che prevedono l'uso di sedili, all'inizio può crearsi un qualche imbarazzo estetico-psicologico in relazione agli altri praticanti seduti a terra.

Quando fa freddo è opportuno coprire gli arti inferiori, perché il calore del corpo si disperde più facilmente rispetto ad altre posture più raccolte.

-Seduti su una sedia con schienale: le leggi dell'ergonomia - applicate per esempio al lavoro - impongono l'utilizzo di un appoggio (almeno) della zona lombare quando la posizione seduta deve essere mantenuta per prolungati periodi. Tuttavia la questione è tuttora aperta e discussa³⁵. Nella postura ai fini di zazen limiterei l'adozione di un appoggio solo a quei casi che, per patologie o per età, realmente ne necessitano: l'appoggio posteriore infatti ci priva della “conquista” di un giusto e naturale assestamento della colonna, requisito fondamentale per una buona distensione diaframmatica e per un posizionamento addominale del baricentro. Induce inoltre ad un eccessivo rilassamento da cui può derivare sonnolenza. L'appoggio lombare o a tutta altezza può essere

³² Su analoghe osservazioni si basa, ad es., il supporto utilizzato come accessorio lombare per la Nada Back Up Chair. Esso consiste in una sorta di doppia bretella che sostiene il tratto lombare della colonna tramite apposite imbracature ancorate alle ginocchia. Non mi risulta in commercio in Italia. (da J. R. Cram e I. Vinitsky – *The effects of chair design on back muscle fatigue* – Clinical Resources, 1992 – traduzione mia – vedi www.nadachair.com/CLINICALRESOURCES)

³³ Patrick Clark, “*What’s wrong with the chair: sitting and the new ergonomics*” cfr. <http://www.zafu.net/whatswrong.html>

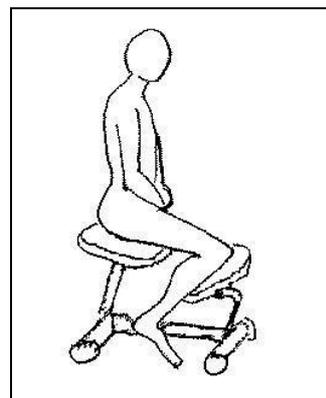
³⁴ Tomio Hirai - *Meditazione zen come terapia*, Edizioni di red. L'altra medicina - I° edizione Milano 1980; p. 60

³⁵ «La scuola ‘Tonus’ o i *New Ergonomists* sostengono il punto di vista radicale che un supporto posteriore non sia affatto necessario». Patrick Clark, “*What’s wrong with the chair: sitting and the new ergonomics*”, traduzione mia da <http://www.zafu.net/whatswrong.html>.

proficuamente utilizzato a tratti, per riposare una colonna affaticata e dolente; su una sedia con schienale è sufficiente interporre uno o più cuscini tra lo schienale stesso ed il dorso.

-Inginocchiati su sedia Balans (o della buona salute): il sedile è costituito da un piccolo piano imbottito per le natiche ed uno lievemente più grande posizionato in avanti ed in basso rispetto al precedente, per le ginocchia. Permette quindi una posizione mista tra l'inginocchiato e il seduto: a differenza che su una sedia normale, qui la colonna vertebrale si sostiene da sola. Invita però a spingere l'addome in fuori più del dovuto, sovrasollecitando l'articolazione sacro lombare soprattutto per sedute di zazen protrate: questo difetto può essere in parte corretto regolando diversamente l'altezza del sedile. N. Chogyam³⁶ la considera una "ottima" alternativa alla postura tradizionale: tuttavia non mancano gli studi critici al riguardo³⁷. Personalmente la uso, alternando la posizione con quella descritta al punto successivo; ritengo sia un ottimo modo, per sessioni di non eccessiva durata.

Questi sedili non si trovano facilmente, occorre una ricerca. Quelli "originali" in genere importati da paesi Scandinavi, costano molto cari: ma si dovrebbero trovare in commercio presso grossi, e forse anche piccoli, centri commerciali dei modelli "da ufficio" che hanno prezzi assai contenuti. Personalmente utilizzo un modello pieghevole e quindi (facilmente) trasportabile per il quale ho speso, meno di 10 anni fa, poche decine di migliaia di lire.



-Seduti su sedia balans modificata: se sostituiamo il pianale dedicato alle ginocchia con uno più ampio, di legno ricoperto da gommapiuma, di dimensioni appropriate alla persona, possiamo posizionarci con le gambe incrociate sotto il sedile (e quindi sotto le coscie). Otteniamo così una postura più ferma; la colonna è ben sostenuta dato che le ginocchia ripropongono il triangolo di base delle posizioni tradizionali che assicura eccellente stabilità e fermezza, rimuovendo altresì quel sovraccarico all'angolo lombosacrale cui si è accennato a proposito dell'uso 'in ginocchio'.

-In piedi: la posizione di base (di inizio) per il Taiji Quan o una delle posture descritte per il Qigong statico (per il cui dettaglio si rimanda alle discipline specifiche) possono essere adottate per

³⁶ N. Chogyam, *Tecniche di meditazione tibetana*, Ubaldini, Roma 1989; p. 45 e 62

³⁷ «L'uso di questi sedili comporta una innaturale distribuzione della fatica muscolare a fronte di un sostegno minimo per la schiena e per il bacino, con un conseguente sovraccarico della muscolatura dorsale media e bassa». Traduzione mia da J. R. Cram e I. Vinitzky – *The effects of chair design on back muscle fatigue* – Clinical Resources, 1992 – www.nadachair.com/CLINICALRESOURCES). Bisogna ricordare comunque che questi studi di ergonomia sono sempre riferiti a posture funzionali allo svolgimento di un compito o di una attività, quale ad es. lavorare alla scrivania o utilizzare un personal computer. La 'tensione' verso l'oggetto del compito da svolgere modifica non poco l'assetto del tronco e della colonna rispetto alla postura fissa dello zazen, ove la colonna può restare eretta e le braccia adese al tronco.

esercizi di pratica in posizione eretta, se le circostanze personali o ambientali lo suggeriscono. I caratteri fondamentali della posizione in piedi sono riassumibili nei seguenti punti: corpo rilassato; piedi aperti alla stessa distanza delle proprie spalle, con le punte leggermente rivolte verso l'interno; schiena dritta con i glutei leggermente ruotati in avanti; nuca 'spinta' verso l'alto; ginocchia lievemente piegate; braccia che cadono pesanti lungo i fianchi, con le dita delle mani tese ma rilassate con i palmi rivolti verso il corpo (oppure ancora con le mani raccolte come nella posizione seduta di zazen, con i palmi poggiati uno sull'altro e sul basso ventre, i pollici che appena si toccano sotto l'ombelico); lo sguardo fisso sul terreno davanti a sé. Tra gli esperti c'è chi afferma si possa restare per ore fermi in quella posizione.

-Sdraiati: di per sé parrebbe un'ottima postura, sia nella sua forma supina che in quella su un fianco tipica di alcune statue del Buddha. Tuttavia ha almeno due grandi difetti: il primo è di indurre velocemente sonnolenza e/o sogni ad occhi aperti, il secondo di non poter più sfruttare la forza di gravità per un corretto posizionamento del baricentro del corpo. E' da riservare, a mio avviso, a casi particolari quali quelli di persone allettate per malattia. Più che la 'postura' in sé, riferimenti fisici per la mente potranno essere il respiro, intenzionalmente addominale, o la propriocezione della colonna vertebrale e del corpo in generale³⁸.

10 - Maitreya

Nell'iconografia tradizionale, soprattutto Tailandese, non è raro vedere raffigurazioni del Buddha seduto su una sedia anziché nella tradizionale posizione del loto. Mi è stato fatto notare che tali rappresentazioni normalmente raffigurano il Buddha del futuro, Maitreya.

È facile la suggestione in relazione alla tesi esposta: la pratica a venire, la pratica "globalizzata" potrà prescindere da quella postura che oggi ci pare fortemente rappresentativa, quasi un marchio di fabbrica della cultura, della disciplina, del cammino buddista? E potrà essere garantita, nel caso, l'essenza dell'insegnamento, della trasmissione?

Almeno su quest'ultimo interrogativo, il *Sutra del Diamante* pare rassicurarci: «Persino in quel tempo, Subhuti, ci saranno Bodhisattva dotati di buona condotta, dotati di qualità virtuose, dotati di sapienza e che, una volta che saran state insegnate queste parole del Sutra, ne comprenderanno la verità»³⁹.

Potremmo concludere ricordando che l'insegnamento contiene la chiara indicazione a non cercare null'altro che lo stare seduti, finalizzando la nostra pratica al solo star seduti: lo stare seduti come portale della Via.

³⁸ Non si intende qui esaurire la possibilità di opzioni posturali. Negli USA, in particolare, non mancano idee e proposte anche fantasiose, quali ad esempio – oltre le Balans chairs e le Nada Back Up chairs già citate – la 'linea di sedili per meditazione al sito AlignTheSpineChairs.htm. Ma anche nella tradizione buddista non mancano modi di sedere alternativi, come ad es. il Gom-tag descritto alla pag.63 del libro di Chogyam – *Tecniche di meditazione tibetana*, Ubaldini, Roma 1989.

³⁹ Cfr. Edward Conze - *I libri Buddhisti della Sapienza*, cit., 26.

Considerazioni finali.

A costo di ripetermi, vorrei provare a dissipare ogni equivoco residuo. Le considerazioni sin qui fatte non vogliono essere un invito ad abbandonare la ricerca della posizione del loto alla minima difficoltà e ad orientarsi verso una apparentemente più comoda posizione seduta, magari su una sedia. Le due scelte non sono equipollenti.

La ‘tensione’ della ricerca di una corretta, e quindi agiata, stabile postura, fa parte del gioco: è quella stessa tensione che, a partire dalla postura, si estende gradualmente sulla nostra intera vita e ci impone una conversione del nostro modo di essere e di rappresentarci.

I limiti fisici e fisiologici non sono quasi mai insormontabili e definitivi. Certo, ci sono casi fuori discussione, che rientrano nel caso delle patologie severe magari completamente irreversibili o rese tali dall’età, per i quali una ricerca di postura alternativa si impone; ma questo dato di fatto non deve fornire un alibi alla pigrizia o alla riluttanza a mettersi in gioco. Nessun’altro all’infuori di noi ci potrà mai dire il vero limite tra il ‘non posso’ e il ‘non voglio’.

Tutti camminiamo su questa strada, ma non tutti occupiamo la stessa posizione sulla strada da percorrere: per oscuri motivi, alcuni sembrano facilitati, altri ostruiti ed altri ancora impediti. Ma se procediamo, è grazie a quella ‘tensione’ che si esemplifica tradizionalmente nella ricerca della forma del loto. ‘Un pollice di zazen, un pollice di Buddha’ è vero dunque, anche se dal finestrino ognuno vede il paesaggio consono alle proprie capacità, alla propria energia, ai propri meriti o alla propria fortuna... come ci pare.

Dobbiamo d’altronde tener presente che come lo zazen influenza la nostra vita, così, reciprocamente, la vita influenza lo zazen: per quanto sciolto sia fisicamente e mentalmente e per quanti ‘kensho’ abbia avuto, se uno fa l’operatore di borsa a Wall Street avrà sicuramente più difficoltà a ‘sedersi’ di una persona dedita alla vita monastica. Pertanto il curare la nostra vita in modo che si creino le migliori condizioni predisponenti una buona pratica seduta, influirà a sua volta sulla postura. E nel ‘curare la nostra vita’ si intende anche ‘curare il nostro corpo’ rinunciando, ad esempio, ad uno stile di vita troppo sedentario, ad una eccessiva alimentazione e così di seguito.

E poiché la sedentarietà e lo stile di vita sono stati tirati più volte in causa, nell’analisi della genesi delle difficoltà dell’uomo occidentale a sedersi con leggerezza, val la pena, prima di arrendersi rinunciando o adottando definitivamente posture alternative, intraprendere un lavoro preliminare o parallelo che abbia come scopo di rendere più ‘adattabile’ il nostro corpo.

Vi sono molti percorsi utili allo scopo. Merita qui segnalare, a mio avviso, alcuni esempi di allenamenti che si possono praticare con profitto e con tempi compatibili con la vita irrequieta dell’uomo di oggi: alcune forme di ‘yoga dinamico’, ad esempio, come i ‘5 tibetani’ o il ‘Surya namaskar’ (saluto al sole). Sono esercizi che si apprendono facilmente e che richiedono un breve tempo di esecuzione, anche se esigono costanza: per avere istruzioni dettagliate al proposito basta una ricerca in Internet su un qualunque motore di ricerca; oppure qualche decina di minuti in libreria... I più esigenti troveranno anche corsi di addestramento pratico, a fronte di una modica spesa.

Ad Antaiji alcune ore la settimana sono dedicate, per i residenti che lo desiderano, ad esercizi yoga selezionati in quanto ‘propedeutici’ alla postura del loto: gli esercizi sono ampiamente descritti alla voce ‘*Lotus in the fire: crossing the legs*’ del sito internet del monastero

giapponese (<http://antaiji.dogen-zen.de/eng/lotus07.shtml> e <http://antaiji.dogen-zen.de/eng/lotus08.shtml>), e sono ampiamente commentati con considerazioni davvero degne di attenzione. Vi si troverà anche un rimando all'indirizzo <http://zenmontpellier.site.voila.fr/eng/lotus/lotuseng.html> ove è illustrata una sequenza di esercizi analoga, in forma un po' più 'indiana', oltre che la sequenza del citato 'saluto al sole'. Superfluo sottolineare come queste pratiche non debbano essere confuse con lo zazen.

Nell'articolo che segue saranno esaurientemente prese in considerazione le 'chiusure' del nostro corpo-mente, di così grande ostacolo ad una pratica agevole, la cui genesi e rilevanza vengono troppo sovente misconosciute e sottovalutate.

Bibliografia

- ¶ Edward Conze - *I libri Buddhisti della Sapienza*, Ubaldini, Roma 1976.
- . *Sutra del Loto* a c. di Luciana Meazza, BUR, Milano 2001.
- ¶ Katsuki Sekida – *La pratica dello Zen. Metodi e filosofia*, Ubaldini, Roma 1976.
- . Tomio Hirai - *Meditazione Zen come terapia*, Edizioni di red. L'altra medicina - I° edizione Milano 1980.
- . Philip Kapleau - *I tre pilastri dello Zen*, Ubaldini, Roma 1981.
- ¶ Ngakpa Chogyam – *Tecniche di meditazione tibetana*, Ubaldini, Roma 1989.
- . Kosho Uchiyama - *La realtà della vita*, EDB, Bologna 1993.
- ¶ Kosho Uchiyama - *Il cammino del cercatore; ultima lezione ad Antaiji - 1975*. Traduzione dal giapponese in inglese di Shohaku Okumura – inedito.
- . Kosho Uchiyama – *Dōgen Zen as a religion* in: *Dōgen Zen*, Kyoto Soto Zen Center, Kyoto 1988.
- ¶¶ Reiho Masunaga - *Breviario di soto zen, traduzione del Shoboghenzo Zuimonki* - Ubaldini, Roma 1971.
- . Patrick Clark, *What's wrong with the chair: sitting and the new ergonomics* <http://www.zafu.net/whatswrong.html>.
- . J. R. Cram e I. Vinitsky, *The effects of chair design on back muscle fatigue*, Clinical Resources, 1992 - www.nadachair.com/CLINICALRESOURCES.

La vita della forma

di Roberto Kengaku Pinciara

Credo che ogni cosa nell'universo abbia un suo modo d'essere, unico e proprio, e questo esclusivo modo d'essere fa sì che ogni cosa viva autenticamente se stessa. Ogni tentativo di imitarla diventa falsità, disarmonia e conflittualità. Quando le persone non vivono autenticamente il loro modo d'essere, soffrono. Ma questo deve suonare come un “*kōan*” -una domanda alla quale una risposta intellettuale non è sufficiente- perché nella realtà le persone giudicano insufficiente quel loro modo d'essere, cercano sempre qualcosa all'esterno, verso il successo, la fama, il profitto ecc. e questo li fa sentire, a mio avviso, ancora più poveri; e lo dimostra il fatto che queste persone non si accontentano mai. Anche se proprio il senso di insufficienza esistenziale è spesso la spinta a cercare prima e percorrere un cammino poi. Ed è a partire dal porsi in cammino che si schiude un nuovo orizzonte e un nuovo modo di vivere. Questo non solo per lo zazen, ma in ogni vita che si mette in gioco, con sincerità.

Devo le mie riflessioni, naturalmente, alla pratica dello zazen ma anche all'esperienza che da diversi anni sto facendo a stretto contatto con i miei pazienti. A questo proposito non posso trascurare l'ispiratore e ideatore del metodo di fisioterapia che pratico, il mio insegnante, che ha contribuito con la sua grande esperienza alla mia formazione riguardo alla lettura del corpo in una chiave decisamente diversa dal consueto. Mi sembra doveroso segnalare che non tutto in questo scritto è farina del mio sacco, le elaborazioni forse, ma certo non la sorgente delle ispirazioni.

Il mio punto di partenza discende dal fatto che io credo che ciascuno nel vivere se stesso “crea naturalmente” la propria postura. Questo scritto, nel suo complesso, gira attorno a questa convinzione. Che è esperienza e ragionamento.

Debbo fare degli esempi.

Non solo i tratti somatici parlano della storia e della cultura di un popolo o di una persona, anche la struttura fisica ci dice dell'ambiente dove quella persona è cresciuta: le esigenze ambientali influenzano la struttura fisiologica degli individui. La storia dell'umanità è un continuo divenire e una continua trasformazione, questo non solo a livello di conformazione fisica, ma anche a livello di struttura mentale o psicologica.

L'essere umano ha imparato nei millenni a convivere col pianeta, è cresciuto insieme al luogo in cui viveva, così ha sviluppato modi differenti di vivere.

Poi, a seconda dei mestieri che lo hanno visto impegnato per la sopravvivenza, ha assunto modi di essere differenti; così, possiamo osservare differenze tra il modo d'essere del guerriero e quello dell'agricoltore, quello del religioso e quello del commerciante, del medico, del politico.

Tutti questi modi d'essere sono contraddistinti da diverse attitudini mentali, basta guardare la diversità di pensiero tra il religioso ed il politico: il primo va anche contro ogni senso comune, nel tentativo di vivere una vita nel dono e nella carità, manifestando e proteggendo quel modo d'essere che nel vivere la vita in maniera non condizionata dal desiderio e dalla ripulsa va verso gli altri, verso quel incontro con l'altro nel rispetto della sua unicità. Il secondo dovendo mediare tra diversi interessi segue percorsi di tutt'altro genere. È evidente poi la diversità tra un soldato e un medico: l'uno toglie la vita, l'altro fa di tutto per sconfiggere o ritardare la morte.

Queste attitudini mentali insieme alle rispettive professioni, hanno generato anche posture corporee differenti. Anche se non sempre in ordine sequenziale ma piuttosto simultaneamente: non necessariamente prima vi è una pratica e poi si genera quel determinato modo d'essere che scaturisce dalla pratica, anche se questo è il modo consueto di pensare. Nel vivere una certa esperienza, simultaneamente già appare il modo d'essere corrispondente che è anche postura. Quella postura è già nell'atteggiamento mentale e quel atteggiamento mentale è già nella postura.

Forma aperta e forma chiusa

A noi interessa capire se l'uomo di oggi, con la sua struttura psico-fisica può ancora assumere correttamente la posizione seduta del Buddha, trasmessaci fedelmente dalla tradizione.

Quali possono essere i fattori fisici e psico-fisici che ci rendono difficile, se non impossibile non ostante il più volte affermato principio di universalità, seguire un percorso religioso come quello descritto dal maestro Dōgen⁴⁰?

Per entrare nel discorso che ci riguarda, prendiamo in esame alcune patologie. Se analizzi una persona affetta da scoliosi infantile, scopri il più delle volte qualcosa di fortemente conflittuale nel rapporto con uno dei due genitori. Per esempio, nel caso di un bambino incapace di esternare attraverso la ribellione il suo disagio per la conflittualità che può nascere dalla disarmonia tra i genitori o per il rapporto difficile con uno di essi, a volte vediamo che il conflitto psicologico lo contorce dal di dentro sino a creare la cosiddetta scoliosi. Immagina una pianta che cresca in un ambiente ostile, la vedrai contorcersi per sopravvivere alle avversità: è la natura. Ed è altrettanto interessante osservare come, a mano a mano che la persona tende a ritrovare l'equilibrio posturale attraverso esercizi idonei e la fisioterapia appropriata, vengono a galla blocchi psicologici, paure, violenze subite.

Quando il "modo d'essere" acquisito negli anni -che è forma fisica e forma mentale- è più forte del desiderio di raddrizzarsi, la persona rinuncia per paura, perché sino a un certo punto ci è arrivata e sa gestirsi, ma se gli cambi la postura (e la postura corrisponde al modo d'essere), che succederà? È il panico dell'ignoto.

Se è generalmente vero che tutte le persone affette da scoliosi desiderano migliorare posturalmente la loro situazione, non è altrettanto comune che le stesse accettino di fare un percorso psicologico per 'chiarire' e comprendere le cause che hanno generato quel problema; ciò è dovuto anche al fatto che le cause sono spesso troppo lontane nel tempo e hanno messo radici profonde.

Naturalmente ci sono casi di scoliosi a carattere tipicamente posturale, vedi quelle nate tra i banchi di scuola, o quella del fornaio che inforna il pane da quando era bambino: le bocche dei forni erano basse, si inforna sempre dalla stessa parte e così le posizioni che assumeva erano sempre asimmetriche... In queste cose però non bisogna mai essere troppo categorici perché ci sono tantissimi fattori interdipendenti che possono causare una deformazione a livello rachideo, li potremmo chiamare fattori *karmici*: attitudini posturali, psico-posturali, fattori traumatici ed ereditari.

⁴⁰Il monaco zen giapponese che trapiantò lo zazen dalla Cina al Giappone.

Un mal di schiena da ernia discale (è un modo di dire, poiché spesso un ernia discale nel tratto lombare crea parestesie agli arti inferiori e non dolore direttamente nel punto dell'ernia) è spesso proprio di chi fa lavori pesanti con la schiena o di chi è in soprappeso abbondante. Ogni patologia vertebrale acquisita è propria di quella professione o di *quel modo d'essere*.

Poi ci sono le cosiddette curve fisiologiche da considerare. Una perdita della fisiologica lordosi lombare, per esempio, poiché riduce l'elasticità è spesso causa di compressione intervertebrale e se il soggetto esercita una professione tipo l'agricoltore ed usa il trattore a cingoli (privo di sospensioni) sicuramente è a rischio di ernia discale (generalmente 4°-5° lombare e 5°- 1° sacrale). Se prendiamo in esame le curve fisiologiche in un soggetto che pratica metodicamente zazen, si può notare la tendenza ad una perdita della lordosi lombare dovuta alla particolare postura seduta sul cuscino rotondo.

Ma anche qui non possiamo generalizzare poiché altri fattori intervengono a rompere le uova nel paniere: la facilità ad assumere la postura a gambe incrociate dipende anche dalla scioltezza delle anche, dall'elasticità dei legamenti, dalla mobilità del bacino, ecc. Le donne spesso hanno meno difficoltà degli uomini ad assumere la forma seduta a gambe incrociate grazie ad una diversa conformazione del bacino.

Le nostre difficoltà nascono dal nostro *karma*, vale a dire da come abbiamo vissuto in passato e come viviamo nel presente. Un fattore importante è l'alimentazione: noi siamo più carnivori dei popoli orientali e la carne indurisce i legamenti. È altrettanto importante come abitualmente ci sediamo; anticamente le sedie venivano usate solo nei momenti particolari. Certamente abbiamo perso, rispetto ai nostri avi, il contatto con la terra. Se vogliamo guardare anche ai dettagli, da quando l'uomo ha iniziato a portare pantaloni stretti sono iniziati particolari problemi alle anche: prima l'uomo andava a cavallo o a dorso di mulo, oggi nelle cosiddette comode autovetture le anche sono sempre chiuse. Dobbiamo chiederci: da dove nasce la così comune abitudine di accavallare, ossia chiudere, le gambe quando siamo seduti? Il nostro corpo non dimentica mai nulla delle posture che ha assunto durante la sua storia. Credo che lo stare seduti per terra (noi veniamo da lì) sia ancora nel nostro DNA e questo lontano ricordo influenza certi atteggiamenti corporei inconsci. Riguardo all'accavallare le gambe, vi è in quel gesto l'assecondare un desiderio di protezione, quindi di chiusura. Quando eseguo sui miei pazienti trattamenti rilassanti, noto che se la persona lo desidera realmente e quindi collabora, si stende con le braccia lungo i fianchi e le gambe distese parallele tra loro, quando invece c'è un qualche rifiuto, paura, sfiducia, tende ad accavallare le gambe una sull'altra e in certi casi addirittura chiude le braccia sul petto.

Torniamo al bacino; se consideriamo le forme dell'uomo nella storia, vediamo come a poco a poco si sia ristretta, ridotta la conformazione del bacino. Questo, a parer mio, grazie alle nostre tante comodità che hanno reso più gracile la nostra struttura. L'uomo forte ha sempre avuto un forte bacino: questo è ben evidente nelle statue di Michelangelo.

Noi abbiamo bisogno di "aprire" le gambe (cioè di aprire il bacino) come abbiamo bisogno del silenzio, così come abbiamo bisogno del buio per riposare. Io dico che anche se hai la testa dura e chiusa, se impari e continui ad incrociare le gambe nella postura dello zazen, alla fine quel *maledetto cranio* finirà con l'aprirsi: ma occorre aver fiducia nel linguaggio del corpo e saperlo interpretare. E se si è arroganti e collerici, basta prosternarsi sino a terra (come nella liturgia buddista) una trentina di volte al giorno e alla fine anche quell'attitudine arrogante svanirà.

Ricordo una mia cara amica e paziente che, affetta da una grave artrosi alle ginocchia che le impediva la flessione degli arti inferiori se non con dolore, in una visita fatta da un medico specialista ortopedico si era sentita dire che lei era stata in gioventù una donna di carattere forte che non si lasciava piegare dalle difficoltà e questo fatto caratteriale si era manifestato nelle ginocchia. Lei ammise che nella sua vita non aveva mai chiesto scusa a nessuno, non si era mai “inginocchiata” davanti a nessuno.

Perché asserisco questo in modo così deciso? Perché ciò che vive il corpo è più forte di ogni convinzione razionale, perché il corpo interagisce direttamente con l'inconscio e viceversa.

Ecco perché la malattia, o perdita dello stato di salute intesa come alterazione della forma, della struttura, della funzione di un organo o dell'intero organismo, che spesso è vista unicamente come fatto negativo che si contrappone a quello positivo di salute, secondo un diverso approccio è invece importante per l'organismo perché segnala qualche problema in corso. Puoi salvarti la vita grazie ad una “sana” malattia.

La postura ideale

L'adesione di ciascuno di noi alle posizioni ideali dette loto e mezzo loto (*kekkaфуza* e *hankafuza*) è un problema sociale e soggettivo, anche se i due aspetti sono ovviamente collegati.

Se di quello sociale abbiamo segnalato genericamente le cause, vediamo ora quello soggettivo.

Abbiamo detto che se desidero accostarmi al modo d'essere del Buddha mi devo anche chiedere cosa questo significhi, per esempio sotto l'aspetto della nutrizione, del lavoro da scegliere per sostenermi, come sedermi e come camminare. La camminata mostra sempre il carattere di una persona. E' molto interessante osservare come dalla camminata si possano comprendere probabili patologie future. Non dobbiamo dimenticarci che le persone spesso credono che tutte le funzioni motorie del nostro corpo siano scontate, non ci si chiede mai abbastanza a quali sforzi l'intero organismo si sottoponga continuamente per soddisfare “*quel imbecille che sta là in alto*” (sto parlando dell'io...)

Il corpo è un organismo vivente e come tale continua a modificarsi a seconda delle necessità.

Se si osserva camminare una persona affetta da paraplegia, è sorprendente: il suo corpo è completamente storto, sbilanciato, sfida ogni legge di gravità, tuttavia cammina! Per camminare occorre essere dritti e per dritti si intende che i piedi vanno sempre verso il basso e la testa sempre verso l'alto. In certi casi è assolutamente difficile, tuttavia l'essere umano ci riesce. Nella costruzione dei robot, se non c'è un perfetto equilibrio, proprio nel senso della posizione del baricentro teorico tra i vari componenti di quella macchina, il robot non sta in piedi. Invece possiamo camminare con un peso mobile in braccio, che sposta continuamente il baricentro di tutto il sistema e non cadiamo. Questo perché nel corpo umano c'è una energia irriproducibile che rende il corpo vivo. Vivo significa adattabile continuamente, saggiamente adattabile.

Faccio un esempio personale. Sebbene io faccia il mestiere di manipolatore seguendo un insegnante che lavora e insegna un metodo che si basa sull'energia, non ho ancora oggi pienamente trasformato il mio corpo secondo le sue indicazioni, col risultato di rovinarmi la schiena.

Qualche tempo fa dissi al mio insegnante che non ce la facevo più con il mio male di schiena e se non trovavo una soluzione avrei dovuto smettere. Sono ormai molti anni che soffro nel tratto lombare anche per i tanti anni di pratica del *judo* e del *ju jitsu*. Ogni volta lui mi manipolava e mi rimetteva a posto invitandomi a cambiare modo di lavorare, diversamente rischiavo una paralisi.

L'ultima volta ero davvero preoccupato e dopo la solita lamentela ho ricevuto solo una risposta verbale: «**Se non cambi il tuo modo d'essere** finirai davvero paralizzato, **non ci scherzare**». E niente manipolazione.... Non chiedermi cosa sia successo ma l'espressione «se non cambi modo d'essere....» mi ha illuminato: da allora qualcosa dentro di me è cambiata, perché quel messaggio mi ha permesso di modificare la postura e posso dire di non soffrire più di quei mal di schiena. Quello che voglio dire è che la risposta mi è giunta proprio quando la domanda era forte, o abbastanza sincera.

Molto tempo fa ebbi un incidente al ginocchio destro praticando *ju jitsu*, e poiché ero solito fare *zazen* portando sempre la gamba destra sulla coscia sinistra, ne nacque un problema. Così, messo spalle al muro da quel incidente, nonostante non credessi di poterlo fare, mi sono deciso ad usare la gamba sinistra.

Credo che non possiamo avidamente 'prendere' la postura del Buddha (come dei ladri) tralasciando tutto il resto, tutto quello che ci permette di sedere in quel modo. E tutto 'il resto' è appunto '*un modo d'essere*'.

Soggettivamente universale

Ho visto sul mio corpo una trasformazione via via che studiavo e mi dedicavo a questo lavoro (parlo del lavoro professionale) e un poco alla volta, aimé mi si sono *chiuse le anche*: faccio sempre più fatica a stare seduto nella forma dello *zazen*. A parer mio, "lavoro più di quel che pratico" e l'energia si localizza in certi punti del corpo anziché altri: ho appreso qualcosa e ho perso qualcos'altro. Quando faccio *zazen*, durante i *sesshin*⁴¹, vivo più intensamente la mia libertà interiore e sto bene, ma capisco che lentamente il *karma*, tutto quello che faccio nel resto del tempo, mi cambia. Nel mio modo di lavorare devo necessariamente "chiudere" l'energia per trovare la compattezza nell'azione che devo eseguire, certo devo anche lasciare aperta la mente per sentire, ma il corpo deve "chiudere", così alla fine si sviluppa una sorta di rigidità e lo vivo nella postura, almeno per quello che riguarda la scioltezza delle anche.

Se per compensare faccio più pratica, più *zazen*, per esempio durante il periodo dei *sesshin* d'estate, poi non mi ritrovo più quando riprendo il lavoro. Mi è così difficile spiegare queste cose che pure vivo e sperimento con tutto me stesso, che nel comunicarle ad altri temo persino che

⁴¹ In giapponese, e sempre più anche in italiano tra chi frequenta gruppi in cui si pratica *zazen*, vengono detti *sesshin* periodi di uno o più giorni in cui si pratica *zazen* per varie ore al giorno.

pensino che stia vaneggiando. Ma quando ne parlo con il mio insegnante lui comprende, perché vive la stessa esperienza.

Aprire le gambe non è solo aprire le gambe, bisogna studiare la postura per comprendere cosa significa a livello psicologico. Il corpo è vivente, è la Via stessa, e trovare la postura corretta significa trovare il proprio modo d'essere corretto. Come aprire le mani: non significa solo aprire le mani. Quando il mento si alza significa arroganza, quando la testa è bassa, mortificazione, una schiena curva parla non solo di sé stessa ma anche di chi la porta, dello stato d'animo, della storia della persona. Nessuno può vedere la propria schiena.....

Ci sono rughe del viso che parlano di saggezza e maturità, altre che parlano di sofferenza...

E' interessante chiedersi come vive una persona *dentro* questo nostro ridicolo corpo: ciascuno si ricopre per meglio sopravvivere e per meglio ingannare....

Ciascuno porta a spasso per le vie del mondo questo suo corpo abbastanza goffo, cercando attraverso le proprie attitudini di soddisfare una sete di universalità che non troverà mai in quel modo d'essere pubblicizzato, strumentalizzato dai media, e nemmeno in quello stravagante che promette false realizzazioni.

Quando osservo il portamento di alcune persone di etnia africana, non posso far altro che rimanere estasiato dal loro portamento dignitoso e nobile. Nemmeno i felini, che tra gli animali sono quelli che hanno il portamento più aggraziato e al contempo forte, sono così "belli" come certe popolazioni africane.

Kōdō Sawaki⁴² diceva che siamo un sacco di pelle riempito d'ossa. Ebbene questo sacco di pelle riempito d'ossa è un libro aperto per chi lo sa leggere. Ogni cosa che viviamo, che "entra" attraverso i sensi e le rispettive porte, lascia una traccia nel corpo. Perché il corpo non è solo il corpo come noi lo pensiamo: una attenta osservazione ci dice delle caratteristiche di una persona, se ha una buona vita o meno, se è una persona aperta o meno. È il linguaggio del corpo. Non dovremmo dimenticare che noi dedichiamo molto tempo ai nostri "affari", ai tanti interessi, ma l'indicazione del Buddha non era di dedicarci solamente agli interessi dello spirito?

Certo, tutto l'universo è "una intera perla brillante", non c'è nulla da scartare, nulla che non vada bene così com'è, ma se la nostra attenzione è su come fare denaro o posizione sociale o come conquistare donne e uomini, o anche solo come sopravvivere in questo mondo, credo che la ricerca della Buddhità sia solo un interesse intellettuale. Tanto più allora è errato l'addentrarsi nello studio approfondito della postura senza considerare la *postura* della nostra vita, perché si finirebbe per strumentalizzare la pratica dello *zazen*. Adeguarsi alla pratica, tendere sempre più alla pratica della Via, significa porre in gioco tutto; adeguare invece la pratica alla nostra vita significa cercare giustificazioni, mettersi di lato anziché in discussione.

Il mio parere è che dovremmo studiare con il nostro corpo. Studiare, sperimentare e vivere sono una stessa cosa (*Shin Jin Gakudō*⁴³, ovvero: *Apprendere la via con corpo e mente*).

Il Buddha dice: siediti qui, affianco a me, e sarai come me. Noi abbiamo corpo, tendini, muscoli diversi, ma l'atteggiamento mentale o spirituale è fondamentale, quello è universale, oserei dire "soggettivamente universale". Ognuno praticando lavora su se stesso con se stesso, quando il corpo matura l'esperienza necessaria allora la coscienza giunge alle conclusioni appropriate, sull'impermanenza.

⁴² Uno dei monaci Zen giapponesi più famosi del secolo scorso.

⁴³ È il titolo di un capitolo dell'opera principale di Dōgen, lo *Shōbōgenzō*

Noi ci poniamo il problema della postura fisica, ma potremmo parlare allo stesso modo anche dell'attitudine alla sonnolenza, alla dissipazione mentale e altro, anche questo ha a che fare con la corporeità. Quando, durante zazen, la sonnolenza o il torpore ci assalgono, la testa cade in avanti, il dorso perde il tono corretto, le mani cadono in avanti, i gomiti si attaccano ai fianchi perdendo tono. Quando l'eccitazione ci cattura, il mento si alza, i pollici spingono troppo l'uno contro l'altro e il corpo si muove.

La prospettiva, le proporzioni, le parti del corpo

In un cammino spirituale le difficoltà dovute alla postura, da una parte sono chiare manifestazioni dello stato mentale e sono irrilevanti se viste da un altro punto di vista. Pensiamo per esempio ad una persona che giunta alla fine della sua vita decida di pregare dio e messasi in ginocchio raccolga tutta la sua mente, la sua energia per rivolgersi a dio, e, dopo poco cominci a preoccuparsi del dolore alle ginocchia....sarebbe proprio poco credibile.

Nei momenti in cui la mente è concentrata, cioè: è aperta ma non si muove, non si attarda sui pensieri, non si arresta, non segue una cosa o l'altra.... allora il corpo e lo spirito sono tutt'uno, come gettati senza sostegno nel silenzio dell'esistenza, o nel silenzio della vita e della morte, o come la si vuol chiamare.

Il dolore, e dovremmo distinguere tra dolore psicologico e dolore fisico, si manifesta quando la mente crea una separazione tra la postura e uno stato mentale ideale, immaginario. Tra la realtà, il qui ed ora, e la sua rappresentazione.

Per essere più chiari, quando a causa di un problema fisiologico, un incidente per esempio, provo dolore ad un ginocchio perché ho un menisco rotto o "pinzato", oppure ho uno schiacciamento vertebrale e nella postura seduta la compressione è maggiore che nella postura eretta, allora provo un dolore, un fastidio fisico che però incide sulla condizione mentale. Quando a causa del lavoro o dei rapporti familiari sono agitato mentalmente, lo stare immobili, silenziosamente fermo, diventa quasi insostenibile, allora provo una difficoltà, un dolore psicologico. Alla lunga il dolore psicologico si manifesta anche nella sfera corporea.

Chiarito che per praticare la Via del Buddha, il cuore e la mente del Buddha sono essenziali, è altrettanto evidente che noi, abitanti nel XXI secolo, possiamo incontrare delle serie difficoltà posturali e non.

Prendendo in considerazione, per esempio, l'articolazione dell'anca, possiamo notare che col passare degli anni le rime articolari (per rime articolari si intende lo spazio tra le estremità di due capi articolari, solitamente ricoperte di cartilagine) tra la testa femorale e la cavità dell'anca (palla e incavo per intenderci) diminuiscono a causa di diversi fattori, quali ad esempio: l'artrosi (coxoartrosi, degenerazione della cartilagine stessa) di cui sono soggette le persone anziane, la riduzione del movimento a causa della riduzione dell'attività fisica, la rigidità dei legamenti derivante dall'età. Tutto questo, anche se non si sono avuti particolari incidenti, riduce la facilità ad assumere la posizione del loto e del mezzo loto, tuttavia i nostri vecchi maestri sembrano sedersi

con più facilità di noi. Strano vero? Chissà, forse il fatto è che loro non dicono se hanno male oppure no, lasciandoci col nostro problema.

L'articolazione dell'anca è un'articolazione simile a quella della spalla ma con meno mobilità, a causa del ridotto rapporto articolare tra la testa del femore e l'acetabolo. È un'articolazione che, tra le prime, col passare degli anni tende a ridurre gli spazi articolari; ma quello che a noi interessa di più è che analizzando la caratteristica articolare, in condizioni normali questa non dovrebbe avere problemi nell'assumere la posizione a gambe incrociate. Da dove può nascere allora il problema?

A mio avviso è un problema legamentoso e muscolare più che articolare, quindi adeguati esercizi di stretching dovrebbero facilitare la posizione⁴⁴.

I bambini hanno quasi tutti facilità ad incrociare le gambe, poi con la crescita (dell'io) questa facilità si riduce.

Il bacino è la nostra testa inferiore, contiene le viscere adibite alla produzione dell'energia attraverso la digestione e altri processi chimici. Ma non solo: contiene e protegge gli organi sessuali necessari alla riproduzione (almeno fino ad oggi...) così, inconsciamente, il senso di protezione del corpo fa chiudere le cosce all'interno (proprio a mo' di protezione). Si sarà notato come nei cartoni animati, la paura è raffigurata con lo stringere delle cosce tremolanti...inoltre, una parte intima è proprio quella pubica e viene naturalmente protetta, e con cosa se non con le gambe?

Avere la possibilità di divaricare più o meno le anche, non dipende esclusivamente dall'articolazione coxofemorale ma anche dalla posizione dei due emibacini che si articolano nella loro parte posteriore con l'osso sacrale e il coccige.

Così, aprire o meno le anche non dipende solo dalla scioltezza o meno di tutto ciò che costituisce l'articolazione coxofemorale, ma anche da quella sacro-iliaca.

A mio avviso, assumere la posizione seduta dello zazen non dipende esclusivamente dalla conformazione articolare ma anche da altri tipi di apertura, mentale. Ovviamente un esercizio quotidiano è indispensabile per tutto quanto detto in precedenza: il corpo si adatta alle posture che deve far proprie. Credo che per chi si siede in zazen sia doveroso chiedersi: desidero realmente seguire le orme del Buddha? Posso abbandonare questo mio modo d'essere per aprirmi a quello del Buddha? Se fosse solo un problema fisico, i ballerini, i contorsionisti e simili sarebbero tutti avvantaggiati, mentre non mi pare che sia così riguardo alla via del Buddha.

Ho notato le caratteristiche delle persone che hanno il bacino chiuso, quelle che hanno difficoltà ad aprire le gambe, e spesso ho riscontrato chiusure mentali, o meglio: prigionieri di punti di vista troppo stretti; chiusure dovute all'educazione o a qualche paura. Naturalmente ciò non significa che le persone "snodate" siano aperte mentalmente o spiritualmente. Chissà quanti

⁴⁴ Mi intrometto per un momento per riportare un'esperienza che sembra confermare la precedente affermazione di Roberto: nei monasteri giapponesi insegnano due esercizi estremamente efficaci per chi ha difficoltà ad assumere la posizione a gambe incrociate, specifici per sciogliere i legamenti che impediscono di aprire bene le gambe: si tratta di sedersi su una stuoia o un cuscino, unire le piante dei piedi afferrandole con le mani a coppa, avvicinare –senza forzare– i talloni al corpo, e far ondeggiare le ginocchia in su e in giù cercando di compiere un'oscillazione più ampia possibile per circa cinque minuti. L'altro esercizio consiste, sempre da seduti su una stuoia o un cuscino, nell'appoggiare l'esterno del piede destro sull'avambraccio sinistro e, aiutandosi con l'altro braccio, cullare la gamba in su e in giù, a destra e sinistra. Poi ripetere invertendo. M.Y.M.

assassini e stupratori si siedono naturalmente nella postura del loto, il problema è che cosa fanno lì, in quella postura.

Al tempo di Cristo molti condannati salivano sulla croce, quindi morire in croce non era un fatto speciale, il punto è perché la croce di Cristo è stata così diversa dalle altre. Nel contenuto?

Anche al tempo del Buddha una infinità di persone, tra i non buddhisti, sedeva nel loto in meditazione, allora perché alla fine molti andavano ad interrogare il Buddha e ne diventavano seguaci?

In Europa spesso, assistiamo all'invito generalizzato al sedersi in zazen, con lo slogan che il sedersi sia la pratica del Buddha, e nelle menti di molti c'è lo stereotipo che il Buddha è l'uomo felice, saggio, immortale a cui tutto va bene ecc. ecc. Anche il desiderio di assomigliare allo stereotipo crea il problema della difficoltà e del dolore alle gambe.

Non viene detto con la stessa energia che dobbiamo lasciare il mondo, non viene detto che dobbiamo imparare a portare il nostro peso con responsabilità e naturalezza, e senza fare nient'altro, senza modificare la nostra vita ci sediamo in una posizione che non è "solo incrociare le gambe".

Durante i ritiri, i *sesshin*, molti principianti fanno l'esperienza del dolore alle gambe durante lo zazen. Questo dolore cambia sempre: se per esempio durante uno zazen si avverte un forte dolore alle ginocchia e, invece di seguire quel dolore, ci si mette a pensare qualcosa che ci cattura completamente, d'incanto il dolore non si avverte più...e quando si ritorna alla postura, ecco che ritorna forte come prima; strano vero? Questo non significa che per non sentire il dolore si deve pensare continuamente: non di zazen si tratterebbe in quel caso, e nemmeno che il dolore sia la peculiarità dello zazen.

Non so se è un comportamento da "buon buddista" ma non invoglio nessuno a sedersi se non vedo una decisione derivante da una maturazione spirituale. Ma anche questa, ovviamente, non è di nessuna garanzia. Alla fine ciascuno affronta il mistero della sua vita con la sua vita stessa, non è nulla di speciale ma proprio in questo, la difficoltà e la spinta ad assumere una postura che non riusciremo mai ad assumere fa del nostro cammino un viaggio vivo e sempre originale.

Il Buddha sa quello che dice e quando invita a sedere in quel modo non parla unicamente come un indiano, cinese o giapponese, ma indica un modo d'essere che trascende le faccende di questo mondo senza toglierci da questo mondo e senza ignorarlo. Significa, semmai, sondare un po' di più il rapporto tra postura del corpo e un certo modo d'essere. Stiamo parlando di qualcosa che ci dà la vita, che ci permette di vivere una vita viva e originale. Questo aspetto credo debba sempre essere ricordato.

Quando Krishnamurti faceva i suoi discorsi -che duravano circa due ore-, non si muoveva mai sulla sedia, manteneva sempre una ferma e ritta postura. Ricordiamoci che nella maggior parte dei casi, noi *barbari*, gli occidentali, non conosciamo la disciplina posturale, si crede che si possa fare e dire tutto ignorando che esiste un tono posturale, per esempio una maniera di stare che esprime rispetto o aggressività a seconda di come ci si mette.

E' vero, grazie a quello che ho appreso in tanti anni di tirocinio sotto la guida del mio insegnante, mi capita di raddrizzare schiene e ridare una corretta postura a chi l'aveva persa, ma credete che di solito ci si renda conto che a partire *da lì* è possibile cambiare vita e forse anche modo d'essere? NO, basta stare meglio, sino alla prossima volta (per mia fortuna).

La postura è sempre un equilibrio delicato. Per esempio quando si è malati il mio consiglio è di sedere con una postura morbida, non troppo “tirata” o esasperata perché l’organismo sta usando l’energia per guarire e non bisogna rompergli le scatole. Mentre in condizioni normali è bene sostenere la postura spingendo con la nuca verso l’alto, non con i soli muscoli del collo ma con tutta la schiena senza forzare eccessivamente nella zona renale.

Comunque è sempre difficile.

Ci sono altre cose che a parer mio si dovrebbero tenere in considerazione prima di adottare sgabelli e seggioline.

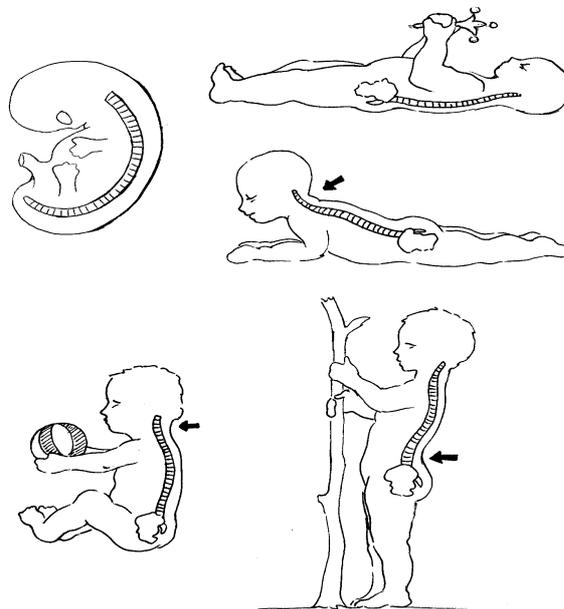
I “maestri” hanno ignorato l’aspetto della difficoltà della postura a ben proposito: dobbiamo ricordare l’episodio di quello che in prima fila si elogia davanti al suo dio per i suoi tanti meriti e l’altro, il povero, il semplice, che chiede perdono e non osa entrare per i suoi tanti peccati? Credo che molti che siedono in zazen siano rapiti da un senso di superbia, e se possono sedere bene per un’ora immobili si sentono ancora più fieri. Ma cos’è un’ora, 14 ore o due secondi? Certamente in una comunità si potrebbe fare tutto, anche decidere di sedere sino alla fine dei tempi, ma se c’è complicità, umiltà e vero senso del cammino, che è avventura, poesia; allora non si vive violenza e nemmeno sofferenza psicologica.

Anche capire bene la postura non è sempre indispensabile, a volte è meglio non sapere, non conoscere, e utilizzare questa mirabile postura che per quanto si approfondisce mai si esaurisce.

La natura modifica naturalmente

Al momento della nascita siamo incapaci di stare seduti, la sola posizione possibile è sdraiati sul dorso o sul ventre; dopo qualche mese riusciamo a stare seduti per terra incrociando le nostre gambette e, piano piano, iniziamo a gattonare. Infine dopo non pochi sforzi possiamo assumere la posizione eretta. In questa evoluzione posturale, la colonna vertebrale si modifica e compaiono le cosiddette curve fisiologiche. L'ultima curva, quella che ci permette la posizione eretta, è la lordosi lombare.

Dallo schema possiamo osservare queste curve evolversi insieme all'evoluzione dell'essere umano.



Non è semplice ripercorrere la storia dell'evoluzione posturale dell'essere umano su questo pianeta, poiché a seconda dell'ambiente culturale, dell'habitat, delle diverse caste, si sono sviluppate caratteristiche differenti.

Se provassimo a non usare un arto per un mese, scopriremmo la totale “perdita” dei muscoli adibiti all’utilizzo di quel arto, un altro esempio ci è dato dagli astronauti che stazionano per lungo tempo nello spazio, cioè privi di gravità terrestre, lentamente ma progressivamente perdono il calcio nelle ossa, e questo è un problema che i ricercatori spaziali non sanno ancora come risolvere. Il corpo abbisogna delle condizioni terrestri per produrre tutto quello che necessita alla vita sulla terra, ma se si riuscisse a far nascere un bambino nello spazio, chissà che cosa accadrebbe: input diversi, necessità diverse... non è escluso che ci si arrivi. Resterebbe un problema, però: la necessità di calcio per la crescita ed il mantenimento delle ossa. Ma forse al futuro uomo spaziale le ossa non serviranno....

Le funzioni dell’organismo umano sono tantissime anche se noi ne conosciamo soltanto una parte limitata, e tra le tante sconosciute c’è anche quella adibita alla metamorfosi, all’adattamento, alla simbiosi con le caratteristiche dell’habitat.

Certo noi sappiamo che questo accade, ma come accade, da dove inizia il processo, quale entità, organo dentro di noi l’organizza, resta ancora un mistero.

Tornando a noi, possiamo notare che in alcuni popoli la curva detta lordosi lombare è sviluppata, in altri meno; per esempio gli indiani, i popoli della Cina, i giapponesi, in genere tutti i popoli orientali tendono ad avere un raddrizzamento della curvatura lombare, mentre in quelli occidentali è ben sviluppata. Lo stare seduti per terra rende diritto il tratto lombare. Se avete avuto l’occasione di fare un viaggio in India, avrete notato che ancora oggi nei villaggi e nei luoghi lontani dalle grandi città, le persone siedono per terra incrociando le gambe, questo fatto a parer mio condiziona non solo la curva lombare, ma anche la conformazione dell’articolazione del ginocchio.

Per queste persone lo stare seduti in quel modo sembra semplice. Come lo è una cosa che entri nelle nostre abitudini. Ma se vi spostate nelle città dove la gente siede sulle sedie negli uffici, nei ristoranti, nelle loro case, noterete che “quella” posizione per le persone inurbate non è poi tanto comoda e abituale. Lo stesso lo si può constatare in Cina e, in modo ancor più generalizzato, anche in Giappone.

Ho citato questi luoghi perché il Dharma di Buddha proviene ed ha seguito quel percorso, come un vento fresco ha accarezzato i cuori e le menti di quei popoli sino a giungere in Occidente dove il suo inserimento sembra così difficile e fuori tempo.

Parlando del Dharma di Buddha, l’introduzione di un supporto, un cuscino da inserire sotto le natiche, lo *zafu* in giapponese, non era cosa scontata, è stata una completa rivoluzione. Un cuscino su cui appoggiare le natiche significa aumentare leggermente la curvatura lombare, detta lordosi, creando un forte appoggio sulle ginocchia; un po’ come lo stare a cavallo.

Questo fatto permette alla persona che si siede in quel modo, di poter spingere con la sommità del capo verso l’alto e con le ginocchia verso il basso e la “trazione” della colonna vertebrale risulta più facile e naturale.

Coloro che partecipano a ritiri intensivi, con molte ore di meditazione, conoscono bene le difficoltà derivanti da un lungo “star seduti”. Infatti col passare del tempo il dolore proveniente dalle ginocchia e dalle anche, diventa quasi insopportabile e istintivamente si tende a non appoggiarsi più sulle ginocchia ma a spostare il peso del corpo verso il bacino, modificando nello

stesso tempo la posizione della colonna vertebrale nel tratto lombare; la fisiologica lordosi lombare si trasforma in momentanea cifosi lombare e, piano piano tutta la schiena si incurva in avanti.

Accade, a volte, sia per una compressione sul nervo sciatico a causa dello schiacciamento dei due corpi vertebrali di L4 su L5, sia per la contrattura muscolare di quel tratto della colonna, sia per la posizione anomala dell'articolazione femorale, che si manifesti un dolore allo sciatico che coinvolge il gluteo, la coscia e dietro il ginocchio (cavo popliteo). Ad aggravare la situazione in questi casi, c'è la contrattura dei muscoli dorsali ed un irrigidimento della schiena con conseguente incurvatura del tratto dorsale. Naturalmente, come ho detto in precedenza, molto dipende dalle curve fisiologiche del rachide (della colonna vertebrale) poiché in presenza di una mancanza di cifosi dorsale, cioè della convessità (la *gobba*) che si forma tra le scapole, ossia quando il tratto dorsale si presenta rettilineo, lo scarico dei pesi è differente e ne deriva una minor compressione vertebrale. Anche se, a mio parere, ogni caso è differente dall'altro.

In altre parole, se la base della postura, cioè la posizione del bacino e delle gambe non è corretta, piano piano la perfetta posizione del risveglio del Buddha si trasforma in quella del tormento del diavolo.

Dobbiamo tenere presente che per mantenere a lungo la posizione di *zazen*, occorre che l'intera struttura sia ben bilanciata sui tre punti di appoggio costituiti da bacino e ginocchia, in modo da evitare qualsiasi contrattura muscolare, salvo una leggera tensione a livello della 2^a e 3^a lombare che spingono in avanti e dei muscoli del collo che spingono verso l'alto. La sensazione che si dovrebbe avvertire per un buon tono della postura è una leggera, costante trazione verso l'alto.

Quando ci si assopisce sullo *zafu* immediatamente si perde quel "tono" e la postura diventa pesante. Ne consegue uno squilibrio in avanti o indietro, oppure laterale, e un "cedimento" del tono muscolare.

Non credo che tutti i Patriarchi dello Zen che si sono susseguiti nella storia avessero un corpo perfetto, anch'essi avranno dovuto fare i conti con la propria struttura fisica. Uno studio attento della postura ci permette di trovare quel giusto modo, personale ovviamente, che favorisce *shikantaza*, lo star solamente seduti, nonostante le possibili anomalie strutturali e muscolari del proprio corpo.

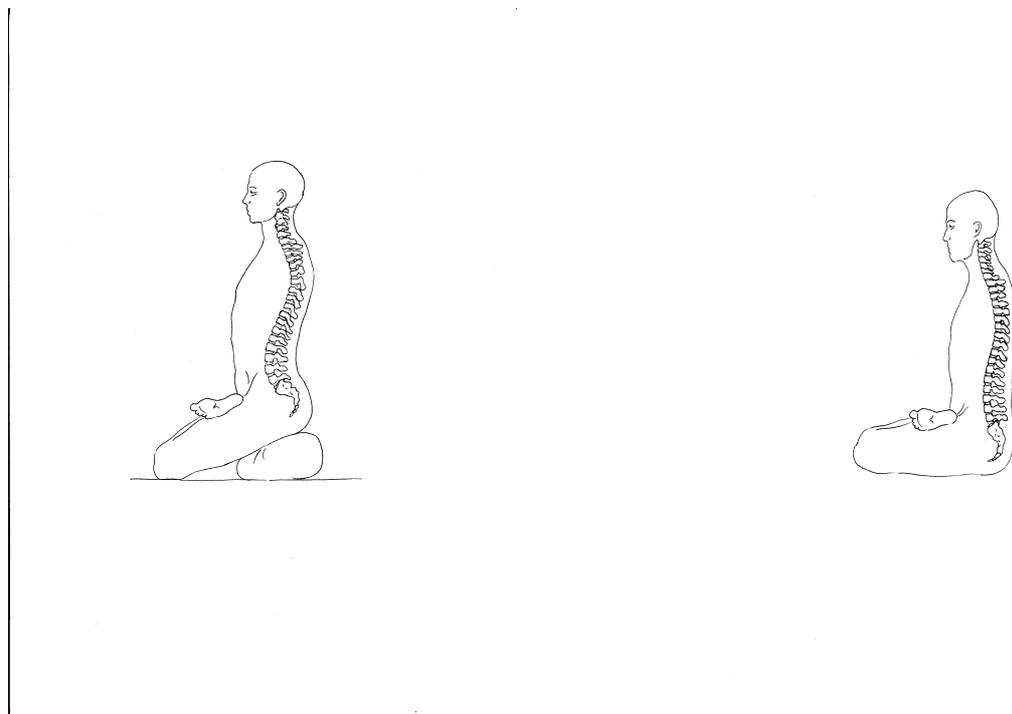
Il mio pensiero è che alla base della corretta postura di *zazen*, ci debba essere il "senso religioso" o, più specificamente, "lo spirito della Via" senza il quale tutto diventa puramente ginnastica.

La via del Buddha non è, a parer mio, qualcosa di astratto, qualcosa che esula dalla vita quotidiana, non deve essere un'esaltazione spirituale. Studiare la via del Buddha è studiare noi stessi, capire noi stessi è sbarazzarci dell'idea che ci siamo fatti di noi stessi.

Mi accade a volte di sentire alcuni miei pazienti lamentarsi per problemi alle ginocchia dovuti ad uno stato avanzato di artrosi (gonoartrosi), problemi che rendono veramente difficoltosa e dolorante la deambulazione. Dico loro che possiamo "trattare" le ginocchia in modo appropriato e ridurre gli effetti del processo artrosico, ma che sarebbe anche bene perdere un poco di peso corporeo; non so, per esempio passare dagli attuali cento chili ad un buon quindici chili in meno....facile a dirsi ma non a farsi, perché le abitudini sono difficili a cambiare, e poi il cibo, come ben sappiamo, non è solo un alimento corporeo.

Nelle figure qui di seguito riportate possiamo vedere che cosa intendiamo per postura ben bilanciata.

Possiamo osservare che nella posizione di sinistra grazie al cuscino inserito sotto i glutei, il peso viene suddiviso anche sulle ginocchia, ne consegue uno “slancio” verso l'alto della postura.



Nella figura di destra si nota una differente disposizione della colonna vertebrale.

A parer mio il baricentro della postura dovrebbe cadere sotto i genitali, come quando si è in piedi. Se il naso sporge in avanti e il mento si alza, il baricentro si sposta in avanti, se il mento rientra e si spinge leggermente la nuca verso l'alto, si avverte un alleggerimento del peso sulla schiena.

Abbiamo visto come, nel cammino religioso, sia necessario prendere attentamente in considerazione non solamente la postura, cioè il punto nevralgico della pratica, ma tutta la nostra vita. Non è forse detto che la vita dei monaci Zen consiste semplicemente nel mangiare riso e bere te?

Cosa significa semplicemente bere te e mangiare riso? Vivere una vita elementare, nutrirsi in maniera semplice, scegliere un lavoro che ci permetta di avere il tempo necessario per poter studiare e praticare il cammino. Circondarsi la vita di cose semplici che non intralcino il cammino del retto modo di vivere. Semplice a dirsi ma difficile da mettere in pratica, considerando che nella nostra vita molti “sogni” e ambizioni ci catturano l’attenzione: un lavoro che gratifichi la propria ambizione, la famiglia, i figli, la preoccupazione per la vecchiaia ecc.

Dōgen Zenji dice che la via da lui indicata è una via universale quindi potremmo pensare che è qualcosa per tutti, che si addice a tutti. A parer mio, via universale significa una via in cui già dalla nostra nascita siamo immersi tutti, nessuno escluso.

Ed è proprio perché siamo immersi in questa via che possiamo praticarla e alla fine riconoscerla. Ecco una possibile risposta alla domanda di Dōgen : «Se tutti siamo già nella via, perchè allora abbiamo bisogno di praticare?».

Di fatto se non si pratica qualcosa, quella cosa non la si capisce. Non tutti possono incrociare le gambe e sedersi in zazen, inutile pretenderlo, ma questo non significa che non si sia di già, tutti, nel grande cammino dell'esistenza. In questo senso la postura, intesa in senso generale, comprendente tutto della nostra vita, anche la forma del corpo, è la forma da assumere per adeguarci alla via nella quale siamo già immersi ma che ci sfugge, non la vediamo sino a che non la pratichiamo.

Sederci e praticare zazen con l'intento o anche solo credendo che in questo modo stiamo praticando la via del Buddha, è di fatto un errore. Non perché non sia così, ma perché la pratica consiste proprio nel non mantenere, coltivare idee, convinzioni. Soprattutto riguardo alla pratica stessa.

Tuttavia possiamo domandarci come possiamo migliorare la nostra postura seduta, qualunque sia la nostra motivazione di partenza.

Sederci nella postura di zazen è molto difficile, non solo per le difficoltà dovute alle ginocchia, alle anche o per la conformazione della nostra schiena, ma per “quel” modo d'essere che ci è proprio, al quale è difficile rinunciare per assumere “la postura”, che è anche quella seduta.

Vorrei raccontarvi un fatto accaduto molto tempo fa, quando i mass media erano interessati a quel vento nuovo che era rappresentato dallo Zen in Europa.

Chiamati per un'intervista da pubblicare su una nota rivista, venne il momento di scattare delle fotografie seduti in zazen. Naturalmente proponemmo una persona del nostro gruppo, ma il regista insistette per utilizzare un suo modello.

Ci guardammo l'un l'altro sorridendo: si trattava di mettere qualcuno seduto nel loto per diverso tempo e assumere anche un'espressione credibile. Arrivò un giovane atleta, con muscoli possenti e dal bel volto. Ricordo bene che ebbi io l'incarico di fargli assumere la posizione, e non vi dico le difficoltà. Poveretto! Le gambe erano legnose e non volevano saperne di incrociarsi, ma con pazienza il giovane vi riuscì, così dopo avergli spiegato come doveva respirare e cosa fare (ossia che cosa non fare...) mentalmente, lo lasciai lì seduto.

Il fotografo scattava e scattava, passava il tempo e quel giovane che all'inizio aveva il volto tirato per la difficoltà, piano piano si tranquillizzò. Alla fine del servizio lo invitammo ad alzarsi. Si levò a malincuore, ci stava bene, disse: «Per la prima volta nella mia vita ho sentito una completa quiete e qualcosa dal profondo che si espandeva». Ci ringraziò calorosamente per quella opportunità. Forse non avendo idee, pregiudizi, riguardo a quello che stava facendo non incontrò difficoltà a farlo, e poi non doveva confrontarsi con nessun situazione ideale che lo facesse sentire insufficiente.

Credo che il problema del corpo nello zazen sia strettamente legato al problema dell'esperienza. Se da una parte è importante approfondire l'esperienza, intesa come maturazione che deriva dall'intima comprensione dei fenomeni che ci accadono, dall'altra una mente simile a quella di un principiante è necessaria.

Come dire: esperienza e ingenuità, profondità e leggerezza insieme. Forse potremmo azzardarci a dire che in tutte le cose servono professionalità e umiltà insieme.

Essere sempre aperti al nuovo, anche se ci sembra di conoscere già tutto.

Queste cose ci possono essere utili per arrivare a capire che la posizione dello zazen non è una posizione fissa (morta) ma qualcosa di estremamente vivente. Quante volte vi sarà capitato di terminare uno zazen con le gambe a pezzi e dirvi: basta non ce la faccio più! e scoprire che lo zazen successivo è completamente diverso, tranquillo e senza difficoltà. O viceversa.

La postura dello zazen è come il termometro per la febbre. A volte ho male alle ginocchia, alla schiena, faccio fatica insomma, altre volte scorre via leggero come l'alito di un bambino. Ogni mattina posso esaminare il mio volto allo specchio, vedere se ho dormito bene, se ho qualche brufolo sulla fronte, ma come posso vedere il mio spirito ?

Sarebbe opportuno sviluppare una certa confidenza con ciò che chiamiamo corporeità. Anche se trattare l'argomento "corporeità" corrisponde in qualche modo ad affrontare la storia dell'umanità; quando ascolto Alfredo, che è il maestro che seguo da anni in questo lavoro, tracciare le mappe del corpo, spiegarci come, dal suo punto di vista, corpo-mente-energia siano espressione vivida di dio, rimango senza parole. La corporeità è qualcosa che solitamente noi non prendiamo in considerazione, tuttavia è il nostro linguaggio prima della parola. Abbiamo perso coscienza della corporeità proprio con lo sviluppo della parola; quale grande dono! Ma quale grande limite! Abbiamo imparato ad esprimere i nostri desideri attraverso concetti e parole, ma concetti e parole sono come il dito che indica la luna, che non sarà mai la luna.

Buddha Shakyamuni ha trasmesso la sua comprensione attraverso parole e concetti, oppure in altro modo?

Forse, e lo dico con molto rispetto, non vi siete accorti che sedendo accanto a qualcuno che è tranquillo e in pace, senza necessità di comprensione assorbite qualcosa di quella pace. E avete notato che se sedete accanto a qualcuno che è nella posizione del loto, in una bella e forte postura, in modo tranquillo, vi viene voglia di mettervi anche voi in quella posizione e sedere in quel modo?

Dopo aver accennato alle diverse problematiche derivanti dalle condizioni della schiena, rivolgiamo per un momento lo sguardo anche alla posizione delle mani e dei gomiti. Ma prima vorrei aggiungere ancora una riflessione riguardo alla posizione delle gambe .

L'essere umano si esprime attraverso l'azione (vedi, per esempio nella Bhagavadgita, il discorso di Krishna ad Arjuna prima del combattimento) e il movimento è alla base dello sviluppo stesso dell'umanità, le gambe ci portano in giro per il mondo. L'essere che si siede e che "lega" le sue gambe nella posizione del loto, fa consapevole rinuncia al movimento. Non si può scappare, correre da nessuna parte con le gambe messe in quel modo. Quale messaggio giunge dalle gambe al cervello quando siamo nella posizione del loto? Non possiamo andarcene, abbiamo fatto rinuncia.

Non importa se ci passa accanto una donna come Claudia Shiffer oppure, per esempio, un camion carico di dollari: noi siamo lì, legati alla rinuncia. Ma non solo, un altro aspetto è la forza che proviene dal bacino che "allargato" "aperto" grazie alla posizione degli arti inferiori, dà coraggio, dignità e forza, e ci permette di andare oltre ogni cosa. *Gya tei gya tei hara gya tei.....*⁴⁵

⁴⁵ Il più famoso sutra del gruppo detto della Prajnaparamita, ovvero il *Sutra del Cuore*, termina con un altrettanto famoso mantra: *gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*, ossia, più o meno: *andato/a, andato/a, andato/a al di là, andato/a completamente al di là, o risveglio. Salve!*. La pronuncia giapponese di questo mantra è: *gyatei gyatei hara*

Se è vero che la mano destra rappresenta l'emisfero sinistro del cervello e quella sinistra l'emisfero destro, l'unione delle mani al centro, sotto l'ombelico, nel linguaggio corporeo rappresenta l'unità. Nel contempo, è proprio sotto l'ombelico che è situato il centro vitale dell'energia.

Le mani, come le gambe, sono strumento di conoscenza e si muovono continuamente; secondo alcuni insegnamenti sono l'unica parte neutra del corpo umano, ossia non prendono energia e non ne danno, si limitano a veicolarla. Ci permettono di entrare in contatto tattile e di conoscere gli oggetti attorno a noi, le mani sono capaci di destrezza e abilità quasi senza limiti. Basta osservare la composizione articolare per renderci conto della loro completezza. Possono chiudersi in un pugno offensivo come possono aprirsi per una carezza; non a caso hanno in loro, assieme ai piedi ed alle orecchie, la mappa dell'intero organismo.

Se osserviamo le mani di un pianista, di un violinista, quale grande abilità... in certe civiltà venivano tagliate le mani o le braccia per condannare ad un tipo di *morte* i prigionieri.

Torniamo a noi. Unendo i palmi delle mani chiediamo scusa e raccogliamo la mente, ci impediamo i movimenti di prendere e lasciare. Quando formiamo con le mani quel *mudra* che chiamiamo *hokkai jōin*⁴⁶, insieme alle gambe intrecciate nel loto, cosa accade alla mente? Cosa al corpo?

Possiamo manifestare calma d'animo attraverso le mani, come possiamo evocare rabbia stringendo i pugni. Si può parlare con le mani.

Quando noi le mettiamo in grembo nella posizione del *hokkai jōin*, non solo chiudiamo un cerchio di energia, ma ci asteniamo dall'esprimere attraverso il corpo desideri, pensieri e atteggiamenti caratteriali.

Naturalmente anche per le mani vale il “tono” muscolare, le dita devono essere morbide, non contratte, compatte ma non rigide.

Anche la posizione dei gomiti è importante.

Il gomito ha uno strano ruolo nella corporeità: “Quello si è fatto strada a gomitate...”, “Non essere invadente, tieni giù i gomiti...”, “Non mettere i gomiti sul tavolo...” Nei detti popolari si è riservato al gomito una connotazione di arroganza, di potere, di spavalderia. Nelle forme di combattimento a lotta, attraverso i gomiti si tiene l'avversario lontano dal nostro corpo e se il gomito perde forza rischiamo di essere sconfitti. Nell'antichità solo il regnante sedeva con i gomiti sui braccioli del trono, tutti gli invitati avevano cura di tenere i gomiti ben vicini ai fianchi. Il gomito lontano dai fianchi è indice di comando, di carattere forte. Perché è così? Avete provato ad osservare la posizione delle vostre braccia quando siete depressi, avviliti ? Decisamente sono lasciate cadere lungo il corpo, senza tono, senza forza.

Se una persona depressa tiene i gomiti distesi lungo i fianchi, una persona egotica, mantiene i gomiti sporgenti dai fianchi.

La posizione dei gomiti ci aiuta, durante lo *zazen*, a mantenere vigile l'attenzione sulla postura, infatti dobbiamo tenerli staccati dai fianchi e in questo modo le spalle assumono una posizione bassa e leggermente in avanti; quando la sonnolenza ci cattura, insieme ai pollici, sono i gomiti a perdere il giusto tono.

gyatei haraso gyatei, boji sovaka.

⁴⁶ La posizione delle mani, *mudra* in sanscrito, con le palme verso l'alto ed i pollici che si toccano è chiamata *jōin* in giapponese. *Hokkai* significa “realtà assoluta”, è la traduzione giapponese del sanscrito *dharmadhatu*.

In realtà, nella nostra esperienza del buddismo, tutte le posture che viviamo hanno anche un significato psicologico; come il piegarsi toccando terra con la fronte durante le cerimonie, è la prosternazione dell'io che eseguiamo andando in ginocchio e portando la fronte a terra, tenendo il bacino basso contro i talloni, i piedi distesi e volgendo i palmi delle mani verso l'alto. In quale altro modo potremmo meglio dimostrare il nostro abbandono?

Parlando di corporeità, zazen è la più completa rinuncia magnificando la dignità umana. Durante le prosternazioni la fronte (cioè l'intelletto) scende sino a terra, a pari con i piedi, in zazen la coscienza resta vigile, in alto, al suo posto, come un re sul suo trono.

Quando il corpo e la mente sono posti in zazen, tutto ritorna alla sua condizione normale, come gli occhi sono orizzontali e il naso verticale così come i piedi sono per camminare, gli occhi per guardare e le orecchie per ascoltare. Ma quando tutta l'energia della mente, del corpo sono gettati dentro lo zazen, la nostra energia non è più la nostra sola energia, il dentro e il fuori non sono più limitati secondo le nostre categorie di “dentro” e “fuori”. Allora quel momento, quel luogo non sono più solo quel momento e solo quel luogo, e tutto ciò che esiste e non esiste nell'universo diventa *una sola perla brillante*⁴⁷.

Che ne è allora della nostra postura? Possiamo limitarla ai nostri problemi fisici? Se la postura del tutto diventa la nostra stessa forma, quella forma diventa espressione di tutte le posture.

⁴⁷ Un capitolo dello *Shōbōgenzō* di Dōgen si intitola *Ikka Myōju*, ovvero: *Un'unica perla (gemma) brillante*.

Larga la foglia stretta la via...

Con l'immagine, offertaci da Roberto Kengaku, della postura del cosmo che si riflette anche nella povera e imperfetta forma nella quale mi introduco e mi acconcio ogni giorno per qualche decina di minuti, termina questo primo lavoro sullo zazen spiato dal punto di vista della forma e soprattutto della difficoltà, più o meno insormontabile, per assumerla. Angolatura del tutto inusuale, almeno al momento della prima edizione (2005) di questo lavoro e di cui non avevamo quasi per nulla riferimenti bibliografici per controllare, confermare o negare ciò che è stato detto. Oggi, agosto 2008, la situazione è migliorata, anche grazie a Internet è possibile reperire più di un lavoro - corredato di foto o disegni- nel quale si affronta il problema di come modificare le rigidità del proprio corpo per potersi sedere nello zazen. Oltre ai siti che Paolo ricorda nelle Considerazioni finali aggiunte a questa edizione, ricordiamo:

<http://www.zencenterofdenver.org/GettingStarted/zazenstretches.html>.

Per noi affrontare il problema fu un inizio e come ogni impresa di frontiera il risultato unisce due caratteristiche comuni a chi si avventura in praterie sconosciute: l'entusiasmo a volte un po' guascone e la struttura esile, non ben consolidata da ragionamenti ratificati in secoli di discussioni e rettifiche, come avviene invece per tutti gli altri argomenti della cultura buddista. Penso che né l'uno né l'altro atteggiamento, di per sé, siano difetti, ma solo segni stilistici: pur azzardando ipotesi e considerazioni generali, l'esperienza personale e il serio intento di non dire più di quello che si conosce hanno mantenuto il lavoro su binari lontani dalla fantasia e dalle affermazioni gratuite. Forse andava indagato con maggiore cura il motivo della vistosa assenza di studi tradizionali in materia. Tuttavia, a parte la difficoltà di indagare qualche cosa che non c'è, lasciamo ad altre competenze questa indagine affinché il quadro si componga del contributo di più discipline. Certamente molti tra i lettori si saranno sentiti personalmente coinvolti nelle parole dette in queste pagine e tra costoro forse qualcuno si aspettava di più, la soluzione finale al problema delle ginocchia dolenti, oppure una rassicurazione per il proprio sedersi "lontano" dalla posizione ideale. Io sono contento invece che i pensieri e le parole dei due autori abbiano minuziosamente ispezionato il problema senza darlo per concluso. Il dolore per fare zazen ha una valenza diversa dall'altro, quello che ci ha condotto sino allo zazen? Una via che implica dolore può offrirsi come via di liberazione dal dolore? Che cos'è il dolore?

Mantenere viva la domanda in modo che continui ad essere di stimolo, studiando al contempo i nodi, le sofferenze che quella stessa domanda evidenzia mi sembra un ottimo modo per lasciare aperta la porta affinché altri capitoli si possano aggiungere. Contribuendo così ad allargare ancora il campo di indagine, anche oltre le visuali della forma in cui entrare docilmente o da imitare con fatica e dolore. Un approccio occidentale proprio secondo la cifra base della cultura di questa parte del mondo in cui tutto va esaminato, spiegato, indagato e capito. La differenza più profonda, infatti, tra il pensiero dell'Oriente e il nostro sta proprio in quel riempire tutto lo spazio possibile che ci caratterizza, a fronte di un continuo divagare alludendo, senza costituire mai un punto che, affermandosi, neghi o escluda il resto.

Mauricio Yūshin Marassi

EIHEI DŌGEN ZENJI

FUKANZAZENGI

La forma dello zazen che è invito universale

La via originariamente è intrinseca ovunque in modo perfetto,
perché pretenderla attraverso pratiche e risvegli?
Il veicolo della verità è incondizionato e presente,
perché sprecarsi in accorgimenti?
Ancora: Tutto non solleva affatto polvere,
perché credere nei metodi per purificarlo?
Il centro non si allontana da qui,
ehi! non girovagare col corpo e con la mente in pratiche religiose.

Eppure, se dai origine anche al minimo scarto, il cielo e la terra si fanno incommensurabilmente lontani; se dai adito al pur minimo “mi piace - non mi piace”, il cuore si smarrisce nella confusione. Supponiamo, per esempio, che tu sia orgoglioso della tua comprensione, che abbondi in illuminazione, che tu abbia adocchiato la sapienza, ottenuto la via, chiarificato il cuore, dato impulso all’ideale di scalare il cielo: non fai che trastullarti nei pressi della soglia del nirvana, e ignori quasi del tutto l’operoso sentiero della libertà.

Guarda! Buddha, sapiente di nascita: si vede la traccia dei sei anni trascorsi seduto eretto; Bodhidharma, che ha trasmesso il sigillo del cuore della via: si ode la fama dei nove anni seduto fronte al muro. Così furono i santi antichi, così deve praticare l’uomo d’oggi.

Perciò smetti la prassi di cercare detti e investigare parole; fai il passo che rivoltella la luce e la getta all’interno. Così il tuo corpo e spirito con naturalezza è abbandonato e appare il tuo volto originario. Se ambisci ad acquisire questo, subito devi impegnarti in questo.

Per lo zazen è ideale un posto tranquillo; bevi e mangia con regolarità. Liberati e sii separato da qualsiasi tipo di relazione e di rapporto, lascia riposare qualsiasi iniziativa. Senza pensare né al bene, né al male, non curarti di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato. Interrompi l’attività del cuore, della mente e della riflessione. Interrompi le indagini del pensiero, dell’immaginazione, della contemplazione. Non misurare quanto hai realizzato la via [*misurare Buddha*]: essa non ha niente a che fare con lo stare seduti o sdraiati.

Di solito si mette un cuscino quadrato, largo e spesso, sul pavimento e, sopra questo, un altro cuscino alto e rotondo [*zafu*] su cui ci si siede. La posizione è con le gambe incrociate o in modo completo [*kekkaфуza*], o in modo incompleto [*hankafuza*].

Nel primo caso mettere il piede destro sulla coscia sinistra, e il piede sinistro sulla coscia destra. Nel secondo caso soltanto il piede sinistro sulla coscia destra.

Indossa un vestito comodo e pulito. Posa il dorso della mano destra sul piede sinistro e il dorso della mano sinistra nel palmo della mano destra. Le punte dei pollici devono toccarsi leggermente. Siedi eretto, senza inclinare né a destra, né a sinistra, né avanti, né indietro. Le orecchie devono essere in linea con le spalle, il naso deve essere in linea con l’ombelico. La lingua riposa contro il

palato. Le mascelle e le labbra sono chiuse senza sforzo. Tieni sempre gli occhi aperti. Respira tranquillamente attraverso il naso. Dopo avere regolato la posizione nel modo descritto, espira tranquillamente e poi inspira. Fa qualche movimento ondulatorio con tutto il corpo a destra e a sinistra. Quindi siediti immobile.

La disposizione del tuo pensiero si posi su questo fondo del non pensiero. Come la disposizione del pensiero si posa sul fondo del non pensiero? Impensato. Ecco, questo è il fulcro distintivo dello zazen.

Zazen non consiste nell'apprendere a meditare [*nell'apprendere lo zen*]. Semplicemente è la porta reale della pace e della gioia, è la pratica avverata che arriva alla pienezza del risveglio. Il presente si fa presente con evidente profondità, qui non arriva la ragnatela dei condizionamenti e delle illusioni. Se qui trovi dimora, è come il drago che trova l'acqua, assomiglia alla tigre che si inoltra nella montagna. Occorre conoscere con correttezza che la realtà autentica si manifesta e si fa avanti per forza sua e che distrugge innanzitutto l'intontimento e la dissipazione. Quando ti alzi dallo zazen muovi il corpo adagio, alzati in modo tranquillo, non muoverti in modo violento.

Se guardiamo gli esempi del passato, andare oltre il mondano e andare oltre il santo, trapassare stando seduti o morire in piedi, tutto ciò è affidato completamente a questa forza. Inoltre, anche il perno dell'insegnamento impartito scuotendo un dito, una canna, un ago, un martello, anche l'avvertimento che ridesta fornito con lo scaccia mosche, col pugno, col bastone, con il grido, tutto questo non scaturisce dall'aver bene valutato e discriminato, e non credere che derivi dalla conoscenza di poteri magici. Sono comportamenti la cui autorità va oltre ciò che si sente e ciò che si vede, scaturiscono completamente dalla norma che è prima della conoscenza intellettuale.

Così è! Quindi, senza discutere di sapienza e di stupidità, non discriminare fra uomo che vale e uomo stolto. Applicati con tutto te stesso e sei già nella pratica del cammino. La pratica del risveglio per sua natura non produce contaminazione e attuandola è normalità quotidiana.

Generalmente parlando avviene che, nel nostro mondo come altrove, in India come in Cina, portando il sigillo di Buddha, ogni casa lo fa a modo suo. Se ci si applica al solo star seduti, inamovibilmente si è di ostacolo⁴⁸. Pur essendoci innumerevoli diverse situazioni, fai solo la pratica di zazen.

Non disertare il posto che è dimora della tua pratica, e non girovagare altrove nel polveroso mondo. Se sbagli un passo, inciampi e devii dalla direzione che hai di fronte. Hai già il fulcro della via che è il corpo umano, non attraversare il tempo invano. Hai da preservare e applicare l'essenza della via di Buddha, chi vorrà godere in modo vano di scintille? Non solo, i fenomeni sono come la rugiada sull'erba, il corso della vita assomiglia a un lampo, all'improvviso, è nulla, in un attimo, svanito.

Questa è la mia preghiera: che coloro i quali compongono la nobile corrente dei praticanti, avendo a lungo imparato a tastoni attraverso imitazioni, non disdegnino ora il vero drago. Avanza con energia nella via diritta e radicale, rispetta l'uomo che tronca l'affidarsi al sapere e annulla

⁴⁸ La traduzione è letterale; il senso è ambiguo. Ora interpreto così: il dharma è ovunque, ogni corrente del buddismo lo presenta a modo suo: zazen è la pratica che riporta tutto all'unico comune denominatore e previene dal girovagare per le interpretazioni, ostacolando con l'immobilità ogni movimento fisico e mentale.

l'affidarsi all'agire, entra nella compagnia di coloro che vivono l'essenza della via, eredita la pace di coloro che hanno praticato prima di te. Se a lungo compi questo, certamente diventi questo. Lo scrigno dei tesori si apre da se stesso, e tu ricevi e usi a volontà.

* * *

Questo è il primo testo scritto da Dōgen nel 1227, subito dopo il suo ritorno in Giappone dalla Cina. L'autore, nel *Fukanzazengi senjutsu yurai - Motivazioni per la redazione del Fukanzazengi*, che lo introduce, lo presenta con queste parole: «Siccome in Giappone non si è mai sentito parlare di "trasmissione differente fuori dalle scritture" (*kyōge betsuden*), di "tesoro della visione dell'autentico dharma" (*shōbōgenzō*) e neppure dei principi dello zazen, ecco che ancora non sono stati qui trapiantati. Perciò, tornato in patria dalla Cina, di fronte alle richieste di istruzione da parte delle persone che mi avvicinavano, ho dovuto, per il loro bene, scrivere questo testo sui principi fondamentali di zazen». Dōgen continuò a rivedere questo scritto per tutta la vita.

(Traduzione inedita, a cura de La Stella del Mattino)

Postilla alla traduzione

In merito al titolo 普勸坐禪儀 *Fu kan zazen gi* – un paio di precisazioni appaiono utili, se non necessarie. In precedenti occasioni abbiamo tradotto l'intero titolo con “La forma dello zazen che è invito universale”: ora è bene rendere conto del perché di quella scelta, perché conservi, se è il caso, la sua validità.

Vediamo prima le singole parole e poi la frase nel suo insieme.

普勸 - *Fu Kan* - è ciò che è stato reso con “invito universale” e la traduzione ci sta, a patto, crediamo oggi, di inquadrare il senso con cui si utilizza il lemma “universale”, parola attualmente di uso comune quanto polivalente.

普 *Fu* – sta a indicare “ampiezza - generalità”: nel giapponese moderno si usa, ad esempio, abbinato ad altro ideogramma, per dire “comune, usuale (*futsū* – 普通)” oppure “onnipresenza, universalità (*fuhensei* – 普遍性). 勸 - *Kan* – sta a indicare “incoraggiamento, raccomandazione”: oggi si usa, ad esempio, nella parola “stimolo, incoraggiamento (*kanshō* - 勧奨)” o anche “persuasione, invito (*kanyū* – 勧誘)”. *Fukan* è dunque invito ampio, raccomandazione rivolta alla generalità.

Zazen lo lasciamo lì dov'è e com'è.

儀 - *Gi* (pron. it. *Ghi* di *ghiro*) è stato reso con “forma” dopo non breve riflessione: è utilizzabile a patto di chiarire di che genere di forma si tratta. Il senso letterale del termine è “rito”, “modello”, “standard di comportamento”: ritroviamo l'ideogramma in molte parole, fra cui “*gishiki* – 儀式 – cerimonia, rituale, servizio religioso” e “*girei* – 儀礼 - etichetta, cortesia formale”.

Chiediamoci ora cosa può aver voluto dire Dōgen usando quell'espressione e cerchiamo di capire perché ha usato proprio quelle parole. Siamo nel 1227, in Giappone: il buddismo è una religione di scarsa diffusione popolare ma organizzata e potente, gestita in modo esclusivo da una classe clericale protetta e sostenuta materialmente dal potere politico costituito, che a sua volta conferma e legittima sul piano religioso. Le forme del culto sono rituali ed esoteriche, i testi scritti incomprensibili a tutti, tranne che a pochi specialisti. E' anche un periodo di grande turbolenza politica, segnato da numerose catastrofi naturali: a livello popolare si fa strada l'idea della fine dei tempi, dell'ingresso nella fase storica finale del dharma (*mappō*). Alcuni religiosi, tutti formati nei templi situati sul monte Hiei, sede della scuola esoterica ritualistica Tendai, sono spinti dalla loro ricerca verso differenti lidi: molti viaggiano in Cina, per cercare il sapore genuino dell'acqua sorgiva. Fra loro, Dōgen Zenji. Al suo ritorno in patria pubblica subito *Fukanzazengi*. E', in ordine di tempo, il suo primo testo, che però giunge a noi nella forma definitiva, dopo rivisitazioni protrattesi nell'arco di tutta la vita. Non è il solo *Zazengi* scritto da Dōgen: nella sua opera maggiore, lo *Shōbōgenzō*, troviamo un testo datato 1243, intitolato semplicemente *Zazengi*: è praticamente identico al nostro ma ridotto a circa un terzo, contiene solo le istruzioni su come mettere il corpo seduto e sulla disposizione del pensiero. Possiamo ritenere fosse rivolto prevalentemente all'ambito monastico.

E' legittimo dunque intendere che l'intenzione di Dōgen, nello scrivere *Fukanzazengi*, fosse di offrire ai lettori uno *zazengi* (una spiegazione relativa al *gi* chiamato *zazen*) rivolto a chiunque, alla generalità delle persone. *Fukan* va dunque inteso come consigliato a tutti, nel senso che è scritto in

modo che tutti lo possano comprendere e che è indirizzato a persone comuni, non a specialisti. Possiamo inoltre legittimamente pensare che Dōgen intendesse anche proporre lo zazen come una forma religiosa accessibile direttamente alle persone, senza mediazione di chierici, senza fumi esoterici.

Per parte nostra, ci spingiamo fino a sostenere che *fukanzazengi* vuol dire che zazen è una forma d'accesso all'universale: forma del corpo che coincide con la nostra postura seduta (*za*), forma del pensiero che non coincide con niente.

Giuseppe Jisō Forzani