

Lo zazen a Fano
Conversazione sul buddismo zen

Alcuni di voi non mi conoscono, per cui mi presento brevemente: mi chiamo Mauricio Yushin Marassi, sono di nascita argentina ma famiglia italiana, ho praticato e studiato lo zen per molti anni in Giappone nel monastero eremo chiamato Antaiji. Dal 1987 ho una nomina da parte dell'organizzazione giapponese dello zen a *kokusai fukyoshi* ovvero diffusore insegnante dello zen in Europa, lavoro da molti anni alla edificazione della cultura buddista in un ambiente, quello europeo, nel quale questa cultura non è ancora rappresentata, un lavoro che comprende necessariamente anche la formazione di un nuovo linguaggio nel quale il buddismo possa esprimersi senza essere confuso con altre forme religiose.

A questo proposito scrivo e pubblico libri ed insegno all'università di Urbino.

Tutto questo però ha un'importanza solo formale, conta solo nel mondo nel quale le persone si presentano con un'etichetta o con un'altra. Quello che conta veramente è che sono più di quarant'anni che pratico lo zazen e che sbagliando, correggendomi e sbagliando di nuovo, tento di impostare la mia vita sull'insegnamento del Buddha.

Detto ciò, introduciamo subito la parte più difficile ovvero il senso della parola zen che compare già dal titolo della conversazione di questa sera. Una parola per molti versi entrata oramai da anni nel lessico europeo, soprattutto attraverso la pubblicità, così che si reclamizzano le creme di bellezza "zen", automobili di lusso chiamate "zen" e poi vacanze, relax centri benessere e quant'altro.

Questo crea una serie di pregiudizi o aspettative che occorre abbandonare se vogliamo avvicinarci alla vera realtà della cosa. Zen è il nome giapponese di una scuola buddista nata in Cina circa 1500 anni or sono, forse la scuola più severa, più priva di fronzoli di tutto il vasto panorama buddista. Perciò le idee di relax, le atmosfere da centro benessere sono quanto più lontano vi sia dal tipo di disciplina interiore necessaria per seguire l'insegnamento di questa scuola. Specialmente nei primi anni di pratica, sembra più di vivere una battaglia piuttosto che un'esperienza di relax...

Comunque, lo abbiamo detto, lo zen è una scuola buddista. Per cui introduciamo brevemente che cosa si intenda oggi con questa parola. Il buddismo è un insegnamento

religioso nato in India 2500 anni fa sulla base di un'esigenza umana a carattere universale: il problema della liberazione dalla sofferenza. C'è una parabola che illustra molto bene il meccanismo all'interno del quale nacque il buddismo, e, come tutte le parabole, è semplice in apparenza ma molto profonda.

È la storia di un re che regnava su un piccolo regno alle pendici dell'Himalaya, e a cui la sorte aveva concesso un solo figlio. Un giorno un indovino profetizzò al re che il suo unico figlio, raggiunta la maturità, avrebbe lasciato la reggia per cercare la via che conduce alla liberazione dalla sofferenza. Temendo di perdere l'unico erede al regno e quindi di vedere distrutto tutto ciò che aveva sperato riguardo al futuro della sua casata il re fece costruire un grande palazzo attorniato da un immenso giardino dal quale erano banditi ogni tristezza e ogni dolore. Una sorta di "paradiso terrestre" per usare un linguaggio a noi vicino.

Però, quando Siddhartha, così si chiamava il principe, raggiunge l'adolescenza, si accorge che il mondo nel quale è confinato non dà risposte a quello che, come un'onda che a poco a poco lo sovrasta sente crescere dentro di lui. Così per quattro volte fugge dal suo palazzo e si reca in città, nel mondo, insomma. Una fuga dal paradiso terrestre alla ricerca della consapevolezza.

In queste 4 uscite, fa 4 incontri che rappresentano la prima presa d'atto di un essere umano nei confronti della realtà della vita. È un momento cruciale per ogni uomo e per ogni donna, è il rendersi conto della propria vera condizione senza sapere come affrontare e come accudire questa realtà. Infatti, durante la prima uscita vede un uomo sdraiato su un giaciglio, emaciato ed esangue, e scopre l'esistenza della malattia nel mondo, scopre cioè il disagio fisico, le pene inevitabili del nostro corpo. Nella seconda uscita incontra una persona rugosa che cammina con difficoltà, senza denti e con gli occhi indeboliti: prende così atto della vecchiaia, ovvero della decadenza graduale della vita, fisica e mentale.

Nel terzo incontro vede un corteo funebre, una persona che non si muove più, né si muoverà mai più, e prende coscienza della morte, ineluttabile per tutti i vivi.

In ultimo incontra un asceta mendicante, che lo incuriosisce perché non svolge alcuna attività mondana visibile, pur essendo pienamente assorto, inoltre è povero e privo di tutto, ma ha l'aria serena. Siddhartha prosegue la sua vita nel palazzo, dove tutto è bellezza e leggiadria, cresce, si sposa e al compimento del 29esimo anno gli nasce un figlio. In quel momento si rende conto che non solo non ha una soluzione per sé riguardo alle difficoltà

della vita, ma ha messo al mondo un altro essere, della cui esistenza è perciò responsabile, senza potergli dare alcun aiuto riguardo al problema centrale dell'uomo.

Allora decide per una scelta talmente radicale da essere disumana: decide di abbandonare la sua casa, quindi, di fatto di far di suo padre un disperato, di sua moglie una vedova e di suo figlio un orfano che non avrà mai un padre.

Tutto questo per dedicare interamente la sua vita alla ricerca della via che conduce l'uomo, ogni uomo ogni donna, al riparo dalla sofferenza della malattia, dall'angoscia della vecchiaia e della morte. Una via che garantisca il dissolversi del disagio di dover convivere con situazioni che ci generano sofferenza, del patimento per non riuscire ad avere ciò che si desidera e dell'angoscia che viene dal perdere, prima o poi, tutto quello che si è faticosamente conquistato.

Così, quella notte Siddhartha lascia la sua casa definitivamente, non vi tornerà mai più. Si taglia i capelli e si unisce agli asceti della foresta. Dopo 6 anni di disciplina durissima si rende conto che, per gli stenti di un'ascesi estrema, sta per morire e quello che è peggio, morirà senza aver ancora risolto il problema che aveva fatto voto di risolvere e per cui aveva fatto duramente soffrire quelli della sua famiglia.

Decide quindi di interrompere i digiuni e le pratiche più severe, si nutre, si veste, si siede al riparo di un grande albero e prende la decisione di non muoversi di lì sino a che non ha risolto il problema della sofferenza dell'uomo. Si narra che in quello star seduto raggiunse il risveglio, vedendo che ogni sofferenza, ogni dramma che vive l'uomo vive dentro di lui e perciò si ha la possibilità di lasciarlo svanire imparando a non attaccarsi, imparando a lasciare andare. Dopo aver realizzato ciò, rimase seduto ancora sette settimane per chiarire definitivamente e per realizzare pienamente la sua liberazione.

Poi si alzò, si pose in cammino e per i successivi 45 anni mise a disposizione la sua esistenza per trasmettere la via di liberazione dalla sofferenza a chiunque lo interrogasse.

Come vedete è una storia apparentemente molto semplice ma contiene tutti gli elementi di base per comprendere quale sia il terreno all'interno del quale è nato e si è sviluppato quel sentire religioso che, con una parola occidentale, oggi chiamiamo buddismo.

Quando questo insegnamento è uscito dall'India, entrando prima in Cina durante il primo secolo avanti Cristo, poi a mano a mano in tutto l'Oriente, si è sviluppato sulla base delle culture locali formando sempre nuove scuole apparentemente molto diverse ma

essenzialmente unite riguardo al cuore, al punto di partenza che ha generato questa religione. E una di queste scuole è la scuola zen, quella di cui parleremo ora.

Semplificando al massimo il discorso, possiamo dire che il buddismo zen poggia su tre elementi cardine: una vita etica, la consapevolezza dell'impermanenza e la pratica dello zazen.

Vediamo brevemente ciascuno di questi tre.

Con vita etica, in termini buddisti si intende un atteggiamento di base che ci vede genitori nei confronti di tutta la realtà che ci circonda. Padri e madri di ogni situazione che ci troviamo a vivere quindi di tutte le persone e le cose con le quali veniamo in contatto. La caratteristica che distingue un genitore è quella di aver cura, attenzione, generosità senza limiti nei confronti dei propri figli. Per questo si usa la metafora del genitore: l'atteggiamento etico proposto dal buddismo è quello di chi si prende cura.

Il secondo punto è quello che ho definito "consapevolezza dell'impermanenza". Non si tratta certo di pensare con piacere alla propria morte e a quella dei propri cari. Perché impermanenza non significa nichilismo. Piuttosto è sviluppare la coscienza del fatto che noi, le persone attorno a noi, le cose, gli oggetti ogni cosa ha una vita limitata e quindi presto o tardi tutto scomparirà. Anzi, possiamo dire che stia già scomparendo.

Come dicevo non è una sorta di pessimismo o di masochismo, piuttosto aprire gli occhi ad una realtà di vita che pone noi stessi in una giusta dimensione rispetto al tempo e quindi anche rispetto alla scala di valori che usiamo vivendo.

Come esempio, sentiamo questo punto di vista espresso da un autore italiano, Italo Svevo, che ne *La Coscienza di Zeno*, scrive:

*...dunque ignorava che quando a questo mondo ci si unisce,
ciò avviene per un tempo breve, breve, breve,
che non si intende come si sia arrivati a darsi del tu
dopo non essersi conosciuti per un tempo infinito
e pronti a non rivedersi mai più per un altro infinito tempo.*

Il terzo elemento, quello che maggiormente caratterizza la scuola zen, è la pratica detta zazen. Semplificando al massimo, possiamo dire che lo zazen consista nello stare seduti immobili, in silenzio, davanti ad un muro. In realtà, questo sarebbe tutto ciò che c'è da sapere tuttavia siccome le persone di solito si sentono sconcertate se non ricevono

spiegazioni un poco più ampie riguardo a una pratica così insolita, penso sia opportuno dedicare un poco di tempo all'argomento.

Se ricordate, nel racconto della biografia iconografica costruita per rappresentare il buddismo ovvero la parabola che vi ho raccontato poco fa, Siddhartha all'atto di diventare il Risvegliato, ovvero il Buddha, era seduto, in silenzio, immobile sotto ad un albero.

Quello star seduti è quindi la forma umana del risveglio, purché sia **quello** star seduti, ovvero ci si sieda allo stesso modo del Buddha.

A differenza di molte popolazioni orientali sin da bambini lasciamo il pavimento per sederci sulle sedie, per questo, soprattutto con l'avanzare dell'età, sederci su un cuscino con le gambe incrociate è difficile, a volte doloroso, tuttavia non dobbiamo lasciarci scoraggiare.

Ci si siede con la schiena eretta, le gambe incrociate, le mani posate sui talloni, lo sguardo rilassato e la respirazione spontanea, non controllata ma silenziosa, attraverso il naso. Come ho detto, si tratta di stare semplicemente e solo seduti ma, naturalmente, accade a tutti che, appena ci siamo accomodati sul cuscino, appena abbiamo raddrizzato la schiena e incrociate le gambe ci venga in mente qualche cosa. Ma noi non siamo lì per pensare ai fatti propri perciò lasciamo andare quel pensiero, raddrizziamo nuovamente la schiena e ... subito cominciamo a seguirne un altro. Appena ce ne accorgiamo si tratta di lasciarlo andare e poi ancora e ancora occorre continuare così, senza afferrare i pensieri, lasciandoli svanire.

Se guardiamo i tre elementi di cui vi ho parlato, cioè l'indicazione di una vita etica, quella di sviluppare una profonda coscienza dell'impermanenza e lo zazen, lo stare semplicemente seduti, vediamo che hanno due punti in comune: prima di tutto sono indicazioni che riguardano l'agire, ovvero hanno senso solo se sono messi in pratica, non sono discorsi teologici o dogmi di fede.

Il secondo elemento, comune a tutti e tre questi insegnamenti, è che si fondano tutti sul non afferrare, oppure, cercando di vedere in termini etici il senso di questa parola, si fondano sulla gratuità. È gratuito infatti l'atteggiamento etico, che abbiamo definito genitoriale, nei confronti della realtà di vita, persone e cose. Se non fosse gratuito non sarebbe quel tipo di cura, se avesse un interesse recondito, un premio da conquistare non lo potremmo definire in quel modo: un genitore che accudisce un figlio per interesse, qualsiasi esso sia, nella migliore delle ipotesi è un egoista, altrimenti ... peggio.

Significa muoversi per il bene anche quando quel bene va apparentemente a nostro

svantaggio. La stessa cosa si può dire per la consapevolezza dell'impermanenza, ovvero la coscienza della radicale caducità del nostro mondo: se vissuta con limpidezza, porta anch'essa al non afferrare, al non aggrapparci a persone o cose perché tutto è precario, e perciò il possesso non è mai il bene sul quale conviene investire, dal momento che è destinato al fallimento. Il senso di non possesso, di non accumulazione è uno dei volti della gratuità.

Infine lo star seduti in pace, o zazen che dir si voglia. Quello è un momento di estremo lasciare: -le mani non toccano nulla per cui rinunciamo al tatto, -si sceglie un luogo silenzioso, per cui rinunciamo all'uso dell'udito, -si brucia un incenso che dà un odore sempre uniforme per cui rinunciamo all'odorato. -La lingua poggia contro il palato, per cui rinunciamo al gusto. -Davanti a noi c'è un muro, per cui rinunciamo ad ogni visuale. -Le gambe sono incrociate, per cui rinunciamo anche alla mobilità, -durante lo zazen si tace, per cui si rinuncia alla parola. Infine, il punto più delicato: durante lo zazen -rinunciamo a portare a compimento ogni pensiero e ogni sentimento; per cui anche la parte più sottile del nostro essere cessando di afferrare si pone in una condizione di rinuncia, una rinuncia gratuita perché non realizza alcun ottenimento.

Di fronte a un tale capillare programma di gratuità qualcuno potrà pensare: "ma se in ciascuna delle tre condizioni, quella etica, quella cognitiva e quella dello zazen non ne ricavo nulla, qual'è il merito di tutto ciò? Ovvero, perché dovrei impegnarmi su questa strada?

La risposta la possiamo trovare in due modi: il primo riguarda la motivazione di base, l'istanza che ha portato alla nascita di questo cammino religioso: il problema a cui la religiosità buddista offre una via di soluzione non è un problema materiale, non è un problema di accumulazione e neppure un problema di condizione sociale. Quello da cui parte lo sviluppo del cammino buddista è il problema della sofferenza esistenziale, semplificato, come abbiamo visto, in 6 esempi: -il dolore di dover convivere con situazioni che ci generano sofferenza -il dolore della perdita -il dolore del non ottenimento -l'angoscia della malattia -il dolore di vedere le proprie energie, le proprie possibilità vitali esaurirsi nella vecchiaia -il terrore e il dolore che nascono dal rifiuto della morte.

Questo e non altro è il campo d'azione del buddismo, quindi, se lo interroghiamo o lo mettiamo alla prova queste e non altre sono le promesse di cui gli dobbiamo chiedere conto.

Con in più una piccola grande sorpresa, che con cautela possiamo anche considerare una sorta di premio: la scomparsa della sofferenza esistenziale non è la realizzazione del nulla, o uno svuotamento che ci consegna ad una vita priva sì angoscia ma priva anche di vitalità.

La realizzazione secondo l'insegnamento buddista conduce verso una forma di pienezza naturale, ovvero non generata, non condizionata dalle conquiste e dall'accumulazione delle cose del mondo, una pienezza che possiamo legare al semplice fatto di esistere indipendentemente dalle condizioni in cui questo avviene. Il difficile è che quella che ho definito pienezza, diventa facilmente un'aspirazione, una preda da raggiungere, e questo ne annulla la possibilità perché quella pienezza si manifesta proprio nel non desiderare, non afferrare.

Questo è il quadro generale complessivo.

Veniamo ora al motivo che mi ha portato ad organizzare questa serata: far conoscere, a chi potrebbe essere interessato alla pratica dello zen, che esiste un piccolo luogo in Fano dove è possibile praticare assieme ad altre persone, e, tra queste persone, ve n'è una con più di quarant'anni di esperienza quindi in grado di indirizzare coloro che intendono percorrere questo cammino. Tuttavia questo non è un invito a partecipare, sarebbe errato da parte mia porlo in questi termini ed errato da parte vostra intenderlo in tal senso.

Un punto importante da chiarire è che lo zen, e più in generale il buddismo, non attua alcuna forma di proselitismo. E questo perché la religione, intesa in senso buddista, è qualche cosa che acquista valore, senso, importanza quando la si cerca, magari con fatica e non quando la si riceve senza averla cercata tanto meno quando ci viene imposta dall'esterno. Per questo, se avete notato, non ho scritto da nessuna parte l'indirizzo del luogo nel quale svolgiamo la pratica. Ovviamente non è un luogo che teniamo nascosto ma neppure è sbandierato ai quattro venti.

Come gruppo, che in realtà è un gruppo molto esiguo al punto che, attualmente, qualche volta sono solo, altre volte ci sono tre persone, più raramente siamo in cinque... come gruppo, dicevo, non svolgiamo alcuna attività sociale, ci troviamo in silenzio, in silenzio ci sediamo, poi, solo alla fine, prima di tornare alle nostre case, quel silenzio viene rotto per scambiarci un saluto. Nient'altro. Qualche volta, abbastanza di rado, invece di sederci, parliamo un poco tra di noi, niente più.

Tutto ciò per un motivo molto semplice: sono molti quelli che verrebbero per curiosità o

per trovare un gruppo di cui far parte, per fare assieme delle attività o anche solo per andare a mangiare una pizza assieme. Quelle persone non cercano lo zen, hanno solo voglia di socialità, di partecipazione. Oppure cercano identità, appartenenza. Niente di male, certamente, però una cosa non è un'altra, per cui: nessuna attività sociale.

Per evitare che la nostra pratica venga fraintesa la riduciamo ai minimi termini. E questo si rivela una tutela anche per le persone che si aggiungono a noi: in questo modo non si associano al gruppo per motivi eterogenei, rischiando non solo di perdere tempo, ma anche di ritrovarsi amaramente deluse, perché magari dopo anni, si accorgerebbero che quello che hanno trovato non era quello che cercavano.

D'altro canto, purché chi viene rispetti gli orari e quel minimo di regole che un'attività comune impone, non poniamo alcun limite o discriminazione nell'accettare chiunque si voglia sedere con noi. La modalità comune è che, la prima volta che vengono, io incontri le persone per conoscerle, spiego loro dettagliatamente che cosa facciamo e perché e metto appositamente in dubbio la loro decisione di sedersi per fare emergere con chiarezza le loro motivazioni. Qualche volta consiglio di soprassedere e di cercare altrove un'attività spirituale più vicina a quelle che appaiono essere le reali esigenze della persona che mi trovo di fronte. Ma se questa insiste per continuare a frequentarci, salvo casi molto particolari, ho sempre accettato.

La nostra attività è senza fronzoli, offriamo un luogo ed una possibilità di praticare correttamente lo zazen, perché è molto difficile riuscire a praticare da soli.

Per quanto riguarda gli altri due insegnamenti ovvero prima di tutto una base etica da dare alla propria vita fondata sulla amicalità e sulla cura nei confronti di tutta la realtà che ci circonda, e poi la profonda consapevolezza della caducità della nostra vita e di tutto ciò che la compone: sono fatti personali. Ciascuno, se vuole, li può e li deve sviluppare per conto proprio, provando e riprovando all'interno della propria vita, sperimentandone gli effetti e verificando se davvero quella è la strada che vuole percorrere. Poi o nel frattempo, se vuole, può confrontarsi, fare domande cercare di approfondire studiando, o chiedendo consiglio.

Capisco che tutto ciò possa apparire un'offerta davvero povera, ma la ricchezza interiore che si realizza grazie alla trasformazione che deriva da queste pratiche è qualche cosa che può essere sperimentato e apprezzato solo praticando davvero la povertà interiore e si manifesta con naturalezza a livello personale, non ha nulla a che vedere con la

socializzazione e con le attività di gruppo.

Prima di tacere e dare a voi la parola per commenti o domande, se eventualmente ne avete, dedico ancora un paio di minuti ad illustrarvi la realtà della Stella del Mattino, la comunità alla quale appartengo e che per estensione comprende anche il gruppo zazen di Fano.

Quando alla fine degli anni ottanta sono rientrato in Italia dopo quasi dieci anni trascorsi in Giappone, mi trovavo con altri due italiani che avevano condiviso con me la stessa esperienza e con alcuni monaci giapponesi provenienti dal mio stesso monastero. Assieme abbiamo fondato una associazione chiamata *Stella del mattino, comunità buddista zen italiana* per dare una veste legale, ufficiale alla nostra attività. Contemporaneamente, su impulso dell'abate del monastero da cui provenivamo, decidemmo che, essendo la nostra attività accolta e ospitata in una terra a matrice prevalentemente cristiana, questa comunità si sarebbe dovuta sviluppare con un atteggiamento dialogante nei confronti del cristianesimo. Così fu invitato a farne parte un sacerdote cattolico, padre Luciano Mazzocchi, che accettò e dalla fondazione è parte del consiglio direttivo come "consigliere cristiano". Padre Mazzocchi, missionario saveriano, ha trascorso 20 anni in Giappone dove, naturalmente, ha incontrato il buddismo e attualmente dirige la comunità Vangelo e Zen di Desio.

Nel frattempo la Stella del Mattino si è occupata della pubblicazione di diversi libri, ad oggi più di 20, per far conoscere il buddismo in Italia con un linguaggio il più possibile chiaro e mutuato dalla nostra cultura. Inoltre abbiamo dato vita ad una comunità mista, in cui convivevano cristiani e buddisti, un'esperienza unica, interessantissima ora terminata, che è durata 20 anni.

Una delle caratteristiche principali della Stella del Mattino è curare in modo particolare quella che con un brutto termine si chiama "inculturazione", ovvero le forme dello svilupparsi di una religione all'interno di una cultura diversa da quella della sua provenienza. In questa operazione il nostro sforzo principale è quello di non cedere all'esotismo evitando abiti, forme e linguaggi di provenienza orientale, tentando di rendere ogni cosa nelle sue vesti più quotidiane, ovvero nelle forme e nei modi della cultura italiana.

Ed è quello che ho tentato di fare questa sera.

mym

Fano, Università dei saperi

22 Novembre 2013