

Meditazione e ricerca di senso  
*La Gendronnière 1-3 ottobre 2010*

Il senso dello zazen

Questo discorso si svolge nell'ambito di un seminario che ha come sfondo implicito la funzione terapeutica della meditazione, là dove la malattia da curare pare essere lo smarrimento del senso del vivere nell'uomo contemporaneo. La pratica religiosa di cui intendo parlare, zazen, non è propriamente una tecnica di meditazione e non ha specifiche funzioni terapeutiche e dunque una spiegazione mi pare opportuna. Nei limiti di una definizione non esaustiva, zazen è una forma della posizione del corpo seduto eretto immobile con la mente spirito in condizione di vigile concentrata inattività: ci sono qui i requisiti che rendono lecito chiamare "meditazione" questa forma, per quanto sui generis. Zazen è una pratica religiosa custodita e tramandata fino a oggi nell'ambito della tradizione religiosa buddista: secondo chi allo zazen si dedica, esso esprime in forma immediata e concreta l'essenza della testimonianza di Buddha. Il buddhismo ha come dichiarato proposito quello di annunciare e indicare una via che conduce all'estinzione della sofferenza, intesa come disagio dell'esserci, non condizione psicologica bensì malessere da cui nessuno è immune. Da questo punto di vista è lecito sostenere che zazen è rimedio alla malattia radicale dell'uomo.

Chiariti così i nessi fra il tema di questo convegno e gli argomenti del mio discorso, posso entrare nel merito.

1. Perdita dell'orizzonte e frammentazione del senso.

Riflettere a proposito della ricerca di senso presuppone che il "senso" sia qualcosa che non si dà senza cercarla. I due termini, ricerca e senso, sono in relazione di reciprocità: il senso è la ragion d'essere della ricerca (se non si ritenesse che un senso esiste, o perlomeno potrebbe esistere, non lo si cercherebbe neppure), la ricerca è indispensabile al senso (senza ricerca il senso non è qui, altrimenti non ci sarebbe bisogno di cercarlo).

Cos'è allora questo "senso" di cui parliamo? Come lo si può cercare?

La "ricerca di senso" è un problema probabilmente antico, ma che comincia a porsi in termini espliciti a partire da una fase dell'evoluzione della coscienza umana, se non al momento stesso della nascita di ciò che chiamiamo coscienza umana. Forse ci fu un tempo in cui quello che oggi chiamiamo "senso" non si presentava come una questione da porsi, era, come l'alba e il tramonto, evidente e coincidente con l'esperienza diretta. A un certo momento - le narrazioni divergono - con l'espulsione dal Paradiso

Terrestre, al passaggio dal mito alla filosofia, al momento in cui l'Uomo inizia sentire la voce di Dio e a fargli domande, comincia anche a porsi la domanda del "senso" della nascita, della morte, dell'esistenza. Inizialmente espressa in forma poetica e tragica, poi in forme differenziate e sempre più complesse.

Le culture tradizionali poggiano su di un mito di riferimento che racchiude il senso totale della realtà sia a livello individuale (nascita, esistenza, morte) sia per ciò che riguarda l'organizzazione e la direzione della vita sociale, sia nei confronti dei grandi temi del destino, della libertà, del bene e del male. Il terreno della ricerca è interno all'orizzonte di senso della realtà: non si tratta di cercare il senso in quanto mancante o dubbio, ma di cercarne la pienezza e la realizzazione nella propria esperienza.

La cultura moderna ha relativizzato la narrazione del mito, spezzando il cerchio dell'orizzonte del senso totale della realtà. Quell'orizzonte unico e unificante si è frammentato in differenti domini, spesso non convergenti e concordi. Per di più la parola "senso" ha, in molte lingue occidentali, una valenza semantica plurima: significato, sentimento, direzione, facoltà... accezioni differenti e contigue che sono di volta in volta intercambiabili, tangenti, parzialmente sovrapposte, indipendenti, contrastanti, rendendo l'analisi concettuale e il discorso interpretativo complessi e non di rado contraddittori.

Oggi si può parlare di senso scientifico (spiegazione dei fenomeni), di senso filosofico (modo e ragion d'essere della realtà), di senso storico (sviluppo e finalità del genere umano), di senso morale, etico (giustizia, responsabilità, retribuzione), di senso psicologico (identità, identificazione, relazione), di senso estetico (bellezza, armonia, ordine), di senso religioso (trascendenza, mistica, culto)...

Il senso del tempo fisico è altra cosa dal senso del tempo psicologico che differisce dal senso del tempo filosofico... Sembra impossibile ricomporre dentro una visione unificante e un discorso globale della realtà senza mortificarne uno o più aspetti e d'altra parte questa impossibilità è una delle ragioni del malessere così diffuso sia a livello individuale che collettivo della società umana. Viviamo il seguente paradosso: quanto più la percezione del mondo si globalizza, e la diffusione capillare delle tecnologie della comunicazione di massa, l'adeguamento generalizzato alle forme dell'economia di mercato, i flussi migratori intercontinentali (per citare solo alcuni fattori macroscopici) evidenziano la realtà di un'unica umanità planetaria, tanto più appare drammaticamente la mancanza di un mito universalmente condiviso che contenga, dia senso e indirizzi il sistema

globale. Le mitologie “locali” cadono a pezzi e nessun mito globale disegna orizzonte e percorsi.

In tale deserto, la “ricerca di senso” assume spesso il carattere della nostalgia di qualcosa che un tempo si possedeva ma che ora è smarrita. Come se il bisogno di costruire un senso nuovo cercasse soddisfazione nel tentativo di riconnettere i frammenti di senso nei quali si è spezzato lo specchio in cui l’uomo guardava la realtà, utilizzando come collante la nostalgia del paradiso, dell’innocenza, del senso perduto. Ma questo specchio velleitariamente ricomposto da frammenti incollati, ci rimanda un’immagine spezzata, che è la rappresentazione della nostra stessa identità.

Il sentimento di perdita di un’identità in cui riconoscersi, ci spinge alla ricerca di senso, nella doppia accezione di significato del proprio esistere e di direzione da imboccare per comprenderlo e realizzarlo. E molti oggi sono convinti che la meditazione possa essere un buon strumento di ricerca.

## 2. Zazen, rovesciamento e abbandono

Ho accennato al fatto che zazen non è una tecnica di meditazione e cito a sostegno il testo di riferimento per la pratica dello zazen, *Fukanzazengi*, scritto da Dōgen nel 1227. Illustrando nel dettaglio “*l’arte essenziale dello zazen*”<sup>1</sup> Dōgen afferma “*zazen non è la pratica (l’apprendimento, l’uso, l’abitudine) di dhyāna*”<sup>2</sup>, termine sanscrito che significa “meditazione”, e continua dicendo: “*E’ semplicemente la porta del dharma della beatitudine. E’ la verifica in pratica che conduce al limite finale la realizzazione. L’insondabile evidenza della realtà, dove non c’è né rete né gabbia*”<sup>3</sup>.

L’espressione “*porta del dharma della beatitudine*” non va intesa come ci fossero due realtà consecutive, divise da una porta: fin qui la realtà normale, oltre quella soglia la beatitudine. Significa che zazen è la porta del dharma che apre alla visione della realtà come beatitudine. Non un altro mondo beato oltre la porta, ma quest’unico mondo visto come beatitudine. La parola sino-giapponese tradotta con “beatitudine” si legge in giapponese *anraku* ed è composta dai due ideogrammi con cui i cinesi hanno tradotto la parola sanscrita *sukha*, linguisticamente e concettualmente il contrario di *dukkha*, termine sanscrito che significa il malessere radicale di cui abbiamo parlato. Per Dōgen dunque zazen è la porta del dharma del contrario di *dukkha*, la porta del dharma dell’estinzione della sofferenza.

<sup>1</sup>此れ乃ち坐禅の要術なり *kore sunawachi zazen no yōjutsu nari*

<sup>2</sup>いわゆる坐禅は、習禅にはあらず *iwayuru zazen wa, shūzen ni wa arazu*

<sup>3</sup>ただこれ安樂の法門なり。菩提を究尽する修証なり。公案現成、羅籠いま到あらず *tada kore anraku no hōmon nari. Bodai no kūjin suru shushō nari. Kōangenjō, rarō ima itarazu.*

Quando si adotta una terapia per curare una malattia, una volta raggiunto con la guarigione l'effetto desiderato, la terapia termina. Nel caso in cui la guarigione non si verifichi, si cambiano terapia e medicinali. Qui però, continuando a usare la metafora medica, la malattia non è l'alterazione di uno stato naturale di salute da ripristinare: è un modo dello stato naturale stesso. Il buddhismo afferma come verità che “tutto è sofferenza (*sarvam dukham*)”. La malattia non è un caso individuale o epidemico, legata a particolari condizioni esistenziali, geografiche, temporali, genetiche: è congenita alla condizione umana. La terapia di una simile malattia non può essere né temporanea né localizzata: deve essere continua e radicale, così come lo è la malattia. Se tutto è sofferenza, la guarigione non può che essere il rovesciamento di quella condizione.

La descrizione che Dōgen fa del “che fare” in zazen è inequivocabile: *“Pertanto smetti la pratica intellettuale di cercare le parole e di interpretare le espressioni, i detti. E' essenziale che tu apprenda il passo indietro che volge la luce a illuminare verso di te. Corpo e spirito naturalmente abbandonati, l'aspetto originale appare. Se vuoi ottenere la cosa così come è, applicati rapidamente alla cosa così come è”*<sup>4</sup>.

E' la descrizione del rovesciamento: invece di ricerca, abbandono; invece di ispezione, introspezione; invece di avanti, indietro. Non aumento, ma diminuzione, non ottenimento, guadagno, ma perdita, abbandono: *“Separati e abbandona qualunque relazione, lascia riposare qualsiasi attività, non pensare né al bene né al male, non occuparti di vero o falso (pro o contro). Arresta il moto dello spirito, dell'intelletto, della coscienza, blocca l'analisi e la valutazione dei pensieri, delle idee, delle visioni. Non avere il disegno di edificare Buddha. Non essere interessato alla posizione assisa immobile”*<sup>5</sup>.

La descrizione è chiarissima, e indica un'impresa impossibile. Se si abbandona tutto alla posizione assisa e perfino la relazione con essa, se tutte le facoltà e le funzioni propriamente umane sono abbandonate, che resta, chi resta? Dal punto di vista dell'esperienza umana, zazen è un

---

<sup>4</sup> ゆえに、須く言を尋ね、語を逐うの解行を休すべし。須く、回光返照の退歩を学すべし。身心自然に脱落して、本来の面目現前せん。恁麼の事を得んと欲せば、急に恁麼の事を務めよ。Yue ni, subekaraku koto wo tazune, go wo ou no gegyō wo kyū subeshi. Subekaraku, ekō henshō no taiho wo gaku subeshi. Shinjin jinenn ni daturaku shite, honrai no menmoku genzen sen. Inmo no ji wo en to hosseba, kyūni inmo no ji wo tsutomeyo.

<sup>5</sup> 諸縁を放捨し、万事を休息して、善悪を思わず、是非を管することなかれ。心意識の運轉を止め、念想観の測量を止めて、作仏を図ることなかれ。あに坐臥に拘わらんや。Shoen wo hōsha shi, banji wo kyūsoku shite, zenaku wo omowazu, zehi wo kan suru koto nakare. Shi i shiki no unden wo yame, nen sō kan no shikiryō wo yamete, sabutto hakaru koto nakare. Ani zaga ni kakaranya.

compito impossibile. L'abbandono totale è impossibile ma, se tutto è sofferenza, non c'è altra possibile salvezza.

Con tutt'altro linguaggio il Vangelo annuncia lo stesso impasse e la stessa porta. <sup>17</sup>*Mentre usciva per mettersi in viaggio, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: "Maestro buono, che cosa devo fare per avere la vita eterna?".* <sup>18</sup>*Gesù gli disse: "Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo.* <sup>19</sup>*Tu conosci i comandamenti: Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non dire falsa testimonianza, non frodare, onora il padre e la madre".* <sup>20</sup>*Egli allora gli disse: "Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza".* <sup>21</sup>*Allora Gesù, fissatolo, lo amò e gli disse: "Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dàlo ai poveri e avrai un tesoro in cielo; poi vieni e seguimi".* <sup>22</sup>*Ma egli, rattristatosi per quelle parole, se ne andò afflitto, poiché aveva molti beni.* <sup>23</sup>*Gesù, volgendo lo sguardo attorno, disse ai suoi discepoli: "Quanto difficilmente coloro che hanno ricchezze entreranno nel regno di Dio!".* <sup>24</sup>*I discepoli rimasero stupefatti a queste sue parole; ma Gesù riprese: "Figlioli, com'è difficile entrare nel regno di Dio! <sup>25</sup>È più facile che un cammello passi per la cruna di un ago, che un ricco entri nel regno di Dio".* <sup>26</sup>*Essi, ancora più sbigottiti, dicevano tra loro: "E chi mai si può salvare?".* <sup>27</sup>*Ma Gesù, guardandoli, disse: "Impossibile presso gli uomini, ma non presso Dio!"* (Marco 10, 17-27).

Il Vangelo parla di una porta stretta come la cruna di un ago, lo zen di una porta senza passaggio<sup>6</sup>: in entrambi i casi l'unica porta della salvezza è impossibile da varcare, nella condizione in cui siamo. Bisogna abbandonare tutto, lasciare tutte le nostre umane ricchezze e miserie, bisogna passare di lì: di più non ci è dato di fare, di meno non serve a niente. Ciò che salva non è un conseguimento ma il passaggio attraverso l'abbandono.

Zazen è sedersi nella posizione della salvezza, impossibile presso gli uomini: dal punto di vista della nostra umana esperienza, è un atto di fede. Infatti, siccome consiste nella rinuncia intenzionale e cosciente a tutte le facoltà dell'intelletto, del pensiero, della valutazione, della coscienza, non c'è modo di verificarne l'efficacia, se non tramite la pratica stessa: la verifica dell'efficacia dell'abbandono è l'abbandono stesso. Nella metafora medica di cui ci siamo serviti, la cura è la guarigione: non c'è scarto temporale né rapporto causale fra pratica (cura) e verifica dell'efficacia (guarigione). Zazen è la verifica della pratica attraverso la pratica della verifica. *Se vuoi ottenere la cosa così come è, applicati rapidamente alla cosa così come è.*

---

<sup>6</sup> 無門関 *mumonkan*

Nel mondo di cui lo zazen è la porta, la ricerca di senso è il modo di vivere, è il come ciascuno vive le circostanze che costituiscono la propria vita. Quel come non dipende dall'applicazione di uno stile o di metodo, dall'adeguamento a delle regole, dall'obbedienza a un ordinamento, dalla celebrazione di un culto, né dal rifiuto di tutto ciò: è molto più semplice, il giogo, in fondo, è molto più leggero. Quel come non dipende da nulla (e proprio per questo rende liberi in tutto) se non dal continuo concreto atto impossibile di abbandono che fa di questo mondo condizionato l'inconcepibile mondo incondizionato.

*Giuseppe Jisō Forzani*

N.B. Le traduzioni dal giapponese sono mie; il testo evangelico è tratto da *Nuovo testamento – greco e italiano* a cura di A. Merk e G. Barbaglio – Bologna 1990, pag.154 e seg.