

Il testo che vi proponiamo è una traduzione dall'inglese redatta nel 2013 da Stefano Zezza per il sito web di Antaiji, sito che allora recava delle pagine in italiano.

L'originale inglese è reperibile presso <http://urlin.it/1326e2>

È un punto di vista interessante riguardo alla pratica dello *shikantaza*¹, lo zazen dello star semplicemente seduti.

Pochi giorni dopo averci fornito questa traduzione, alla fine di ottobre 2015, Stefano ha lasciato questo mondo.

Per te che sei ancora scontento del tuo zazen

di

Uchiyama Kosho *roshi*²

La pratica dello *shikantaza* di Dogen *zenji* è proprio quello che il mio defunto maestro Sawaki Kodo *roshi* chiamava lo “zazen dello star semplicemente seduti”. Così anche per me, vero zazen significa naturalmente *shikantaza*: semplicemente sedersi. Questo vuol dire che non pratichiamo lo zazen per avere esperienze di *satori*³, per trovare le risposte a una quantità di *koan* o per ricevere il certificato della trasmissione. Zazen significa semplicemente sedersi.

D'altra parte, è un fatto che anche tra i praticanti della Scuola Giapponese Zen Soto, che risale al suo fondatore Dogen *zenji*, molti hanno avuto dei dubbi su questo zazen. Per sostenere il loro punto di vista, citano passaggi come questi:

«Non ho visitato molti monasteri Zen. Semplicemente, con il mio maestro Tendo, ho verificato che gli occhi sono orizzontali e il naso è verticale. Nessuno mi può più sviare. Sono tornato a casa a mani vuote» [Dallo Eihei Koroku, di Dogen].

«Ho viaggiato nella Cina dei Sung e ho fatto visita a maestri Zen in tutto il paese, studiando le cinque case dello Zen. Alla fine ho incontrato il mio maestro Nyojo sul monte Taihaku, e il grande problema della pratica che dura tutta la vita mi si è chiarito. Il grande obiettivo della pratica di una vita è stato raggiunto» [Dallo Shobogenzo Bendowa, di Dogen].

Questo è il motivo per cui dicono: «Non è stato lo stesso Dogen *zenji* a dire che si è reso conto che gli occhi sono orizzontali e il naso verticale, e che il grande problema della pratica che dura tutta la vita si è chiarito? Che senso può esserci se una persona normale senza ombra di *satori* semplicemente si siede?».

Ricordo bene di essermi trascinato dietro questi dubbi anch'io. E non ero il solo, un buon numero di persone che si accalcavano intorno a Sawaki *roshi* hanno

1 Come detto nelle righe seguenti, *shikantaza* significa “semplicemente sedersi”.

2 '*Roshi*' è un appellativo onorifico dal significato di “maestro anziano”.

3 Espressione, spesso tradotta con “illuminazione”, che sta per “risveglio”, “comprensione profonda”.

abbandonato lo zazen dello star semplicemente seduti per provare lo Zen *kensho*⁴ o lo Zen dei koan. Quindi capisco bene questo dubbio.

È noto che Sawaki *roshi* aveva il carattere 'tipico' da maestro Zen - proprio come lo si potrebbe immaginare. Era anche così carismatico che molti, la prima volta che lo incontravano erano attratti da lui come i trucioli di ferro sono attratti dal magnete. Così quando Sawaki *roshi* diceva, "lo zazen non serve assolutamente a nulla" (questa era l'espressione di Sawaki *roshi* per lo zazen che è "al di là del guadagno e al di là del satori" [*mushotoku-mushogo*]), pensavano che questo era solo quello che stava dicendo, ma che in realtà la loro pratica dello zazen a un certo punto li avrebbe portati da qualche parte. Credo che questo valga per molti che hanno praticato con Sawaki *roshi*.

Forse coloro che vivevano all'esterno e che venivano al tempio solo per lo zazen e per un sesshin di quando in quando, possono non avere avuto questi dubbi. Ma quelli che avevano scelto di abbandonare le loro vite precedenti per diventare monaci e praticare giorno per giorno un'intensa vita di zazen nel *sangha* con Sawaki *roshi*, queste persone prima o poi hanno cominciato a nutrire dei dubbi sullo *shikantaza*.

Il motivo è che non importa quanto tempo stai seduto: non sei mai del tutto soddisfatto dal tuo zazen. "Non del tutto soddisfatto" significa che non ti senti come si sente il tuo stomaco dopo un buon pasto. Molte persone che si sono dedicate anima e corpo alla pratica dello zazen a un certo punto hanno cominciato a chiedersi se non stavano perdendo il loro tempo con uno zazen che non li riempie affatto. E molti alla fine hanno abbandonato, dicendo: «Alla fine, anche i discepoli più anziani, che hanno praticato lo zazen per anni, non sono persone normali? Io ho bisogno del *satori!*».

Questo è il motivo per cui molti hanno smesso di praticare. Questo dubbio ha portato anche me al limite di rinunciare, ma alla fine ho seguito Sawaki *roshi* per ventiquattro anni, fino alla sua morte. Quindi capisco quelli che nutrono questo dubbio, ma alla fine ho anche capito il significato dello *shikantaza* di cui parlano Dogen *zenji* e Sawaki *roshi*. Questo è il motivo per cui ora mi piacerebbe cercare di avere il ruolo di una specie di interprete tra i due punti di vista.

Quando dico "interprete" non significa solo che molti praticanti dello Zen non capiscono le parole di Dogen *zenji* o di Sawaki *roshi*. Intendo anche dire che sebbene Dogen *zenji* e Sawaki *roshi* capiscano i dilemmi e i dubbi profondi di quelli che cercano di praticare lo *shikantaza*, non sempre le loro parole riescono a sciogliere alla radice i nostri dilemmi e i nostri dubbi. Questo non perché Dogen *zenji* e Sawaki *roshi* non capirebbero i nostri dubbi, ma piuttosto perché si esprimono in un modo che trascende di molto il nostro senso comune. Per questo mi permetto di cercare qui di presentare e commentare a modo mio alcune espressioni di Dogen *zenji* e di Sawaki *roshi*.

Prendiamo per esempio il passo già citato tratto dallo *Eihei Koroku* di Dogen *zenji*:

«Semplicemente, con il mio maestro Tendo, ho verificato che gli occhi sono orizzontali e il naso è verticale. Nessuno mi può più sviare. Sono tornato a casa a mani vuote».

Come sarebbe se lo leggessimo in questo modo? "Inspirando così in questo momento, verifico che sono vivo."

Il motivo per cui lo interpreto così è perché non leggo lo *Shobogenzo* come uno studioso di Buddismo che si preoccupa esclusivamente di mettere ordine nel

4 '*Kensho*' letteralmente significa "vedere la (propria vera) natura", tradotto anche con "vedere il proprio vero volto". Con '*zen kensho*' si intende finalizzare la propria pratica ad ottenere la visione profonda, al vedere o comprendere la propria vera natura.

labirinto dei caratteri cinesi. Né lo leggo come il membro di una setta per il quale ogni singola parola è talmente sacra che la pone su un piedistallo, come una lattina di cibo in scatola che non sarà mai aperta, e mi ci prostro davanti. Lo leggo piuttosto con gli occhi di una persona che cerca la Via, che si preoccupa di arrivare fino in fondo a un modo di vita completamente nuovo. E credo che questo sia esattamente quello che si intende con "guardare la mente alla luce degli insegnamenti antichi" o "studiare la Via del Buddha significa studiare sé stessi."

Leggendo il passo di Dogen *zenji* come un'espressione della nostra vita, del tutto nuova, non resteremo attaccati a un'interpretazione piatta e statica. Realizzeremo invece che "gli occhi sono orizzontali, il naso è verticale" è un'espressione di questa vita nuova che stiamo vivendo, ispirando questo respiro in questo momento. Quando leggiamo in questo modo ci rendiamo conto che Dogen *zenji* non sta parlando di un qualche stato mistico che possiamo sperimentare durante lo zazen una volta raggiunto il *satori*. Sta parlando del fatto più ovvio - questa vita, proprio qui.

Questo è il motivo per cui all'inizio del *Fukazazengi* di Dogen è scritto: "La via è completa ed onnipervasiva, a che serve praticare per doverlo verificare? La ruota della verità gira liberamente, perché ti affanni con i tuoi sforzi?"

Nello stesso spirito, cosa significa questo passo? "Una differenza, pari allo spessore di un capello separa cielo e terra. Se fai una differenza tra circostanze favorevoli e sfavorevoli, la tua mente si perderà nella confusione".

La vita è questo momento, è fresca, naturale e nuova. Ma se pensiamo a questa cosa essenziale come un'idea delle nostre menti, restiamo bloccati, chiedendoci cosa possiamo arrivare a capire e cosa possiamo inserire nelle nostre categorie. Nel momento stesso in cui pensiamo alla "freschezza della vita", non è più fresca, non è più viva. Freschezza della vita significa aprire le mani del pensiero. Solo facendo così la vita può essere fresca. Zazen è questo "aprire le mani del pensiero". E' la posizione del lasciar andare.

Ora devo dire una parola sulla pratica attuale dello *shikantaza*. Sedere in zazen non significa non avere pensieri. Ne sorgono di tutti i tipi. Eppure quando seguite questi pensieri, non lo si può più chiamare zazen. State semplicemente pensando nella posizione dello zazen. Vi dovete quindi rendere conto che proprio in questo momento state praticando lo zazen e non è il momento dei pensieri. Questo è correggere il proprio atteggiamento, correggere la propria posizione, lasciare che i pensieri se ne vadano e tornare allo zazen. Questo è quello che si chiama "risveglio dalla distrazione e dalla confusione".

Un'altra volta potreste essere stanchi. Allora vi dovete ricordare che in questo momento state praticando lo zazen e non è il momento di dormire. Questo è correggere il proprio atteggiamento, correggere la propria posizione, aprire veramente gli occhi e tornare allo zazen. È quello che si chiama "risveglio dalla sonnolenza e dalla stanchezza".

Zazen significa risveglio dalla distrazione e dalla confusione e dalla sonnolenza e dalla stanchezza, risveglio allo zazen miliardi di volte. Lo zazen del vivere questa vita fresca e naturale significa risveglio della mente, certificato dalla pratica miliardi di volte. Questo è *shikantaza*.

Si dice che Dogen *zenji* abbia raggiunto il *satori* lasciando andare corpo e mente [*shin jin datsu raku*], ma cos'è in realtà questo lasciar andare corpo e mente? Nel suo *Hokyoki* si legge:

"L'abate disse: «Praticare lo zazen significa lasciar andare corpo e mente. Questo significa shikantaza - non bruciare incenso, fare le prostrazioni, il nembutsu, recitare o leggere i sutra».

Mi inchinai e chiesi: «Cos'è lasciar andare il corpo e la mente?»

L'abate rispose: «Lasciar andare corpo e mente è zazen. Se pratici semplicemente lo zazen, in quel momento sei liberato dai cinque desideri e spariscono le cinque ostruzioni» (Nota: i cinque desideri sono i desideri per gli oggetti dei sensi, le cinque ostruzioni sono avidità, ira, indolenza, ansia e dubbio)

Quindi lasciar andare corpo e mente significa aprire le mani del pensiero e tornare alla zazen un miliardo di volte. Lasciar andare corpo e mente non è una sorta di esperienza speciale e misteriosa.

Solo questo tipo di zazen realizza "il totale, insuperabile *buddha-dharma*." Lo si chiama anche "l'accesso principale al *buddha-dharma*" [entrambe le espressioni sono del *Bendowa*].

Vorrei paragonare la nostra vita allo star seduto al volante di un'automobile. Quando guidiamo è pericoloso addormentarsi al volante o guidare ubriachi. E' anche pericoloso pensare ad altro o essere nervosi e stare in tensione quando si guida. Lo stesso vale quando ci si trova alla guida della propria vita. L'approccio fondamentale per condurre la nostra vita consiste nel risvegliarsi dall'obnubilamento della sonnolenza e dell'ebbrezza e dalle distrazioni dei pensieri e dell'apprensione.

Zazen significa mettere realmente in pratica questi fondamenti della vita. Questo è perché lo si può anche chiamare "vedere tutto il *buddha-dharma*" o "l'accesso principale al *buddha-dharma*". E' anche questa la ragione per cui Dogen *zenji* ha scritto:

“Il corpo e la mente della via del Buddha sono erbe e alberi, pietre e rocce, vento e pioggia, fuoco e acqua. Osservare questo e riconoscere tutto come via del Buddha è quello che si intende con risvegliare la mente di bodhi [risveglio]. Afferrare il vuoto e usarlo per costruire pagode e buddha. Vuotare a cucchiariate la valle dell'acqua e usarla per costruire buddha e pagode. Questo è quello che significa portare la mente risvegliata all'incomparabile e completa saggezza, quello che significa ripetere questo singolo risveglio miliardi di volte. Questa è la pratica della realizzazione” [*Shobogenzo Hotsumujoshin*].

Sarebbe un grave errore interpretarlo come un semplice richiamo a tutti i praticanti dello Zen a non trascurare la loro pratica. Il miliardo di risvegli della mente risvegliata non significa altro che il respiro vivente di una vita vigorosa.

Kosho Uchiyama

tradotto dal giapponese in inglese da Jesse Haasch e Muhō Nolke

tradotto dall'inglese all'italiano da Stefano Zezza

Curato da Doc