

Università Cardinal Colombo
020 Buddismo (11 maggio 2022)
Zen Soto – lo Zazen

*La mia veste si bagna di lacrime,
quando penso all'impermanenza di questo mondo.
La mia vita è transitoria:
questo pensiero ritorna sempre nel mio cuore.
Il mio passato mi pare un sogno,
mentre ascolto la pioggia che cade durante la notte.
Tutto nel mondo è transitorio
e ogni essere va incontro alla morte.
Questo mondo è simile all'eco che risuona
e poi svanisce nell'atmosfera.
Tutto il passato non è che un sogno:
anche il presente passa veloce come un sogno,
come scrivere numeri sull'acqua.
E' cosa vana affidarsi ciecamente al proprio cuore.
(...)
Ogni incontro è separazione,
il cuore umano è come una bianca nuvola che passa,
la sua traccia scompare come il gelo:
gli uomini la cercano, invano.
Glorie e sconfitte del mondo svaniscono come nuvole,
anche i miei 50 anni sono passati come un sogno.
Piove per tutta la notte nella mia povera capanna.
In silenzio indosso la mia veste
E medito, appoggiato alla finestra.
Fugace e lamentevole è la vita umana,
cent'anni di piaceri: un sogno primaverile.
Il corpo è un composto di quattro elementi:
si ferma il respiro siamo già nell'altro mondo.
Continue guerre per il potere e le ricchezze,*

combattendo da eroi l'uno contro l'altro.
Guardate, vi prego, i campi al tramonto:
un mucchio di scheletri in mezzo all'artemisia.
Guardo al passato: non torna più.
Guardo al presente: fra poco non sarà più.
Nei mutamenti del tempo senza traccia,
chi può dirsi saggio e chi stolto?
Passo il tempo seguendo il mio destino,
accetto questa vita in attesa della fine.
Pellegrinando sono arrivato in questo luogo,
sono già passati vent'anni¹.

FUKAZAZENGI

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 rivolta 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

¹ D. Ryokan, *Poesie di Ryokan*, Milano, La vita Felice, 108.

[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 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? 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, siamo ostacolati dall'inamovibilità (1). 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 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.