

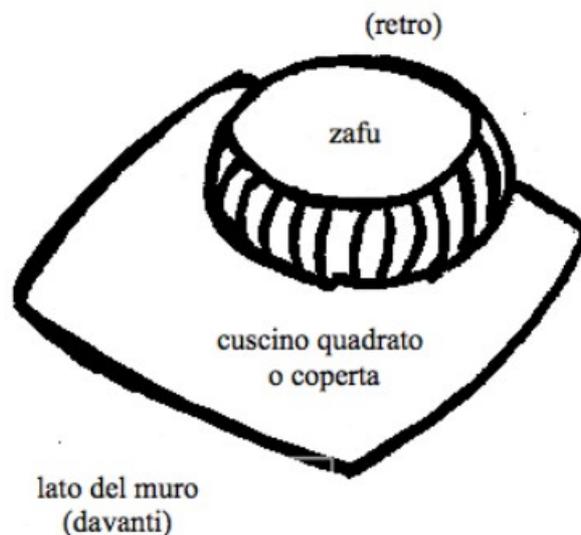
## Come si fa zazen

### L'ambiente dove fare lo zazen:

Innanzitutto il luogo prescelto per lo zazen deve essere il più possibile silenzioso e tranquillo. Non troppo luminoso né troppo buio, caldo in inverno e fresco in estate. Riparato da correnti d'aria, fumi e profumi intensi o sgradevoli, ordinato e pulito. Insomma, l'importante è creare un ambiente in cui stare tranquilli, dove poter sedere indisturbati da fattori esterni. È bene, io credo, che vi sia un'immagine di Buddha, con un'offerta di fiori e incenso. Dato che la raffigurazione di Buddha è un'espressione artistica che manifesta la tranquillità, la compassione e la saggezza dello zazen, quella presenza dischiude un mondo così caratterizzato, che ci attende quando andiamo a sederci. Noi, persone di zazen, rispettiamo il luogo dello zazen<sup>20</sup>, e anche il nostro inchino a mani giunte, ogni volta che entriamo, ha il medesimo significato. Non dobbiamo mai scordare di aver cura dell'ambiente che ci rende possibile e ci aiuta a fare zazen.

### Come ci si siede:

Mettiamo un cuscino quadrato di circa un metro di lato o una coperta ripiegata di misura equivalente di fronte a una parete, e un cuscino tondo, chiamato in giapponese zafu, alto e non morbido<sup>21</sup> sopra di esso.



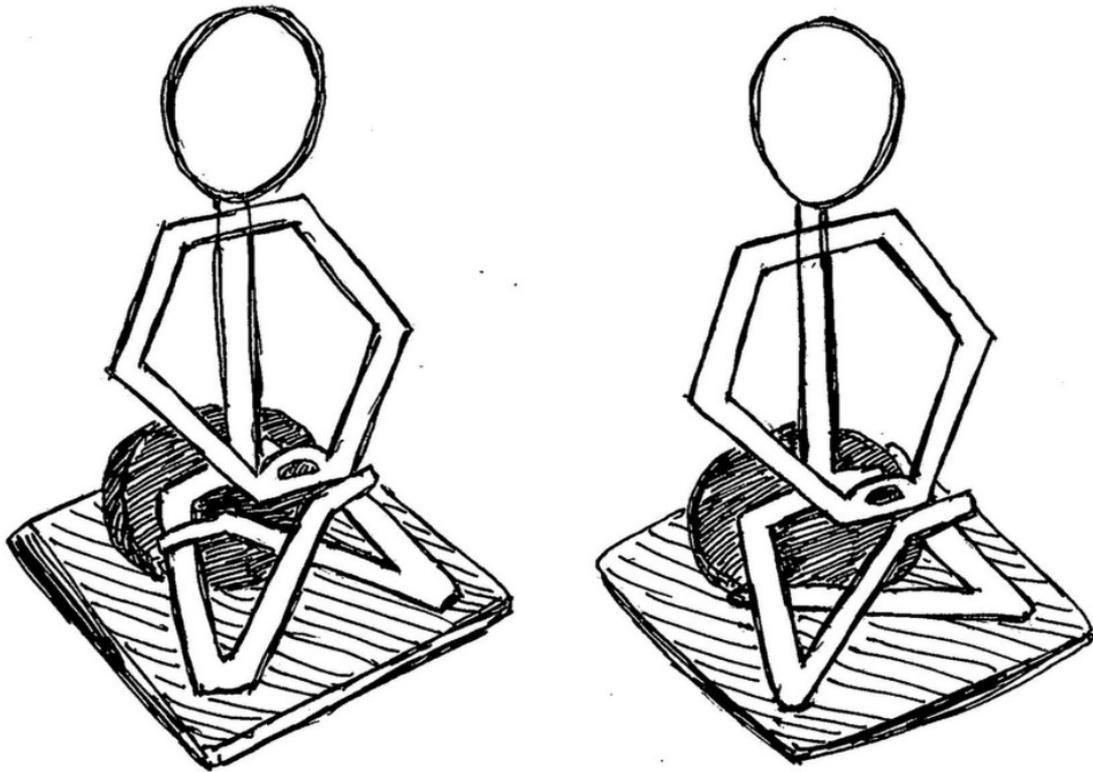
### In una stanza o in un angolo della propria casa

Zazen è prima di tutto una questione e una pratica personale, che non necessita obbligatoriamente di un luogo pubblico per la pratica collettiva: zazen si fa da soli, sia che ci si sieda solitari sia che ci si sieda contemporaneamente con altri nel medesimo luogo predisposto. Quando ci si siede da soli, per esempio in casa propria, non tutti hanno la possibilità di avere una stanza o un luogo dedicato solo allo zazen: in questi casi il luogo dello zazen può essere un angolo di una stanza qualsiasi, approntato ogni volta sul momento: quel luogo provvisorio non è meno adatto e degno di attenzione e rispetto di una sala dedicata, con un bell'altare, la statua di Buddha, i fiori, l'incenso ecc.

### La posizione del loto e del mezzo loto

Ci si siede sul cuscino tondo e s'incrociano le gambe: il piede destro sulla

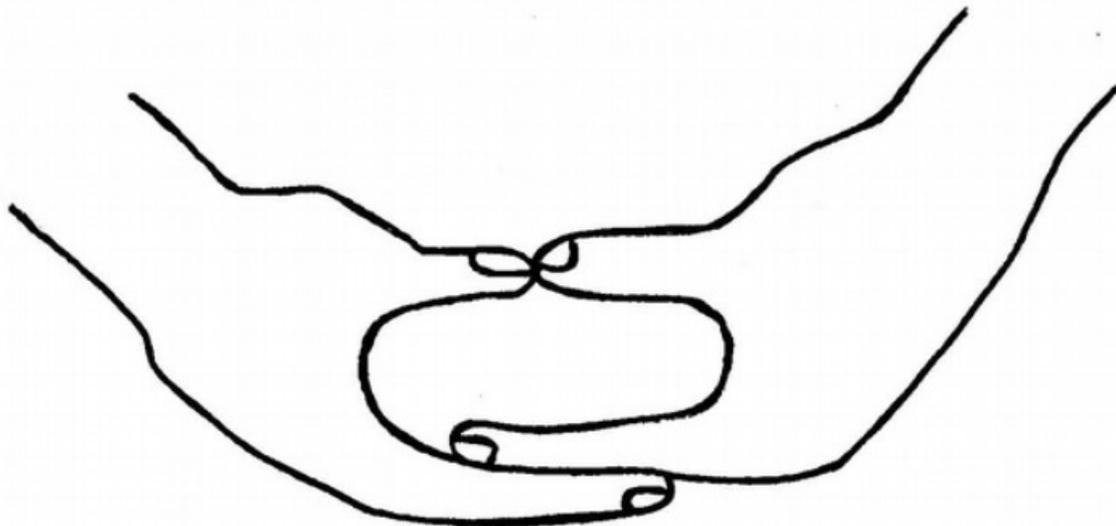
coscia sinistra, il piede sinistro sulla coscia destra. E la posizione chiamata in giapponese kekka fuza. Chi non riuscisse ad assumere questa posizione, può sedere mettendo solo il piede sinistro sulla coscia destra o il piede destro sulla coscia sinistra, nella posizione chiamata in giapponese hanka fuza, dove han sta per meta, per questo chiamata a volte impropriamente posizione del mezzo loto.



Non si deve sedere nel centro del cuscino tondo, ma quasi sul bordo, lasciandone libera la maggior parte dietro alla schiena: in tal modo le due ginocchia poggiano saldamente sul cuscino quadrato. Il peso del resto del corpo è così appoggiato su tre punti: le due ginocchia (sul cuscino quadrato o coperta) e il sedere (sul cuscino tondo). Sedetevi e stirate la schiena come per affondare le natiche sul cuscino. Tenete il collo eretto e fate rientrare leggermente il mento. Le labbra e i denti sono chiusi senza essere contratti; la lingua poggia contro il palato, in modo che non vi sia aria o saliva nella bocca.

Raddrizzate la testa come se voleste perforare il soffitto. Le spalle sono invece rilassate, sciolte da ogni tensione. La mano destra riposa, appoggiata sulla pianta del piede sinistro; la mano sinistra è posata sul palmo della destra. I pollici si toccano leggermente senza toccare le altre dita: la forma delle mani disegna così una specie di ellisse.

La testa non deve inclinare né avanti né indietro, né a destra né a sinistra: quindi le orecchie sono



allineate alle spalle e il naso all'ombelico. Gli occhi aperti come di consueto, guardate il muro abbassando leggermente lo sguardo.

Questa è la posizione di zazen: una volta assunta, fate una profonda espirazione a bocca aperta. Per rilassare irrigidimenti e tensioni è consigliabile fare qualche movimento ondulatorio, due o tre volte, a destra e a sinistra. Poi, sedete immobili. Si respira silenziosamente dal naso: lasciamo che i respiri lunghi siano lunghi, che quelli brevi siano brevi, nel modo più naturale possibile, senza bruschi sbalzi e senza fare nessun rumore.