

CERCHIO

di Bernie Glassman Roshi

INFINITO

**Dal libro
Cerchio
Infinito
di prossima
uscita per
la Mondadori
vi proponiamo
l'introduzione
alla pratica
zen di Dogen
visto con
gli occhi
di chi la vive
giorno per
giorno
nel nostro
tempo.**

Pensa al non pensare. Come si pensa al non pensare? Non pensando. È questa l'arte essenziale di zazen (la meditazione zen). Zazen non è imparare la meditazione. È semplicemente la porta del dharma del riposo e della beatitudine, la pratica-realizzazione dell'illuminazione al suo massimo grado. È la manifestazione della realtà ultima. Trappole e tranelli non possono raggiungerla. Una volta afferrato il suo cuore, sei come il drago che raggiunge l'acqua, come la tigre che si inoltra nella montagna. Devi imparare che proprio lì, in zazen, il vero dharma si manifesta e che, fin dal principio, ottusità e distrazione sono sconfitte.

DOGEN ZENJI



In questo libro cercherò di chiarire le parole appena citate di Dogen Zenji, il fondatore della setta giapponese Soto Zen, del quale scoprii per la prima volta gli scritti nel 1968, leggendo il suo saggio *Being Time*. In quel periodo stavo terminando i miei studi per un dottorato di matematica applicata e rimasi colpito dalla descrizione di Dogen dello spazio e del tempo. Si trattava di un pensatore del XIII secolo che scriveva di concetti che noi cominciamo appena a sviluppare nella fisica e nella matematica moderne! Non molto tempo dopo ebbi la fortuna di cominciare a studiare col mio maestro, Taizan Maezumi Roshi, sotto la cui guida iniziai a esplorare il mondo descritto da Dogen Zenji.

Dogen Zenji dice che zazen, o la meditazione zen, è la realizzazione della Via Illuminata. Zazen non è semplicemente una tecnica da imparare per diventare illuminati o per calmare la mente o per rafforzare il corpo. Zazen è la Via Illuminata.

La forma più semplice di zazen è la meditazione seduta.

Ma zazen va ben oltre. Come disse il Buddha Shakyamuni: "Ogni cosa, così com'è, è la Via Illuminata". Perciò zazen è il tuono, il lampo, la pioggia. Zazen è l'eliminazione della distanza tra il soggetto e l'oggetto. Ma cos'è zazen? Cos'è l'illuminazione? Cos'è la realizzazione? Spero che i successivi capitoli vi aiuteranno a chiarire tali termini.

Questo libro è basato su una serie di tre incontri che ho tenuto al Greyston Seminary della comunità zen di New York a Riverdale, aventi come argomento il *Sutra del cuore*, *L'identità di relativo e assoluto* (il poema dell'VIII secolo del maestro ch'an Shih-t'ou Hsi-ch'ien) e i Precetti del bodhisattva. L'insieme dei tre studi corre in parallelo con la struttura dello studio dei koan, sviluppato in Giappone dal maestro zen del XVIII secolo Hakuin Ekaku. Lo studio dei koan tradizionalmente è praticato in incontri faccia a faccia tra lo studente e l'insegnante e richiede una padronanza empirica, e non intellettuale, dell'argomento. Vi prego dunque di leggere questo testo come se stessi dialogando, come in effetti sta avvenendo. Usando il testo del *Sutra del cuore*, esploreremo le profondità della pratica zen e balzeremo nel regno del non pensare, o non conoscere. Penetreremo poi nel mondo della pratica-realizzazione di Dogen discutendo *L'identità di relativo e assoluto*. Infine, amplieremo la nostra prospettiva analizzando i Precetti del bodhisattva (o *Kai*, "aspetti della nostra vita") che costituiscono il vero dharma.

Questi seminari si svolsero nei primi anni di attività della comunità zen di New York. Avevamo sviluppato una forte pratica e un programma di

**DOGEN ZENJI DICE CHE ZAZEN,
O LA MEDITAZIONE ZEN,
È LA REALIZZAZIONE DELLA VIA
ILLUMINATA.
ZAZEN NON È SEMPLICEMENTE
UNA TECNICA DA IMPARARE PER
DIVENTARE ILLUMINATI
O PER CALMARE LA MENTE
O PER RAFFORZARE IL CORPO.
ZAZEN È LA VIA ILLUMINATA.**

studio rivolti alla meditazione ed eravamo agli inizi del nostro servizio di azione sociale. Ci attendevano il trasferimento nella zona Sudest di Yonkers e lo sviluppo, in un periodo di circa quindici anni, del modello Greyston per la trasformazione sociale, improntato a valori buddhisti, vitale e tuttora fiorente. Mi attendevano la fondazione dello Zen Peacemaker Order e l'avviamento della Peacemaker Community, aperta ai costruttori di pace di qualunque convinzione religiosa desiderosi di integrare la loro pratica con l'attività sociale.

Dunque, perché adesso pubblico un libro sul *Sutra del cuore*, che parla della vacuità degli elementi che costituiscono la natura umana, o su un poema che descrive in modo rigoroso e dettagliato la complessa relazione tra il mondo relativo e quello assoluto? Per quale motivo tutto ciò fa parte dello studio obbligatorio per i membri dello Zen Peacemaker Order insieme alla formazione indirizzata al servizio sociale, alla liturgia e alla non violenza?

Nello zen, ci sono due modi di descrivere la realtà. Fondamentalmente, uno dice che la realtà è una, che ogni cosa è Buddha. L'altra descrive la molteplicità della realtà, la varietà dei diversi fenomeni e delle differenze. Quello che entrambi i sutra dicono è che queste due vie di percezione della realtà non solo sono valide, ma essenzialmente sono la stessa cosa. Nel corso degli anni, i maestri zen hanno sviluppato delle pratiche per aiutarci a vedere la realtà prima da entrambi i lati separatamente e poi da entrambi come equivalente.

Man mano che il mio coinvolgimento nell'azione sociale si è intensificato, sono giunto a considerare la questione dell'unità e della diversità non soltanto come primaria nella pratica zen, ma forse come *la vera* questione nel mondo della costruzione della pace. Lo percepisco in molti luoghi del pianeta dove i massacri sistematici e le diffuse pulizie etniche vengono propagandati in base alla nozione che ci sia un unico modo di essere, un unico modo di comportarsi, un unico Dio in cui credere, e che tutto il resto in qualche maniera non abbia valore. Ci sono sempre delle cose che esclu-

Bernie Glassman

è nato a Brooklyn da una famiglia di ebrei immigrati. Nel 1967 iniziò lo studio dello Zen sotto la guida di *Taizan Maezumi Roshi* a Los Angeles mentre già lavorava come ingegnere aerospaziale per la McDonnell-Douglas. Dopo aver ricevuto la trasmissione dal suo maestro, nel 1979, fondò la *Comunità Zen* di New York con la missione di riuscire a riunire insieme, in uno stesso ambiente interreligioso, spiritualità, studio, retti mezzi di sussistenza e azione. Nel 1996 fu fondato lo *Zen Peacemaker Order* per i praticanti buddhisti impegnati nell'azione sociale. In italiano sono stati pubblicati *Il pane e lo Zen* e *Testimoniare* (Ubaldini).

diamo dall'Uno, cose che non riusciamo a credere siano illuminate come invece sono, che non pensiamo siano *proprio quello*. Tutto questo sottolinea l'importanza di *prajna*, la saggezza di non vedere le cose in modo dualistico, dentro/fuori, ma piuttosto di sperimentare la vibrazione di ogni cosa così com'è, in questo preciso momento.

D'altra parte, siamo spesso tentati di restare seduti e non agire. Per anni, ho incontrato praticanti zen che pensavano che non servisse agire nel mondo finché non si fosse pienamente illuminati, altrimenti si agirebbe solo a partire dalla confusione. Ho sostenuto con forza che noi dobbiamo agire. Non pratichiamo per ottenere l'illuminazione; ma pratichiamo perché siamo illuminati. Allo stesso modo, non agiamo nel mondo perché ogni cosa diventi Uno, ma agiamo perché siamo Uno! I

bodhisattva non fanno voto di lavorare per sempre al fine di ottenere risultati o obiettivi a loro esterni. Ma perché sono

la *prajnaparamita*, perché incarnano la saggezza che considera tutte le cose, senza alcuna eccezione, connesse, per questo cercano di salvare tutti gli esseri. Più lo comprendiamo con chiarezza e più agiamo in maniera appropriata. In effetti, non abbiamo scelta a questo riguardo.

PER ANNI, HO INCONTRATO PRATICANTI ZEN CHE PENSAVANO CHE NON SERVISSE AGIRE NEL MONDO FINCHÉ NON SI FOSSE PIENAMENTE ILLUMINATI, ALTRIMENTI SI AGIREBBE SOLO A PARTIRE DALLA CONFUSIONE. HO SOSTENUTO CON FORZA CHE NOI DOBBIAMO AGIRE. NON PRATICHIAMO PER OTTENERE L'ILLUMINAZIONE; MA PRATICHIAMO PERCHÉ SIAMO ILLUMINATI.

Per me la pratica ha sempre mirato all'Unico Corpo. Non soltanto l'Unico Corpo come singola entità, come Uno, ma anche come milioni di miliardi di diversi componenti e parti, ciascuno dei quali è l'Unico Corpo. Direi che la grande ricerca, da tempo immemorabile, non è stata il perseguimento e nemmeno la realizzazione dell'Unità – la quale sembra esistere dai tempi più remoti –, quanto piuttosto il rendere onore a ogni aspetto particolare, individuale, dell'Unico Corpo come l'Unico Corpo stesso, senza escludere niente e nessuno, senza costringere le cose a essere in un modo particolare per poter far parte di quest'Unico Corpo.

Come amano ricordarci i nostri governanti, viviamo attualmente in una comunità globale. È interessante, a mio avviso, come negli ambiti politici, economici e scientifici, ogni giorno vengano creati sinonimi dell'Unico Corpo: globalizzazione, mercati comuni, economia mondiale, Internet. E immediatamente sorge lo stesso problema: questo processo verso la globalizzazione, verso il riconoscimento che siamo tutti Uno, può accordare pari importanza alle diverse culture, economie, tradizioni ed esigenze? Possiamo onorare ogni parte come Unico Corpo anziché onorare l'Unico Corpo come somma delle sue parti? Questa è sempre stata la grande sfida dell'umanità, ed è parimenti la grande sfida che aspetta oggi

i costruttori di pace. La terza parte del libro tratta dei Precetti del bodhi-sattva secondo la tradizione giapponese Soto Zen, concentrandosi sui Tre tesori, i Tre precetti puri, e il primo dei precetti: non uccidere. Ho incluso questo argomento perché solleva la questione: come facciamo a sapere qual è l'azione appropriata rispetto a un dato momento? Nello Zen Peacemaker Order abbiamo formulato i precetti in modo leggermente diverso (nell'*Epilogo* descrivo alcuni di questi cambiamenti e le loro ragioni), ma la questione di cosa fare e di cosa sia meglio fare è aperta e viva per tutti noi. Intendo dire che non esiste una sola risposta.

Qualsiasi risposta dipende dalla situazione, sorge e svanisce con le circostanze. In definitiva, non resta altro da fare che agire a partire dalla non separazione e portarne testimonianza. Non vi è nulla su cui contare, solo il ricco dispiegarsi della vita e la nostra impavida, spontanea risposta a essa, momento per momento.



La letteratura della Saggezza, o il sutra della Prajnaparamita, esiste in versioni di diversa lunghezza. Ci sono versioni di centomila versi, altre di venticinquemila, di ottomila, di cento e di cinquanta versi. Il testo che qui prendo in considerazione è di ventiquattro versi e rappresenta il cuore (*hrdaya*), o essenza, della Prajnaparamita.

Alcuni affermano che non è necessario leggere il *Sutra del cuore* in traduzione, poiché l'essenza della letteratura della Saggezza può essere raggiunta semplicemente cantandone la versione originale in sanscrito. Prima di esaminare il significato del titolo, permettetemi di dire che, se si canta realmente il *Sutra del cuore*, l'intero sutra è contenuto nel semplice atto del cantare. Quando cantiamo in modo tale che nient'altro accada, tutta la nostra concentrazione, tutte le nostre energie mentali e fisiche sono condensate nel puro essere il suono A (la prima sillaba del testo originale, da "Avalokiteshvara"), esiste soltanto questo. Solo A! Solo l'eliminazione di ogni traccia di separazione tra soggetto e oggetto, ovvero zazen stesso. Se mettiamo tutta la nostra energia nel semplice cantare in questo modo, non vi è separazione, e tale stato di non separazione è lo stato di *sunyata*, "vacuità", o quel che io chiamo non conoscere. È lo stato di azione al cento per cento; tutto è pienamente concentrato proprio in questo momento. È il cuore della nostra pratica, essere totalmente in questo momento, momento dopo momento. Non importa quali parole vengano cantate; quando si è totalmente A, non c'è nemmeno più A; c'è tutto l'universo, c'è ogni cosa.

Ecco l'essenza del primo termine del titolo sanscrito del *Sutra del cuore*:





**QUANDO DICO CHE MAHA
SIGNIFICA CHE NON
C'È ESTERNO, VUOL DIRE
CHE OGNI OGGETTO
DA ME NOMINATO È DENTRO
IL CERCHIO DI ME STESSO,
DI CIÒ CHE PENSO
DI ESSERE. OGNI COSA
NON È CHE ME STESSO.**

esso. Di qualsiasi oggetto si chiede: "È dentro o fuori?". Se è fuori, allora sapete che l'oggetto è esterno al cerchio.

Consideriamo noi stessi. Disegno un cerchio che rappresenta ciò che penso di essere. In un certo senso, è quello che facciamo tutti. Quando dico che *maha* significa che non c'è esterno, vuol dire che ogni oggetto da me nominato è dentro il cerchio di me stesso, di ciò che penso di essere. Ogni cosa non è che me stesso. Se osservo la rabbia, è me; non è fuori di me. Se

Maha. In sanscrito il titolo per esteso è *Maha Prajnāpāramitā Hrdaya Sūtra*, ossia *Il cuore della perfezione del sutra della grande saggezza*. In un certo senso, tutto il testo, come pure tutto l'insegnamento zen, è sintetizzato in questo titolo.

Il termine *maha* viene comunemente tradotto con "grande", in senso sia quantitativo sia qualitativo, in effetti in un senso davvero speciale. *Maha* è così grande che non vi è nulla al suo esterno. Può aiutarci un'analogia con la matematica. Se disegnate un cerchio, esso include alcune cose e ne esclude altre. Se ne disegnate uno più ampio, comunque resteranno sempre delle cose fuori dal cerchio. In matematica, un modo di definire un cerchio o di determinarne la misura consiste nel cercare di trovare qualcosa al di fuori di

IL CUORE DELLA PERFEZIONE DEL SUTRA DELLA GRANDE SAGGEZZA

Il bodhisattva Avalokiteshvara facendo profonda prajnaparamita

Percepì la vacuità di tutte le cinque condizioni

E fu liberato dalla sofferenza.

O Shariputra, la forma non è che vacuità,

La vacuità non è che forma;

La forma è essenzialmente vacuità,

La vacuità essenzialmente forma.

Sensazione, percezione, reazione e coscienza sono anch'esse così.

O Shariputra, tutte le cose sono espressione della vacuità;

Non nato, non dissolto; non macchiato, non puro; né crescente, né calante.

Pertanto la vacuità non è forma,

Non è sensazione né percezione, non è reazione né coscienza;

Non è occhio, orecchio, naso, lingua, corpo, mente;

Non è colore, suono, odore, sapore, tatto, oggetto;

Non è il mondo della vita, né quello della coscienza;

Non è ignoranza, né fine dell'ignoranza;

guardo gli alberi e il fiume, sono me; non sono fuori di me. Chiunque stia leggendo questo libro è me. Inoltre, le stelle e la luna sono me; non sono all'esterno. Se ciò è vero, allora ognuno di noi è maha. Se siamo tutti dentro lo stesso cerchio, allora tutto ciò è un Unico Corpo; non c'è esterno. E se non c'è esterno, non c'è nemmeno interno. Si tratta di uno dei più importanti insegnamenti del buddhismo e di uno degli insegnamenti fondamentali dello zen.

Quando usiamo il termine "esterno", automaticamente impliciamo il termine correlativo "interno", e si crea un confine, un cerchio. Se non c'è esterno, perché il cerchio è infinito, non solo non c'è interno, ma non esiste nemmeno più il cerchio. Quel che rimane è una singola entità, una cosa sola. Ecco ciò che si intende con Unico Corpo, che è il significato fondamentale di maha.

Maha include tutto, nulla viene lasciato fuori. In questo senso maha descrive anche quel che è noto come la Via (*tao*). Proprio perché non è né all'esterno né all'interno, maha è la Via. Al contrario, la gente tende a pensare che la Via sia un certo tipo di sentiero o che si riferisca a una via, cioè a un modo, di fare le cose, oppure a una sorta di direzione da seguire. Ma il tao è ogni cosa. Ognuno di noi è la Via. Ognuno di noi percorre la Via.

Ricordate Dorothy del *Mago di Oz*? Qualcuno le indica la strada di mattoni gialli affinché giunga dal Mago di Oz. Ma non c'è una strada di mattoni gialli! Ci siamo già. Dovunque siamo, lì è la strada di mattoni gialli, è il tao, è maha. E maha afferma che non c'è esterno o interno per il sentiero. Ogni cosa è il sentiero; siamo tutti sulla Via. Verso dove? Essa non porta da nessuna parte! È il pulsare della vita ovunque.

MAHA PRAJNAPARAMITA HRDAYA SUTRA

Non è vecchiaia e morte, non è cessazione di vecchiaia e morte;

Non è sofferenza, né causa o fine della sofferenza;

Non è sentiero, non è saggezza, né acquisizione.

Non è acquisizione, pertanto i bodhisattva vivono la prajnaparamita

Senza alcun impedimento nella mente.

Nessun impedimento, dunque nessuna paura.

Una volta oltre queste illusioni,

il Nirvana è già qui.

Tutti i Buddha passati, presenti e futuri vivono tale prajnaparamita

E realizzano la suprema, perfetta illuminazione.

Perciò sappi che prajna paramita è il sacro mantra.

Il mantra luminoso, il mantra supremo.

Il mantra incomparabile

Grazie a cui ogni sofferenza è purificata.

Questa non è che la verità.

Pertanto, recita il mantra prajnaparamita.

Recita questo mantra e pronuncia:

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha!



**NON MANGIAMO PER
VIVERE; POICHÉ SIAMO VIVI,
MANGIAMO.
DI SOLITO PENSIAMO IL
CONTRARIO: MANGIAMO
O RESPIRIAMO PER ESSERE
O RESTARE VIVI;
E NON CHE SICCOME SIAMO
VIVI, RESPIRIAMO,
MANGIAMO, AGIAMO.**

Il secondo termine del titolo è *prajna*, che di solito viene tradotto con "saggezza", ma in un senso particolare. In alcune sale di meditazione, un addetto colpisce le spalle dei meditanti per incoraggiarli con un bastone, noto come la spada della saggezza, o la spada di Manjusri, al fine di aiutarli a recidere il legame con le illusioni durante la meditazione, ad allontanare da sé tutti i concetti e le idee. Prajna, dunque, non è saggezza nel senso di conoscenza o di accumulo di informazioni, né allude a un saggio onnisciente che conosce tutte le risposte. Non si tratta nemmeno della saggezza adoperata nella comprensione dell'essenza della vita. Parliamo di *prajna* come saggezza della vacuità.

Prajna è vuota, nel senso che non ha contenuti propri. Non è che l'attività di maha, che è l'Unico Corpo, o tutte le cose così come sono. È il funzionamento della realtà proprio in questo momento, non è nient'altro che questo momento. Se fa caldo, sudiamo; proprio questa azione è *prajna*. Sudare è la saggezza dell'aver caldo, perché è il funzionamento di questo momento in quanto caldo. Accendi una candela e la luce è *prajna*. Se camminiamo sotto la pioggia, ci bagniamo: questo è *prajna*. Pestiamo gli escrementi di un cane e la scarpa si sporca: è *prajna*, il funzionamento di ciò che è.

Anche un nazista che conduce un bambino in una camera a gas di Auschwitz è *prajna*; dunque non possiamo considerare *prajna* in termini di giusto e sbagliato, di bene e male. La spada di Manjusri, la spada della saggezza, recide ogni dualismo, lasciando soltanto ciò che è. Il funzionamento di quello stato è *prajna*. Esso è così vasto che molto spesso non ci accorgiamo di sperimentarlo. Per esempio, state sperimentando la caduta di una foglia da un albero del Connecticut proprio in questo momento, anche se non ne siete consapevoli. È *prajna*. È il suono che sentiamo, la pioggia, la luce del sole, il profumo dei fiori, l'aeroplano lassù, sperimentati direttamente come non separati da noi. Quando le nostre idee e i nostri concetti cadono, con essi cade la separazione da ciò che è, e il funzionamento di tale non separazione è quel che chiamiamo *prajna*. Poiché *prajna* è il funzionamento di maha e maha non è che noi stessi, *prajna* è il nostro funzionamento e noi non siamo altro che *prajna*.

La prima metà del *Sutra del cuore* spiega cos'è *prajna*. La seconda chia-

risce l'atteggiamento dei bodhisattva, coloro che realizzano prajna. Tutti manifestiamo prajna, ma i bodhisattva raggiungono la realizzazione di ciò che è. Ne consegue, come vedremo, che anche noi siamo bodhisattva.

Il successivo termine del titolo è *paramita*, spesso tradotto con "perfezione". Ma *param* letteralmente significa "raggiungere l'altra sponda". Paramita è "aver raggiunto l'altra sponda", dunque significa "sull'altra sponda". Sapete dov'è l'altra sponda? Alcuni la chiamano nirvana. Dunque, essere sull'altra sponda significa che il nirvana è già qui. Vuol dire che abbiamo già raggiunto il luogo in cui siamo un Unico Corpo. Anziché pensare di passare dallo stato di illusione allo stato di illuminazione, paramita significa che ci siamo già. *Questa* è l'altra sponda; *questo* è lo stato di illuminazione.

Si parla di sei paramita, di cui fa parte la prajnaparamita. Ma il *Sutra del cuore* considera prajna come il veicolo che ci porta dove già siamo: ecco tutto! Eppure, ovviamente, se ogni cosa non è che l'Unico Corpo, come può esserci un'altra sponda? D'altra parte, se ci fosse davvero chiaro, non avremmo bisogno della spada di Manjusri che recide l'illusione del dualismo. Ma ne abbiamo bisogno! Infatti, sebbene non esista un'altra sponda, ciò non è né ovvio né accettabile per noi. Siamo sempre in cerca dell'altra sponda, di qualcosa in più, al di fuori di noi, immaginando che finiremo per trovare una sorta di luogo meraviglioso. Rifiutiamo di accettare il fatto che tutto è qui.

Non raggiungiamo l'altra sponda; è l'altra sponda che viene da noi. Accade qualcosa e ci risvegliamo comprendendo che sotto i nostri piedi si stende l'altra sponda. Il nostro stesso corpo è il Buddha, e tutti i suoni del mondo, ogni cosa che appare così com'è, sono gli insegnamenti del Buddha.

Tutto nello zen è nel presente. Non c'è futuro, né passato, tutto è ora. Non c'è alcun luogo verso cui andare, né da raggiungere, tutto è qui, tutto è un Unico Corpo, una sola cosa. Essendo già qui, siamo già alla fine del sentiero e siamo anche all'inizio. Non pratichiamo per diventare illuminati, non pratichiamo per realizzare qualcosa; pratichiamo *perché* siamo illuminati. Non mangiamo per vivere; *poiché* siamo vivi, mangiamo. Di solito pensiamo il contrario: mangiamo o respiriamo per essere o restare vivi; e non che siccome siamo vivi, respiriamo, mangiamo, agiamo.

Dire che pratichiamo per realizzare la Via non coglie il punto, perché implica che attraverso la pratica otterremo qualcosa, forse l'illuminazione. È la stessa logica secondo cui poiché respiriamo, resteremo vivi; come se l'essere vivi fosse un risultato del respirare. No, avvengono entrambi nello stesso momento. Non sono lineari; causa ed effetto sono una cosa sola.

Di solito tendiamo a considerare la vita da una prospettiva lineare: facciamo qualcosa che causa l'accadere di qualcos'altro. Ma in realtà tutto



LA NOSTRA MENTE PENSA CHE QUANTO ACCADE IN QUESTO MOMENTO CREERÀ IL PROSSIMO MOMENTO, E IN UN CERTO SENSO È COSÌ, MA TALE MODO DI CONSIDERARE LE COSE È INGANNEVOLE. CIÒ CHE ACCADE ORA E QUELLO CHE ACCADRÀ DOPO SONO ENTRAMBI QUI PROPRIO ADESSO, IN QUESTO PRECISO MOMENTO.

Dogen Zenji dice che la legna non diventa cenere. Secondo il nostro punto di vista lineare, pensiamo che bruciare la legna la faccia diventare cenere. Ma non esiste il divenire! La legna è legna e funziona come legna; la cenere è cenere e funziona come cenere. Respirare è vita e la vita è respirare; non hanno una relazione di causa ed effetto. Come la legna non diventa cenere, così la vita non diventa morte. La vita è vita e funziona totalmente come vita. La morte è morte e funziona totalmente come morte.

Dire che non esiste il divenire consegue al fatto che tutto è un Unico Corpo, tutto è una sola cosa. Ciò non significa che le cose non cambino. Il Buddha Shakyamuni ha detto che tutto è cambiamento. È ciò, e cambia. È lo stato illuminato, e cambia. Se riusciamo davvero a vederlo, se lo assorbiamo fino in fondo, non ci si può sentire turbati riguardo a noi stessi, non ci si può sentire insoddisfatti o colpevoli di non fare le cose nel modo giusto. Tutto è in via di cambiamento, qualunque cosa sia. Anziché essere tormentati dalla colpa o da emozioni negative, ci diciamo semplicemente: "Be', proviamo a farlo meglio". Qualunque cosa sia, è lo stato illuminato.

Essendo lo stato illuminato, è il meglio che possa accadere in questo momento, ma il meglio nel senso che è quello che sta accadendo, e non c'è scelta. È in questo senso che diciamo che ogni cosa è perfetta così com'è, nel senso che è completa. Prendiamo per esempio una ciotola per l'incenso. È perfetta così com'è. Se la lascio cadere e si rompe in mille pezzi, ogni pezzo è perfetto così com'è, perché così è ciò che è. Possiamo avere il con-

accade in questo momento. Sembra esserci una sequenza lineare, ma non è reale. Guardando un film, pensiamo sia continuo, ma in realtà è formato da fotogrammi separati. La realtà, tutto, è qui in questo preciso momento. La nostra mente pensa che quanto accade in questo momento creerà il prossimo momento, e in un certo senso è così, ma tale modo di considerare le cose è ingannevole. Ciò che accade ora e quello che accadrà dopo sono entrambi qui proprio adesso, in questo preciso momento.

Naturalmente, se smettiamo di respirare non vivremo molto a lungo. Respirare è la funzione stessa della vita, non si può non respirare. Ma respirare non causa la vita, è inseparabile da essa. Respirare è la vita. Non può essere separato dalla vita quanto l'umidità dall'acqua. L'unità di causa ed effetto è questa completa inseparabilità.

cetto che tutti quei pezzi dovrebbero tornare alla loro condizione originale come parti dell'intera ciotola per l'incenso, in modo da essere di nuovo perfetti, ma è soltanto un concetto.

Un altro sinonimo di perfetto è *assoluto*. I pezzi sono soltanto ciò che sono. Se aggiungiamo una parte qualsiasi alla ciotola per l'incenso, non la rendiamo "più perfetta", ne facciamo qualcosa di diverso. Siamo perfetti così come siamo. Se aggiungiamo un'altra testa in cima alla nostra, creiamo qualcos'altro, un altro tipo di creatura. Se aggiungiamo un qualsiasi elemento a ciò che siamo, diveniamo qualcosa di diverso. Perciò, qualsiasi cosa accada in un dato momento, è il meglio che possa accadere in quel momento. Ogni altra conclusione è il risultato delle nostre idee riguardo a come le cose dovrebbero essere o a come ci aspettiamo che siano, e anche questi sono soltanto concetti.

Talvolta è utile concepire il perfetto, o il completo, o l'assoluto, in termini matematici, nel senso che niente venga escluso. Prendiamo di nuovo l'esempio della ciotola per l'incenso. C'è qualcosa che viene escluso? Potremmo dire: "Be', dovrebbe avere un coperchio, manca il coperchio". In quel momento ci rivolgiamo a qualcosa che non c'è e che vorremmo ci fosse. Ragioniamo in base al nostro concetto di come dovrebbe apparire una ciotola per l'incenso.

Il *Surangama Sutra* racconta una meravigliosa storia che illustra ciò di cui parlo. C'era una volta un principe che, al risveglio, si guardava allo specchio ed esclamava: "Ah, che bello!". Era molto avvenente e si piaceva. Un giorno si svegliò e prese lo specchio dalla parte sbagliata. Siccome la parte posteriore dello specchio non era levigata, egli non riusciva a vedere la sua faccia e fu colto dal panico. "La mia testa non c'è più! Non c'è più! L'ho persa! L'ho persa!" Divenne completamente pazzo. Correva per le strade strillando, cercava ovunque la sua testa perduta.

Alla fine, alcuni amici lo videro e lo fermarono dicendo: "Ce l'hai la testa. Perché corri in giro in questo modo?". "No, non ho più la testa" insisteva il principe. Lo riportarono a palazzo, ma non riuscirono a calmarlo. A quei tempi non esistevano le camicie di forza, così lo legarono a una colonna. Urlava talmente forte che dovettero imbavagliarlo. Legato e imbavagliato, lottava per liberarsi e poter continuare a cercare la sua testa perduta. Alla fine si stancò. (Non si può lottare troppo a lungo.) Quando si calmò, uno dei suoi amici lo colpì al volto e il principe gridò: "La mia testa! Allora c'è ancora!".

Si sentiva pieno di gioia e per alcuni giorni andò in giro a dire a tutti di aver ritrovato la sua testa. La sua testa era lì, che meraviglia! Ma poiché tutti i suoi amici lo guardavano increduli, alla fine smise di esultare per averla ritrovata. Era sempre rimasta lì.

Ci facciamo l'idea di qualcosa di perduto o di qualcosa che non c'è, poi



POICHÉ PERFETTO NON SIGNIFICA NÉ BUONO NÉ CATTIVO, MA SOLO CIÒ CHE È COSÌ COM'È, IN QUESTO SENSO ANCHE L'ASSASSINIO DI UN BAMBINO È PERFETTO. È SEMPLICEMENTE COSÌ COM'È. BUONO E CATTIVO SONO SOLTANTO I GIUDIZI CHE AGGIUNGIAMO A CIÒ CHE È, SONO IN PIÙ.

un giorno ci accorgiamo che è qui, se solo riusciamo a vederlo. E cos'è qui? Solo quel che siamo, così come siamo. I nostri preconcetti e le nostre idee bloccano l'accettazione e la comprensione di questa semplice verità.

Poiché perfetto non significa né buono né cattivo, ma solo ciò che è così com'è, in questo senso anche l'assassinio di un bambino è perfetto. È semplicemente così com'è. Buono e cattivo sono soltanto i giudizi che aggiungiamo a ciò che è, sono in più. La pioggia è così com'è. Se siamo contadini, tendiamo a considerarla meravigliosa; se abbiamo in programma un picnic pensiamo sia terribile. Ma la pioggia è la pioggia. La gente dice che la pioggia è umida, ma un pesce non lo direbbe. L'acqua è per il pesce l'essenza della vita, né umida né secca. Il pesce non vi aggiunge alcun concetto né alcuna dicotomia. Quando diciamo che qualcosa è perfet-

to, ci stiamo riferendo all'assenza di dicotomia o di dualismo. All'interno dell'Unico Corpo, accade una cosa sola.

Il cervello funziona in modo dualistico, separando le cose in questo e quello. Giudica qualsiasi cosa facciamo come buona o cattiva, giusta o sbagliata. Ma buono e cattivo, inclusa la nozione di male, sono in più. Ciò non significa che il male non esista o che non vi siano il buono e il cattivo. Significa soltanto che sono giudizi sussistenti nell'area del relativo, colori che noi aggiungiamo alle cose. Sono come la trama per l'ordito, e questo ci riporta all'ultimo termine del titolo: *sutra*.

Sutra ha molti significati. C'è la parola "sutura", la giuntura o la cucitura di due cose in una. Sutra significa anche ordito, i fili che passano attraverso tutte le cose, i fili che costituiscono una tessitura o l'intrecciarsi di tutte le cose. I fili che passano attraverso tutte le cose sono le cose stesse. Dunque, il sutra è l'aeroplano che sentiamo volare là fuori. Inspirare ed espirare è il sutra. Tutti i discorsi dell'Unico Corpo sono il sutra.

Nella tessitura, l'ordito è costituito dai fili longitudinali, la trama da quelli perpendicolari. Per l'ordito, si scelgono fili forti, di un solo colore, semplici, lisci, senza nodi, in modo che possano sostenere facilmente molti movimenti in ogni direzione. L'ordito sostiene il disegno e gli conferisce il suo tono di base. I fili della trama non devono essere regolari, di solito rappresentano lo schema; perciò è possibile utilizzare svariati tipi di trama: schegge di legno, piume e perfino crine di cavallo. Più è complicata la tes-

situra, più il colore ha effetto tonale. Nel complesso, l'ordito corrisponde all'assoluto, la trama al relativo; la tessitura ne è l'unità. Dunque, i sutra sono i fili che passano attraverso tutte le cose, permettendo ogni movimento, ogni forma di vita. Ma cos'è ciò che passa attraverso ogni cosa e permette che tutto si manifesti?

Consideriamo il termine "cuore" nel titolo. Come abbiamo visto, il cuore o l'essenza della Via Illuminata è il non conoscere, che rende possibile a qualsiasi cosa di manifestarsi. Non appena conosciamo qualcosa, impediamo a qualcos'altro di manifestarsi, di saltare fuori. Non appena conosciamo qualcosa, limitiamo ciò che pensiamo di conoscere. Lo stato di non conoscere è ognuno, ogni cosa, qualsiasi cosa, in costante manifestazione, in costante accadimento in accordo con i cambiamenti di tempo e di situazione. Ma se viviamo in base al conoscere, questa incessante manifestazione delle cose, una dopo l'altra, non può essere sperimentata direttamente. Siamo bloccati dalle nostre idee su ciò che *dovrebbe* accadere e siamo turbati perché le nostre aspettative non corrispondono al modo reale di essere delle cose. Quando lasciamo andare le nostre aspettative, siamo con le cose così come sono e comprendiamo l'essenza o il cuore della *Perfezione del sutra della grande saggezza*.

Maha Prajnaparamita Hridaya Sutra: tutto il messaggio sta qui. Se potessimo veramente concepire il termine *maha*, concepire quest'Unico Corpo, quest'unico giardino che è noi stessi, il mondo apparirebbe diverso. Invece di vedere gli alberi, il terreno, il concime e i fiori come diversi, separati, li vedremmo come Unico corpo con differenti qualità, aspetti, caratteristiche. Capiremmo che quando coltiviamo la terra coltiviamo tutto il resto. Prendersi cura degli alberi ha un effetto sui fiori; prendersi cura di un fiore ha un effetto sul terreno.

Allo stesso modo, di solito consideriamo il corpo come limitato, circoscritto, ma sappiamo che è costituito da molti elementi: le mani, le dita dei piedi, i peli e i pori (uno diverso dall'altro), la pelle, le ossa, il sangue, le budella, i vari organi, un intestino lungo alcuni metri. Ma sono tutti un unico corpo con molti, molti aspetti e caratteristiche. Colpisci una parte e tutto il corpo lo avverte; tutto il corpo ne riceve un effetto. Se si mangia del cibo quale parte non ne è influenzata? Se si respira quale parte non ne è influenzata?

Usare il corpo umano come modello dell'Unico Corpo è un po' fuorviante perché l'Unico Corpo non ha esterno né interno. Dobbiamo capirlo, dobbiamo capire *maha*. Come? Risvegliandoci!