

YASENKANNA

ZEN e ALCHIMIA DAOISTA

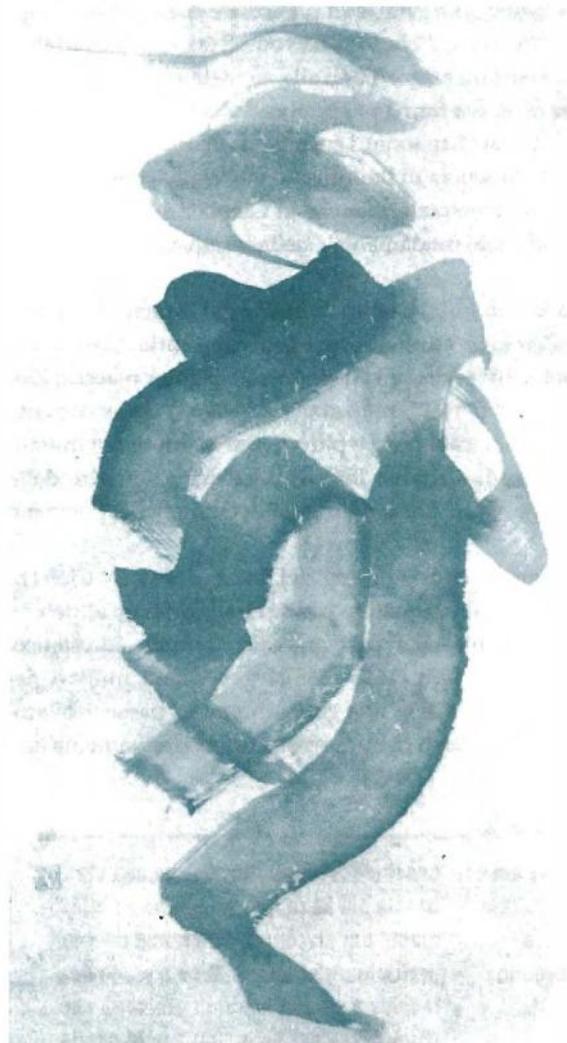
di Nicola Piccioli

La ricchezza del buddhismo è nata dall'incontro con tradizioni diverse che lo hanno nutrito con le loro esperienze: il caso del daoismo

La prima introduzione del buddhismo in Cina avvenne a causa di un equivoco sorto dalla incomprendimento culturale fra due mondi tra loro lontani, come l'Occidente [1] e l'Estremo Oriente.

La dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.), nella sua espansione verso Occidente, penetrò nei territori dell'Asia centrale, oggi islamizzata, allora dominio incontrastato del buddhismo.

Non avendo i cinesi nessuna esperienza religiosa simile, scambiarono il buddhismo, a causa dei suoi avanzati metodi di meditazione legati alla respirazione, per una sorta di pratica dell'immortalità. Questa errata considerazione si deve al fatto che la ricerca dell'immortalità, gestita in gran parte dai daoisti, è una delle mete più alte alla quale tradizionalmente tende il popolo cinese. Così in Cina cominciarono ad interessarsi al buddhismo traducendone testi sulla meditazione e sulla morale. Ma quan-



Calligrafia dal sanscrito di Hakuin (XVIII sec.)

YASENKANNA: ZEN e ALCHEMIA DAOISTA

[1] L'India, patria del buddhismo, è infatti parte integrante del mondo occidentale, che ebbe i suoi poli di sviluppo e di scambio attivi tra il bacino mediterraneo e la valle dell'Indo.

[2] Chan è l'abbreviazione della parola Channa (pronuncia antica Dianna), che è la traslitterazione fonetica del sanscrito Dhyana, ovvero 'Meditazione'. Nella corrente del buddhismo cinese che porta tale nome si affermò una visione del mondo mutuata dal daoismo, concreta e contingente, dove le trasformazioni sono vissute senza angoscia. Inoltre il problema della reincarnazione, fondamentale in India ma estraneo alla mentalità cinese, fu messo in secondo piano rispetto a quello dell'illuminazione.

do si accorsero dell'equivoco era ormai tardi, questa dottrina indiana aveva iniziato la pacifica conquista dell'Estremo Oriente.

E' incontestabile quanto il pensiero cinese abbia influito sulla trasformazione del buddhismo in Estremo Oriente, e in particolare il daoismo, che gli prestò anche parte del proprio vocabolario nella complessa opera di adattamento di concetti peculiari del mondo indiano alla mentalità cinese; questo è particolarmente evidente nella sua forma più profondamente sinizzata, cioè il Chan [2] (Soen in Corea e Zen in Giappone), i cui inizi risalgono al tempo della dinastia Sui (589-618). Questa scuola di buddhismo mahayana, dalla fine del XII secolo, comincerà la sua penetrazione anche in Giappone dove, diversamente che in Cina, avrà un ruolo fondamentale nella formazione della cultura di quel paese.

Il daoismo eserciterà la sua influenza, in maniera più o meno evidente, sul buddhismo Chan e Zen lungo tutto il corso della sua storia. Così, ancora nella seconda metà del XVIII secolo, in Giappone, il maggior maestro Zen dei tempi moderni, il monaco Hakuin Ekaku (1685-1768) della corrente Rinzaï [3], apprezzato saggista, calligrafo e pittore, scrisse un breve trattato basato sulla sua esperienza di alchimia interna daoista per guarire dalle gravi disfunzioni organiche che, a causa del rigore delle pratiche, potevano colpire i monaci.

Hakuin visse in un momento di grande crisi del buddhismo Zen. Ciò era dovuto al distacco che si stava consumando con la classe militare al potere, della quale era stato uno dei pilastri di sostegno etico, politico ed estetico. Infatti con l'inizio del periodo Edo (1615-1868) i governanti militari del Giappone, per condurre lo stato e dare una guida morale al paese, trovarono sempre più utile laicizzare la loro cultura rivolgendosi direttamente allo

HAKUIN ZENJJI: BIOGRAFIA



■ Hakuin Zenji nacque in Giappone nel 1686 da una famiglia di samurai. Entrato quindicenne nell'ordine zen rinzaï, a ventitré anni pensò di aver conseguito l'illuminazione utilizzando il koan "Mu" di Joshu. Il suo maestro, Dokyo Etan, lo disilluse e lo trattò duramente per molti anni. Dopo molte prove, Hakuin raggiunse il risveglio ma era molto provato dalla pratica intensiva di concentrazione. Aiutato dall'eremita Hakuyu, riuscì a

guarire e sviluppò in seguito una via basata sui koan per far nascere nella mente dei discepoli, "il grande dubbio" preliminare ai satori. Mise a punto una tecnica a cinque livelli di difficoltà che cominciava dal Koan "mu" o da quello che lui stesso creò "Il suono di una mano sola". Hakuin rivitalizzò lo zen rinzaï e gli donò la sua forma moderna. Fu anche un famoso pittore (nell'immagine il suo autoritratto) e calligrafo. Morì nel 1769. ■

studio del confucianesimo, al di là del tradizionale filtro che di questa dottrina erano stati i monaci zen.

Hakuin fu uno dei principali artefici del tentativo di rivitalizzare lo Zen diffondendolo tra la gente comune, ai cui problemi si sentiva particolarmente vicino. Per far questo usò nuovi e più popolari mezzi espressivi. Così accanto a dotti saggi dottrinali nel tradizionale e colto, ma difficilmente accessibile, stile sino-giapponese basato sui caratteri han, scrisse anche agevoli trattati usando la più familiare scrittura sillabica kana e fu uno degli iniziatori della zenga (pittura zen), un tipo particolare di arte visiva composta di calligrafia e pittura a inchiostro di facile e immediato effetto grafico, pervasa di umorismo talvolta spinto fino all'irriverenza.

LA MALATTIA DELLO ZEN

Lo stesso Hakuin, a ventisei anni, causa la durezza del tirocinio di monaco, fatto anche di pesante lavoro fisico e di bastonate, si ammalò gravemente di quella che veniva definita la "malattia dello Zen", che poteva sfociare in vera e propria tisi.

Alla ricerca di qualcuno che potesse porre rimedio alle sue sofferenze, arrivò fino sui monti Shirikawua dove abitava l'eremita Hakuyu, che lo guarì con un metodo iniziatico detto *naikan* (cin. *neiguan*, lett. contemplazione interiore), basato su meditazioni con esercizi respiratori e visualizzazioni atti a potenziare e condurre il *ki* [4] (cin. *qi*, ossia l'energia vitale) nel proprio corpo a fini terapeutici, per ottenere salute e longevità. Questa pratica non era altro che un metodo di alchimia interna daoista, risalente alle tecniche della lunga vita sviluppata dai cultori cinesi dell'immortalità.

Hakuin, considerato che anche i suoi allievi andavano incontro a gravi affezioni, scrisse un breve resoconto della sua esperienza con l'eremita Hakuyu, lo *Yasenkanma* (Quieta conversazione notturna in barca), da diffondere nella comunità monastica di cui era abate, perché ne potesse trarre giovamento.

Ma vediamo più da vicino come era organizzato l'insegnamento esoterico dell'eremita Hakuyu. Egli lo definiva, con un linguaggio proprio al daoismo, un insegnamento segreto dell'elisir (lett. cinabro) rigenerato degli Immortali. Nel suo insegnamento si trovano non solo i principi classici della medicina cinese, ma anche numerosi elementi provenienti dal vasto mondo culturale dei letterati del Paese di Mezzo. Così, accanto a concetti tratti dall'*Yijing* (Classico dei mutamenti, VIII-II sec. a.C.) e dal più antico trattato di medicina cinese giunto fino a noi, lo *Huangdi suwen neijing* (Classico interno di questioni essenziali dell'imperatore Huang, III a.C.), si trovano citazioni da uno dei testi fondamentali del daoismo, lo *Zhuangzi* (Maestro Zhuang, c. 280 a.C.) e dal *Mengzi* (Maestro Meng, c. 290 a.C.), che è uno dei più autorevoli testi



Nicola Piccioli, studioso di estetica estremo orientale, insegna calligrafia e sigillografia cinesi presso l'ISIAO di Milano. Con Paola Billi hanno fondato l'Associazione Culturale FEIMO e sono Maestri di calligrafia presso il Monastero Zen "Il Cerchio" di Milano.

YASENKANNA: ZEN e ALCIMIA DAOISTA

[3] La scuola Rinzi, derivante dalla cinese Linji, fondata dall'omonimo monaco (?-866), è conosciuta per l'uso dei *koan* (cin. *gongan*, lett. "caso") che si era sviluppata particolarmente al tempo della dinastia Song (960-1279). L'uso dei *gongan*, con urla e colpi di bastone, fa parte di quella serie di espedienti, anche traumatici, particolarmente in uso dai maestri di questa scuola per aiutare gli allievi nel raggiungimento dell'illuminazione. In particolare i *gongan* sono questioni che vanno oltre il pensiero logico e servono a stimolare una conoscenza intuitiva, non razionale. In un secondo momento la tecnica dei *gongan* giunse in Giappone e fu sistematizzata grazie al lavoro di Hakuin, che deve la sua notorietà anche a questo impegno didattico.

[4] Il *qi*, come concetto di "energia vitale" cosmica che genera tutto il visibile e l'invisibile che popola l'universo, come altri concetti cosmologici cinesi, venne puntualizzata non prima del tempo dei Regni combattenti (480-221 a.C.). La sua prima citazione con questo significato la si trova probabilmente nel *Daodejing* (Classico del principio e della potenza, c. 350 a.C.). Ancora in Confucio (Kongzi, 551-479) la parola *qi* ha solo i significati di "respiro, temperamento, disposizione dello spirito".

confuciani, nel quale per la prima volta si parla di nutrire il *qi*. Poi dal più famoso manuale di alchimia cinese, il *Baopuzi* (Maestro che abbraccia la semplicità), di Ge Hong (238-340). Ma si citano anche il medico coreano Xun Zun, l'alchimista Dang Yangzi della dinastia Yuan (1264-1368), e il grande letterato Su Shi (1036-1101), eccezionale calligrafo, pittore e poeta.

Sempre nello *Yasenkanna*, inoltre, si tratta spesso dei "campi di cinabro" (cin. *dantian*, giapp. *tanden*). Ma cosa si cela dietro questa espressione, fondamentale nell'alchimia cinese? Vediamo di arrivarci per gradi. In ambiente daoista, fino dalle origini di questa scuola di pensiero, si accettò la tradizionale credenza in mitici esseri immortali, sorta di individui realizzati che, ritirati in zone montane inaccessibili, si riteneva potessero vivere un tempo indefinito e possedessero poteri sovranaturali, come volare e dominare gli agenti atmosferici. Queste credenze ben si legavano al sorgere, al tempo dei Regni Combattenti (480-221 a. C.), di pensatori che fondavano la loro etica su sistemi concernenti l'inviolabilità della persona e della vita. Tali pensatori, in particolare i seguaci di Yang Zhu (c. 395-335 a.C.) e i daoisti, esaltavano il "nutrire la vita" e la sua valorizzazione al di là delle norme sociali tradizionali.

LE PRATICHE ALCHEMICHE

Per raggiungere la condizione di immortale i cinesi elaborarono tutta una serie di pratiche al fine di rendere l'unità corpo-spirito perenne, tali pratiche erano: dietetiche, sessuali, ginnico-respiratorie, etiche, ma soprattutto alchemiche. Si può dire che in Cina l'alchimia sia nata proprio per cercare la maniera di diventare immortali, anche se le sue ricerche e sperimentazioni giovarono poi a tutta una serie di scienze e tecniche, dalla farmacia, alla metallurgia e alla distillazione dell'alcol. Già al tempo degli Han l'alchimia si occupava di riprodurre in laboratorio, con tempi ragionevolmente umani, i mutamenti geologici della natura al fine di produrre sostanze che una volta ingerite contribuivano a trasmutare l'entità corpo-spirito in una sostanza imperitura. Ma anche dietro l'influenza delle sofisticate tecniche meditative introdotte dall'India dal buddhismo, che ricercava una realizzazione dell'individuo attraverso un risveglio mentale su un piano di comprensione universale, dunque intensamente spirituale, l'alchimia si indirizzò progressivamente verso la convinzione che la trasformazione dell'individuo potesse avvenire gestendo, attraverso meditazioni, respirazioni, visualizzazioni e tecniche ginniche, l'energia interna del corpo, cioè coltivando il proprio *qi*. Questa nuova visione e le procedure conseguenti si affermarono definitivamente durante la dinastia Song (960-1279).

In questo profondo mutamento di stato dell'alchimia cinese però il linguaggio rimase immutato, così si continuò a parlare di crogioli, di fuoco,



BIBLIOGRAFIA

d'oro, di cottura eccetera, anche se in maniera metaforica. Ma la sostanza principe dell'alchimia era il rosso cinabro [5], emblema della perfetta forza attiva Yang; la credenza nella sua efficacia per realizzare un essere immortale è testimoniata dalla grande quantità di pillole di questo minerale che si rinvenivano nelle tombe Han e del periodo delle Sei Dinastie (222-589). Per cui il suo nome rimase ad indicare l'elisir della lunga vita che l'adepto doveva generare attraverso la gestione del proprio qi. Per questo, dunque, si parla di campi di cinabro: questi sono tre luoghi deputati del corpo localizzati nel basso ventre, nel cuore e nella zona della testa, dove avviene la coltivazione e la trasformazione delle energie individuali indirizzate alla formazione di un nuovo embrione immortale.

Di conseguenza la prima forma di alchimia, che faceva ricorso all'assunzione di sostanze, è detta "alchimia esterna" (cin. *waidan*, lett. "cinabro esterno") e quella posteriore, che gestisce le energie interne, è detta "alchimia interna" (cin. *neidan*, lett. "cinabro interno").

Ma sono molti altri gli elementi della cultura cinese, generalmente ruotanti attorno al mondo daoista, che si riscontrano costantemente in diversi aspetti del buddhismo zen. In primo luogo l'articolato concetto di "vuoto" [6], elaborato magistralmente nel *Daodejing* (Classico del principio e della potenza, c. 350 a.C.), che avrà la sua influenza non solo sulla dottrina zen, ma anche nella sua estetica e nella sua pratica. Di conseguenza nel modo di praticare le arti visive da parte dei suoi monaci, vedi calligrafia e pittura, che per altro rientravano nelle tecniche salutistiche della longevità, alla ricerca dello svelamento del vero sé che porta alla scoperta della natura di Buddha nascosta in ogni individuo. La pratica di queste due arti discende direttamente dalle concezioni filosofico-estetiche che in questo campo avevano elaborato i letterati, dove le visioni daoista e confuciana si erano creativamente amalgamate.

Ma anche i famosi giardini di meditazione Zen, come quello del tempio Ryoanji di Kyoto, costituiti unicamente di ghiaia e pietre, affondano le loro origini nel daoismo. Infatti la ghiaia rappresenta il mare e le pietre rappre-

- **A. Andreini**, Il pensiero di Yang Zhu, *Edizioni Università di Trieste*, 2000
- **L. Arena**, Storia del buddhismo Ch'an, *Mondadori*, Milano, 1992
- **H. Brinker, H. Kazawa**, Zen, Masters of meditation in images and writings, *Museum Rietberg, Zurich*, 199
- **E. Conze**, Sutra del diamante, *Sutra del cuore, Ubaldini, Roma*, 1976
- **N. Norbu**, Pratica della Lunga Vita della Dakini Immortale, *Shang-Shung, Arcidosso*, 1993
- **N. Piccioli**, Introduzione alle arti cinesi della scrittura e dei sigilli, *CUEM, Milano*, 2000
- **I. Robinet**, Introduction a l'alchimie interieure taoiste, *Cerf, Paris*, 1995
- **I. Shimizu**, L'art japonais, *Flammarion, Tours*, 2001
- **F. Tomassini**, Testi confuciani, *UTET, Torino*, 1974
- **F. Tomassini**, Testi taoisti, *UTET, Torino*, 1977
- **I. Vittorioso**, Hakuin Ekaku Zenji Yasenkanna, *SE, Milano*, 1994

[5] Il cinabro è solfuro di mercurio che, attraverso ossidazioni e riduzioni, si può trasformare in mercurio e viceversa. Così questo minerale, già usato in Occidente nella preistoria per cospargere con la sua polvere rossa i morti, divenne il perfetto emblema della dinamica attività delle forze cosmiche dello Yin (argenteo e mobile mercurio) Yang (pietra rossa).

[6] Il concetto di vuoto (cin. *xu*) è centrale nella cosmologia cinese, e lo si ritrova in tutti i campi del sapere con effetti pratici, etici, politici ed estetici impensabili alla mentalità occidentale. La riflessione su questa idea ha i suoi tre nodi fondamentali, cioè cosmico, mentale e pratico, già ben definiti nel *Daodejing*, in particolare nei capitoli IV, V, XI e XVI. E' noto inoltre il ruolo

dinamico che il concetto di vuoto ebbe nella nascita delle arti dei letterati. Il buddhismo portò in Cina un proprio concetto di vuoto, *sunyata* (cin. *kong*), fondamentale per la comprensione della sua dottrina, ma la sua applicazione, essenzialmente mentale, non aveva avuto nessuna conseguenza pratica nella vita del suo paese d'origine. Invece, vivificandosi a contatto con il già ben strutturato sistema ontologico del vuoto cinese, ebbe in Estremo Oriente i suoi maggiori risultati, dottrinali ed estetici, come ben dimostra la pratica delle arti Chan e Zen, dalla pittura, alla cerimonia del tè e ai giardini.

[7] I sutra buddhisti, in tutto l'Estremo Oriente, sono conosciuti unicamente nella loro traduzione dal sanscrito in cinese. Questo perché il cinese scritto, parimenti al latino nel mondo occidentale fino al XVII secolo, era una lingua artificiale nella quale si esprimeva la cultura.

sentano le inaccessibili isole abitate dagli Immortali. Queste erano isole mitiche alla cui ricerca più di un imperatore cinese aveva organizzato spedizioni marittime con ingenti sforzi organizzativi, e dunque economici. Tale aspirazione all'immortalità, e ai poteri che il suo raggiungimento conferiva, non solo sono uno degli elementi costitutivi della pittura di paesaggio dei letterati, che vide i suoi inizi durante la fioritura culturale della dinastia Tang (618-907), ma antecedentemente aveva ispirato la creazione di motivi paesaggistici nei giardini cinesi. Già al tempo degli Han l'imperatore Wudi (r. 141-87 a.C.) aveva fatto collocare nel lago del parco della propria residenza delle isole artificiali, costruite con rocce dalle forme particolari, nella speranza di attirare gli Immortali. Anche quest'ultimo elemento passò dal continente al paese del Sol Levante, infatti fino dall'epoca Heian (794-1185) i giapponesi si interessarono alle pietre di forme curiose da inserire nei laghetti dei giardini, il cui motivo principale era costituito dal monte Horai (cin. Penglai), la più nota delle isole degli Immortali. Inoltre nei "giardini secchi" dei templi Zen le pietre seguono spesso, nei loro raggruppamenti, le cifre 3-5-7, che sono numeri fausti risalenti al più antico sostrato del pensiero magico cinese.

CONFUCIANESIMO, DAOISMO E BUDDHISMO

D'altra parte la stessa descrizione dell'incontro con l'eremita Hakuyu è illuminante: questi aveva un aspetto giovanile malgrado avesse circa settanta anni e viveva in una grotta tra montagne di difficile accesso. La sua grotta era arredata unicamente da un basso tavolino con sopra tre libri cinesi, il *Zhongyong* (Comportamento mediano, IV sec. a.C.) che è un testo canonico confuciano, il già citato *Daodejing*, che è il testo fondante del daoismo, e il *Jingongjing* (Sutra del diamante), che è la traduzione in cinese dal sanscrito [7], fatta da Kumarajiva (344-413), del *Vajracchedika* sutra [8] (Sutra che taglia come un diamante, IV sec.), uno dei testi buddhisti indiani sui quali si formò la riflessione Chan.

La presenza contemporanea di questi tre testi ben testimonia la tendenza sincretica del pensiero cinese in fatto di scuole di pensiero e dottrine, che si basava sulla diffusa convinzione che confucianesimo, daoismo e buddhismo avessero fondamentalmente lo stesso scopo e potessero celare principi analoghi. Ciò è concepibile in una cultura dove nessuna religione rivendicava un Dio creatore, essendo la natura madre di tutti i fenomeni e di tutte le cose, né verità rivelate e né veri e propri dogmi religiosi. In tal modo queste tre dottrine sono considerate come le dita di una mano, tutte sono utili all'individuo, che le usa a seconda delle esigenze contingenti.

Tale criterio passò in Giappone, dove assimilò anche la religione autoctona, lo scintoismo, e in particolare nello Zen i cui monaci, studiosi della cul-

tura cinese, si erano trovati nella naturale posizione di diventare i precettori e i consiglieri che passavano principi morali e sistemi di governo confuciani alla nobiltà militare dominante. Dalla sintesi di confucianesimo e buddhismo Zen nacque quella forma di etica della classe militare che, dall'epoca Edo, prenderà il nome di Bushido, o "Codice del guerriero".

ATINGERE ALL'IMMORTALITÀ

Questo sincretismo è dunque perfettamente rappresentato dall'eremita Hakuyu, che così si presentò ad Hakuin "Ora, per il mio aspetto simile a quello di un daoista tu forse considererai quanto dico molto diverso dallo Zen, ma questo è Zen. Nel giorno del tuo risveglio le idee che hai ti faranno sorridere", e così gli espose il suo metodo terapeutico "Si tratta di un insegnamento segreto per coltivare la vita, ed è raro che qualcuno lo conosca, se non sarai negligente ne verificherai certamente gli effetti miracolosi, potresti persino pensare di attingere all'immortalità".

La pratica di arti altamente espressive, come la calligrafia, e l'uso di metodologie salutistiche della longevità, ambedue impensabili nel buddhismo indiano, da parte del clero buddhista estremo orientale, dunque, fa sorgere spontaneamente una domanda: nell'ambiente Chan e Zen quanta parte era data all'allontanamento dal mondo fenomenico, implicito nel concetto di liberazione del buddhismo originale, rispetto ad un impegno in attività artistiche e nella ricerca della longevità mutate dalla cultura dei letterati cinesi? Per inciso ricordiamo che la ricerca dell'immortalità ha coinvolto tutti i popoli che usufruiscono dei frutti della cultura cinese, infatti questa attività non è seguita solo in Corea, Vietnam e Giappone, ma vi aderiscono anche i monaci buddhisti tibetani, tanto che non solo in molti sigilli di quel paese, ma anche sulle sete che decorano le pitture e altri oggetti religiosi, appare spesso il carattere han *shou*, ossia "longevità".

Così possiamo semplicemente dire che in Estremo Oriente il confucianesimo, il daoismo e le altre "Cento scuole" [9], e sul loro esempio il buddhismo, hanno elaborato dei sistemi di pensiero e di vita tendenti alla saggezza nei quali si mirava contemporaneamente alla realizzazione di se stessi, cosa che implicava un raggiungimento della salute psico-fisica e della longevità in armonia con le leggi della natura. Dunque alla serenità in questo mondo.

Tali concezioni si trovano già delineate in Mencio (Mengzi, 380-305 a.C.), che affermava "Chi si dedica completamente alla piena realizzazione degli impulsi del cuore comprende la natura propria [10]. Comprendendo la natura propria comprende il cielo (cioè le leggi della natura). Mantenere integro il cuore e nutrire la natura propria: in questo modo si serve il cielo".

[8] Il Sutra che taglia come un diamante fa parte della *Prajnaparamita*, o libri della Perfetta saggezza, che sono i testi sapienziali del buddhismo indiano. In particolare questo sutra espone la dottrina attraverso un linguaggio paradossale, con il quale si dimostra che le cose sono come sono perché non sono. Inoltre sottolinea l'inutilità del linguaggio e del pensiero razionale per raggiungere la vera conoscenza.

[9] "Cento scuole" è il nome convenzionale che si dà al periodo di maggior fioritura della filosofia cinese, tra i periodi delle Primavere e Autunni (720-481 a.C.) e dei Regni Combattenti, durante il quale apparvero tutti i movimenti di pensiero della filosofia cinese classica.

[10] Con l'espressione "natura propria" si cerca di tradurre il carattere *xing* (formato dal radicale "cuore" più "vita") che indica la natura essenziale di un individuo, le sue inclinazioni naturali, la sua predisposizione innata. Questa parola durante il tempo dei Regni Combattenti divenne un termine filosofico centrale nel dibattito sull'indole dell'uomo in rapporto alla natura e alla società.