

Hishiryō (non pensato)

Rev. Tairyū Tsunoda
Università di Komazawa

Etimologia della parola *Hishiryō*

Hishiryō (非思量) significa letteralmente “non pensato”. *Shiryō* (思量) significa “pensiero, pensando” e *hi* (非) è un prefisso di negazione o opposizione. Così *hishiryō* equivale a “impensato” oppure “non pertinente al pensiero”.

La parola *hishiryō* compare nel *Fukanzazengi* (sebbene non nel manoscritto autografo), nello *Shōbōgenzo Zazengi*, nello *Shōbōgenzo Zazenshin* di Dōgen Zenji e nel *Zazen Yōjinki* di Keizan Zenji. È una delle parole più importanti utilizzate per descrivere lo zazen. *Hishiryō* in queste scritture deriva da un dialogo tra Yakusan Igen (745~828) e un monaco anonimo, descritto nel *Keitoku Dentōroku* ed in altri testi Zen.

Il Grande maestro, Yakusan Kōdō stava praticando zazen. Un monaco gli chiese, “In questa posizione immota, a cosa stai pensando?” Yakusan rispose, “Penso a non pensare”. Un monaco disse, “Come pensi a non pensare?” Yakusan rispose, “Non pensando” (*hishiryō*).

Nel rispondere “*hishiryō*”, Yakusan mette in evidenza una realtà che va oltre il pensiero discriminativo, una realtà in cui si è uno con il non pensiero, che è la persona originaria, o la persona vera. Tale dialogo ha lo scopo di affermare che zazen è la pratica di essere uno con la persona originaria.

Nella tradizione Zen, la parola *hishiryō* si trova anche in un testo molto precedente, *Shinjinmei* del Terzo Antenato Sosan.

La vuota illuminazione illumina se stessa.

Non vi è bisogno del benché minimo sforzo mentale.

È la realtà di non pensando,

Una realtà oltre l'inquietudine del ragionamento e delle emozioni.

In tale contesto *hishiryō* viene spiegato come una realtà oltre la capacità di ragionamento e di comprendere le emozioni. In un secondo momento, questa parola è stata utilizzata in modo più esteso. Per esempio, nell'*Unmon Koroku* (*Resoconto in versione lunga di Unmon*) troviamo il seguente dialogo.

Un monaco chiese. “Com'è la realtà del non-pensiero? Unmon rispose, “Oltre l'inquietudine del ragionamento e delle emozioni.”

Il significato di *hishiryō* nel Soto Zen

Sia nel *Fukanzazengi* che nel *Zazen Yojinki*, *hishiryō* è stato introdotto subito dopo l'istruzione sulla posizione *zazen* che utilizza l'espressione "sedere immoto". Pertanto, *hishiryō* può essere inteso come una descrizione dello stato che la mente deve avere una volta che la posizione *zazen* è stata correttamente assunta.

Per quanto riguarda lo stato mentale nello *zazen*, troviamo queste istruzioni:

Nel *Fukan Zazengi*

Non pensare al "bene" o al "male". Non giudicare se vero o falso. Ferma il funzionamento della mente, dell'intelletto e della coscienza; smetti di misurare pensieri, idee e vedute. Non progettare di diventare un Buddha. Come potrebbe essere limitato allo stare seduti o distesi?

Nello *Zazen Yojinki*

Abbandona la mente, l'intelletto e la coscienza, lascia da parte pensieri, idee e vedute. Non progettare di diventare un Buddha. Non giudicare se vero o falso.

Se vuoi placare la tua confusione, devi fermare il coinvolgimento dei pensieri sul bene e sul male. Smetti di farti coinvolgere in questioni non necessarie. Una mente "non impegnata" insieme a un corpo "libero da attività" è il punto focale da non scordare.

Penso che la chiave per comprendere il significato di *hishiryō* si trovi in questi insegnamenti.

Si dice che quando pratichiamo *zazen* fermiamo qualsiasi tipo di pensiero, come vero o falso, giusto o sbagliato e ci liberiamo da tutti i pensieri e i calcoli. Con tale atteggiamento, semplicemente ci sediamo. Questa è l'istruzione data da Dogen Zenji e da Keizan Zenji. E questo e non altro è *hishiryō*.

***Hishiryō* non è uno stato di non pensiero**

Fermare "il funzionamento della mente, dell'intelletto e della coscienza" e smettere di "misurare i pensieri, le idee e le vedute" non significa cessare completamente tutte le attività mentali. Fermare "il funzionamento" e "il misurare" significa fermare il pensiero e i calcoli arbitrari, piuttosto che mantenere lo stato di non avere pensieri durante lo *zazen*. L'idea di non avere pensieri è essa stessa un pensiero arbitrario. Non significa che uno speciale stato della mente deriva dal regolare la mente attraverso lo *zazen*. Anzi, lungi da avere uno stato mentale speciale, *zazen* è *non* avere uno stato mentale speciale.

Per esempio, troviamo questo passaggio nello *Shobogenzo Zazenshin*:

Un monaco chiese, "Come stai pensando di non pensare (senza pensare)?" In effetti, sebbene la nozione di non pensiero sia antica, ecco la domanda, cosa ne pensiamo? Potrebbe esserci non pensiero nello stare seduti immobili? ...Quando pensiamo a non pensare, utilizziamo sempre il non pensiero.

Quando ci sediamo in *zazen*, non significa che non abbiamo pensieri ma pensiamo di "non

pensare”. È chiamato “cosa ne pensi” e “non pensiero”.

Nello *zazen* ci sediamo regolando il corpo (postura) e regolando il respiro. Per quanto riguarda la postura, miriamo a sedere nel modo descritto nel *Fukanzazengi* e nello *Zazen Yojinki*. Tale postura regola naturalmente il respiro. Poi, facciamo in modo che la respirazione avvenga come descritto nello *Zazen Yojinki*: il respiro passa liberamente dal naso, e viene naturalmente regolato. *Hishiryō* è lo stato della nostra mente quando siamo seduti in tale modo. Ma quale tipo di stato mentale è?

Quando sorge un pensiero, siatene coscienti. Quando ne siete coscienti, scomparirà.

Nella versione *Tenpuku* del *Fukan Zazengi* (manoscritto autografo di Dogen Zenji), non troviamo le frasi, “Pensa di non pensare. Come ci pensi? Non pensando”. Ci sono invece le frasi seguenti: “Quando sorge un pensiero, sii cosciente di esso. Quando ne sarai cosciente, scomparirà. Metti continuamente in disparte ciò che c’è al di fuori e componiti in un pezzo (tutto) unico”. È nota come “l’arte essenziale dello *zazen*”. In altre parole, nella versione popolare, “Quando nasce un pensiero, sii cosciente di esso. Quando ne sarai cosciente, scomparirà. Metti continuamente in disparte tutto ciò che c’è al di fuori e componiti in un pezzo (tutto) unico” è stato tolto e “Pensa di non pensare. Che tipo di pensiero è? Il non pensiero” è stato inserito. Anche se questa sostituzione è stata fatta dallo stesso Dogen Zenji, è ancora importante sapere che l’istruzione “Quando nasce un pensiero, sii cosciente di esso. Quando ne sarai cosciente, scomparirà. Metti continuamente in disparte ciò che c’è al di fuori e componiti in un pezzo unico” è apparsa nella versione firmata, in quanto tale espressione ci aiuta a comprendere *hishiryō*.

Tale espressione è una descrizione del nostro stato mentale durante lo *zazen*. Quando un pensiero nasce durante lo *zazen* e ne siamo coscienti, scompare da solo. E quando nasce un altro pensiero, di nuovo ne diventiamo coscienti ed esso scompare. Se manteniamo questo processo, naturalmente mettiamo da parte ciò che c’è al di fuori e diventiamo tutt’uno con noi stessi. Questo è esattamente lo stato mentale durante lo *zazen* e il contenuto dell’*hishiryō*.

Hishiryō non significa raggiungere uno stato mentale trascendente attraverso la meditazione o entrare in uno stato senza pensieri e immagini. Non significa neppure rimanere in uno stato di contaminazioni e confusione o mantenere un pensiero discriminante. Questo è ciò che intendeva Dogen Zenji quando utilizzava la parola *hishiryō*. Questo concetto è stato fermamente ripreso dal *Zazen Yojinki* di Keizan Zenji. Di conseguenza, nella tradizione Soto Zen adesso enfatizziamo l’*hishiryō* come condizione della mente durante *zazen*.

Originariamente scritto in giapponese da Rev. Tairyū Tsunoda

Tradotto da Rev. Issho Fujita

Assistito da Rev. Tonen O’Connor and Rev. Zuiko Redding