

Shunryu Suzuki-roshi

MENTE ZEN

MENTE DI PRINCIPIANTE

*Conversazioni sulla meditazione
e la pratica zen*

L'unica testimonianza scritta di un grande roshi contemporaneo che con il calore della sua umanità, la sua semplicità e la dolcezza, ha saputo comunicare all'occidente, in una lingua occidentale, l'intimo significato dello zen.

Ubalдини Editore - Roma

Shunryu Suzuki

MENTE ZEN MENTE DI PRINCIPIANTE

Discorsi sulla meditazione e la pratica



Ubalдини Editore - Roma

SHUNRYU SUZUKI
MENTE ZEN,
MENTE DI PRINCIPIANTE

Titolo originale dell'opera:

ZEN MIND
BEGINNER'S MIND
(Weatherhill, New York & Tokyo)

A cura di TRUDY DIXON, con la prefazione di HUSTON SMITH
e l'introduzione di RICHARD BAKER

Traduzione italiana di
MAURO BERGONZI

INDICE

Prefazione	pag. 7
Introduzione	» 11
Prologo: mente di principiante	» 19

Parte prima

RETТА PRATICA

Posizione	» 23
Respirazione	» 26
Controllo	» 28
Onde mentali	» 30
Le erbacce della mente	» 32
Il midollo dello Zen	» 33
Nessun dualismo	» 36
Inclinarsi	» 38
Niente di speciale	» 40

Parte seconda

RETTO ATTEGGIAMENTO

La via della costanza mentale	» 45
Ripetizione	» 47
Zen e eccitazione	» 48
Retto sforzo	» 50
Nessuna traccia	» 52
Il dare divino	» 55
Errori nella pratica	» 58
Limitare la propria attività	» 60
Studiare se stessi	» 62
Lucidare una piastrella	» 65
Costanza	» 68
Comunicazione	» 70
Negativo e positivo	» 73
Nirvana, la cascata	» 75

PREFAZIONE

Due Suzuki. Mezzo secolo fa, con una trasposizione paragonata, per importanza storica, alle traduzioni in latino di Aristotele nel XIII secolo e di Platone nel XV, Daisetz Suzuki portò lo Zen in Occidente. Cinquanta anni dopo, Shunryu Suzuki ha compiuto un'opera altrettanto importante. In questo suo unico libro ha toccato proprio le corde più sensibili di chi in Occidente si interessa di Zen.

Mentre lo Zen di Daisetz Suzuki era straordinario, quello di Shunryu Suzuki è ordinario. Il *Satori* era fondamentale per Daisetz e fu in gran parte il fascino di questo stato prodigioso a rendere i suoi scritti così avvincenti. Nel libro di Shunryu Suzuki i termini *satori* e *kensho*, quest'ultimo quasi un sinonimo del primo, non compaiono mai.

Quando, quattro mesi prima della sua morte, ebbi l'opportunità di chiedergli perché mai il *satori* non figurasse nel suo libro, sua moglie si chinò verso di me e sussurrò maliziosamente: "Perché non l'ha mai avuto"; il Rōshi le dette un colpetto col ventaglio, fingendosi costernato, e col dito sulle labbra nell'atto di zittire sibilò: "Shhhh! Non dirglielo!". Quando finimmo di ridere, disse semplicemente: "Non è che il *satori* non sia importante, ma non è questo l'aspetto dello Zen da mettere in evidenza".

Suzuki-roschi è stato con noi, in America, solamente dodici anni — un solo ciclo, secondo il criterio estremo-orientale di contare gli anni a dozzine — ma questo tempo è stato sufficiente. Grazie all'opera di questo piccolo, pacifico uomo, c'è ora nel nostro continente una fiorente scuola di Zen Soto. La sua vita è stata così perfettamente rappresentativa della Via del Soto, che uomo e Via si sono fusi insieme. "La sua disposizione non-egoica non ci ha lasciato alcuno spazio per arzigogoli e stravaganze. Sebbene egli non abbia creato ulteriori impulsi né abbia lasciato tracce di personalità in senso mondano, le orme dei suoi passi nel mondo invisibile della storia conducono sempre più avanti sulla

retta via".* I suoi monumenti sono: il primo monastero di Zen Soto in Occidente, il *Zen Mountain Center* a Tassajara; la sua sede in città, lo *Zen Center* di San Francisco; e, per tutti in genere, questo libro.

Senza lasciare nulla al caso, egli preparò i propri discepoli al momento più difficile per loro, quello in cui la sua tangibile presenza sarebbe svanita nel vuoto:

Se quando muoio, nel momento in cui sto morendo, io soffro, va tutto bene, sapete; è la sofferenza di Buddha. Niente di confuso in essa. Probabilmente tutti devono sopportare il tormento dell'agonia fisica o spirituale. Ma va tutto bene, non c'è problema. Dovremmo essere molto contenti di avere un corpo limitato... come il mio, o i vostri. Se aveste una vita illimitata, allora sì che per voi sarebbe davvero un problema.

E assicurò anche la successione. Nella cerimonia del *Mountain Seat*, il 21 novembre 1971, insediò Richard Baker come proprio erede del Dharma. Il cancro era già così avanzato che il roshi poteva camminare in processione solo sorretto da suo figlio. Anche così, però, ad ogni passo batteva forte il suo bastone contro il terreno con la potenza d'acciaio della volontà zen che informava il suo mite aspetto. Baker ricevette il manto offrendo in cambio una poesia:

Questo incenso
Che possiedo da tanto, tanto tempo
Lo offro con non-mano
Al mio Maestro, al mio amico, Suzuki Shunryu Daisho
Il fondatore di questi templi.
Ciò che hai fatto è incommensurabile.

Camminando con te sotto la dolce pioggia del Buddha
Le nostre vesti si inzuppano,
Ma sulle foglie del loto
Non una goccia rimane.

Due settimane dopo il Maestro se n'era andato, e al suo funerale, avvenuto il 4 dicembre, Baker-roshi parlò alla folla che si era radunata per rendere omaggio:

* Da un contributo di Mary Farkas in *Zen Notes*, the First Zen Institute of America, January 1972.

Non è facile essere un maestro o un discepolo, sebbene debba essere la gioia più grande della vita. Non è facile andare in un paese senza Buddismo e lasciarlo poi pieno di discepoli, monaci e laici tutti lungo il retto sentiero, dopo aver mutato la vita di migliaia di persone in tutto il territorio; né è facile fondare e far fiorire un monastero, una comunità cittadina e centri di pratica zen in California e in molti altri posti degli Stati Uniti. Ma questa 'non facilità', questa straordinaria realizzazione, per lui era facile, perché egli dalla sua intima vera natura ci dava la nostra vera natura. Ci ha lasciato tutto quello che un uomo può lasciare, l'essenziale, la mente e il cuore di Buddha, la pratica di Buddha, l'insegnamento e la vita di Buddha. Egli è qui, presente in ciascuno di noi, se lo desideriamo.

HUSTON SMITH
Professore di Filosofia
Massachusetts Institute of Technology

INTRODUZIONE

Per un discepolo di Suzuki-roshi questo libro costituirà la mente di Suzuki-roshi: non la sua mente ordinaria o personale, ma la sua mente zen, la mente del suo maestro Gyokujun So-on-daisho, la mente di Dogen-zenji, la mente di tutta la successione — diretta o interrotta, storica e mitica — di maestri, patriarchi, monaci e laici dai tempi di Buddha fino ad oggi, ed è in definitiva la mente stessa di Buddha, la mente della pratica zen. Ma per la maggioranza dei lettori il libro sarà un esempio di come parla e insegna un maestro zen. Sarà un libro di istruzione su come praticare lo Zen, sulla vita zen e su ciò che rende possibile la pratica zen per ciò che concerne gli atteggiamenti e il modo di intendere. Per ogni lettore questo libro sarà un incoraggiamento a realizzare la propria intima natura, la propria intima mente zen.

Mente zen è una di quelle enigmatiche espressioni usate dai maestri zen per attirare la vostra attenzione su voi stessi, per andare al di là delle parole e domandarsi che cosa siano la propria mente e il proprio essere. È questo lo scopo dell'intero insegnamento zen: indurvi a porre tale domanda e a risolverla con la più profonda espressione della vostra intima natura. La calligrafia qui riprodotta è la parola giapponese *nyorai* (*tathagata* in sanscrito). Si tratta di un appellativo del Buddha che significa "colui che ha seguito il sentiero, che è ritornato dalla 'quiddità', ossia è 'quiddità', 'medesimezza', 'essere' 'vacuità', colui che è completamente compiuto". È il principio fondamentale che rende possibile la comparsa di un Buddha. È la mente zen. Quando Suzuki-roshi scrisse questa calligrafia — usando come pennello l'estremità sfilacciata di una delle grandi foglie spadiformi della pianta di yucca che cresce nelle montagne intorno al *Zen Mountain Center* — disse: "Questo significa che il Tathagata è il corpo dell'intera terra".

La pratica della mente zen consiste nella mente di principiante. L'innocenza della prima domanda, "Che cosa sono io?", è indispensabile in tutta la pratica zen, dall'inizio alla fine. La mente del principiante è vuota, libera dalle abitudini dell'esperto, pronta ad accogliere, a du-

bitare, e aperta a tutte le possibilità. È il tipo di mente che può vedere le cose così come sono, che un passo dopo l'altro e in un lampo può realizzare e comprendere la natura originaria di ogni cosa. Questa pratica di Zen si trova dal principio alla fine del libro. Ogni paragrafo di questo libro tratta, anche se a volte in modo indiretto, il problema di come conservare tale atteggiamento nella meditazione e nella vita. Si tratta di un antico sistema di insegnamento, che usa il linguaggio più semplice e le situazioni della vita di tutti i giorni. Ciò significa che lo studente deve istruirsi da solo.

'Mente di principiante' era una delle espressioni preferite di Dogen-zenji. La calligrafia alla pagina 4, anch'essa di Suzuki-roshi, si legge *shoshin*, mente da principiante. Lo stile calligrafico zen consiste nello scrivere nel modo più spontaneo e semplice possibile, come appunto un principiante, senza cercare di fare qualcosa di raffinato o meraviglioso, ma semplicemente scrivendo con totale attenzione, come se si scoprisse per la prima volta quello che si sta scrivendo; allora la propria piena natura sarà presente nella scrittura. È questo il modo di praticare attimo per attimo.

Questo libro fu concepito e iniziato da Marian Derby, stretta discepola di Suzuki-roshi e organizzatrice del gruppo zen di Los Altos. Suzuki-roshi presiedeva alle meditazioni zazen di questo gruppo una o due volte alla settimana, e dopo ogni periodo di meditazione parlava ai membri del gruppo incoraggiandoli nella pratica e aiutandoli nei loro problemi. Marian registrò i suoi discorsi e ben presto si accorse che man mano che si svolgevano le sessioni di gruppo, i discorsi acquistavano continuità e sviluppo sì da poter benissimo fungere da materiale per un libro che costituisse l'auspicata testimonianza dell'eccezionale spirito e insegnamento di Suzuki-roshi. Dalle proprie trascrizioni di discorsi compiuti durante un arco di molti anni, ella mise insieme il primo abbozzo del presente libro.

Poi Trudy Dixon, un'altra stretta discepola di Suzuki-roshi, la quale aveva molta esperienza come redattrice di *Wind Bell*, la pubblicazione dello *Zen Center*, ha riorganizzato il manoscritto e lo ha preparato per la stampa. Tale compito non è stato affatto facile, e spiegarne il perché può aiutare il lettore a comprendere meglio il libro. Suzuki-roshi usa il sistema più difficile, ma anche più persuasivo, per parlare del Buddismo: cercare di trasmettere l'intero corpo dell'insegnamento racchiudendolo in proposizioni semplici quanto le frasi delle circostanze ordinarie della nostra vita, come ad esempio: "Prendi una tazza di tè". Chi cura la pubblicazione deve essere consapevole delle implicazioni sottese a tali proposizioni al fine di non sopprimere inavvertitamente, per amore di chiarezza o di correttezza grammaticale, il reale significato dei discorsi.

Inoltre, se non si conosce bene Suzuki-roshi e non si è avuta l'esperienza di lavorare con lui, è facile sopprimere per la stessa ragione l'intendimento del contesto generale costituito dalla sua personalità o energia o volontà. Ed è anche facile annullare la mente più profonda del lettore, la quale necessita della ripetizione, della logica apparentemente oscura e della poesia per arrivare a conoscersi. Passaggi che sembrano a prima vista oscuri o scontati diventano spesso illuminanti se letti con molta attenzione, domandandoci perché quest'uomo faccia tali affermazioni.

Il lavoro di preparazione alla stampa è reso ancora più complesso dal fatto che la lingua inglese è profondamente dualistica nelle sue premesse fondamentali e non ha avuto attraverso i secoli la possibilità di sviluppare un proprio sistema per esprimere idee buddhiste non dualistiche, come è accaduto invece per il giapponese. Suzuki-roshi usa questi diversi vocabolari culturali con molta libertà, esprimendosi mediante una combinazione del sistema di pensiero giapponese, che procede per attributi emotivi, e del sistema occidentale fondato su idee specifiche, comunicando così ai propri ascoltatori, sia poeticamente che filosoficamente, il senso pieno del suo discorso. Ma gli accenti, il ritmo, le pause che conferiscono alle sue parole il loro significato più profondo e legano insieme i suoi pensieri, rischiano di andare perduti in trascrizione. Perciò Trudy per molti mesi ha lavorato, sia da sola che con Suzuki-roshi, per conservare le parole e la freschezza originarie e produrre nel contempo un manoscritto in un inglese comprensibile.

Trudy ha suddiviso il libro in tre parti a seconda dell'argomento prevalente: Retta Pratica, Retto Atteggiamento e Retto Intendimento — corrispondenti grosso modo a corpo, sensibilità e mente. Ha anche scelto i titoli di ciascun discorso e le relative epigrafi desumendole di solito dal corpo stesso dei discorsi. Naturalmente le scelte sono sempre in un modo o nell'altro arbitrarie; lei le ha introdotte per creare una specie di tensione fra le singole parti, con i loro titoli e epigrafi, e i discorsi stessi. L'interazione fra i discorsi e questi elementi aggiunti aiuterà il lettore a sondare il libro. L'unico discorso a non essere stato originariamente tenuto al gruppo di Los Altos è l'Epilogo, che è il compendio di due discorsi tenuti quando lo *Zen Center* traslocò nella nuova sede centrale di San Francisco.

Poco dopo aver finito di lavorare su questo libro, Trudy morì di cancro appena trentenne. Rimangono i suoi due bambini, Annie e Will, e suo marito Mike, un pittore. Egli ha contribuito a quest'opera disegnando la mosca a pag. 16. Già studioso di Zen da molti anni, quando gli fu chiesto di fare qualcosa per questo libro, disse: "Non so fare un disegno per lo Zen. Non so far altro che un disegno per il disegno in sé, e basta. È inconcepibile per me fare disegni di *zafu* [cuscini per la medi-

tazione] o loti o altri surrogati. Ho quest'idea, però". Una mosca realistica compare spesso nei quadri di Mike. Suzuki-roshi amava molto la rana, che se ne sta seduta così immobile da sembrare addormentata, ma è invece sempre all'erta per vedere se passa qualche insetto. Forse la mosca sta aspettando la rana.

Trudy e io lavorammo insieme molto sul libro, ed ella mi chiese di completarne la revisione, di scrivere un'introduzione e di provvedere alla sua pubblicazione. Dopo aver attentamente vagliato le varie possibilità, vidi infine che la John Weatherhill Inc, attraverso Meredith Weatherby e Audie Bock, era in grado di rifinire il libro, dargli la giusta veste tipografica e pubblicarlo nel modo migliore possibile. Il manoscritto fu letto prima della pubblicazione dal professor Kogen Mizuno, direttore del dipartimento di Studi Buddhisti dell'Università di Komazawa, nonché eminente studioso di Buddhismo indiano. Egli ci ha prestato il suo generoso aiuto per la traslitterazione dei termini buddhisti sanscriti e giapponesi.

Suzuki-roshi non parlava mai del suo passato; comunque, sono riuscito a racimolare le seguenti informazioni. Fu discepolo di Gyokujun So-on-daisho, uno dei principali maestri di Zen Soto di quel tempo. Naturalmente ebbe anche altri maestri, tra cui uno che insisteva soprattutto sulla necessità di una profonda e attenta comprensione dei sutra. Anche il padre di Suzuki-roshi era maestro zen e, ancora ragazzo, Suzuki iniziò l'apprendistato sotto Gyokujun, uno dei discepoli del padre. Suzuki fu riconosciuto maestro zen quando era ancora piuttosto giovane, sulla trentina, credo. La sua carica in Giappone comprendeva la responsabilità di molti templi e di un monastero; inoltre doveva provvedere alla ricostruzione di molti templi. Durante la seconda guerra mondiale, fu a capo di un gruppo di pacifisti in Giappone. In gioventù era stato attirato dall'idea di andare in America, ma già da molto vi aveva rinunciato, quando un amico gli chiese di trasferirsi a San Francisco un anno o due per presiedere alla comunità giapponese di Buddhismo Soto lì presente.

Nel 1958, a cinquantatré anni, venne infine in America. Dopo aver più volte rimandato il ritorno in patria, si decise a restare in America. Rimase perché scoprì che gli americani possiedono una mente da principiante, che hanno pochi preconconcetti riguardo allo Zen, sono molto aperti ad esso e credono con fiducia che possa aiutarli nella vita. Scoprì che essi saggiavano lo Zen in un modo che lo vivifica. In poco tempo arrivò molta gente che gli chiese di poter studiare Zen con lui. Rispose che faceva zazen ogni mattina presto, e che quindi potevano unirsi a lui, se volevano. Da allora è cresciuto intorno a lui un foltissimo gruppo di seguaci — ora residenti in sei diverse comunità della California.

Passava la maggior parte del tempo al *Zen Center* di San Francisco, dove sessanta studenti circa vivono come interni e un numero molto maggiore va regolarmente a praticare zazen, e al *Zen Mountain Center* di Tassajara Springs, sopra la Carmel Valley. Quest'ultimo è il primo monastero zen d'America, e anche lì un'altra sessantina di studenti vive e pratica per periodi di tre mesi o più.

Trudy avvertiva che comprendere la disposizione d'animo degli studenti zen verso il proprio maestro poteva più di ogni altra cosa aiutare il lettore a comprendere questi discorsi. Ciò che il maestro offre in realtà allo studente è letteralmente la prova vivente che tutto il contenuto dei discorsi e le mete apparentemente impossibili sono in effetti realizzabili in questa vita.

Più approfondite la pratica, più profonda risulta essere alla luce della vostra indagine la mente del maestro, finché alla fine vi accorgete che la vostra mente e la sua non sono altro che la mente di Buddha. Allora scoprite che la meditazione zazen è l'espressione più perfetta della vostra reale natura. Il seguente tributo di Trudy al suo maestro descrive molto bene la relazione fra maestro zen e discepolo zen:

"Un roshi è una persona che ha realizzato quella perfetta libertà che costituisce la potenzialità di tutti gli esseri umani. Egli vive libero nella pienezza di tutto il suo essere. Il flusso della sua coscienza non è fatto di strutture fisse e ripetitive come la nostra consueta coscienza egocentrica, ma sorge anzi spontaneo e naturale dalle effettive circostanze del presente. Tutto ciò comporta una vita dalle caratteristiche straordinarie — capacità di rimanere sempre a galla con le proprie risorse, vigore, spontaneità, semplicità, umiltà, serenità, allegria, incredibile perspicacia e incommensurabile compassione. Il suo intero essere attesta che cosa significhi vivere nel presente. Anche senza che si dica o faccia nulla, l'impatto puro e semplice dell'incontro con una personalità così evoluta può essere sufficiente perché cambi l'intero sistema di vita di un'altra persona. Ma in definitiva non è la straordinarietà del maestro a creare nello studente perplessità, curiosità e profondità, anzi è proprio la sua totale ordinarietà. Siccome egli è semplicemente se stesso, funge da specchio per i suoi studenti. Quando stiamo con lui, avvertiamo nitidamente le nostre forze e le nostre debolezze senza alcun senso di approvazione o di critica da parte sua. In sua presenza vediamo la nostra faccia originaria, e ciò che vediamo come una cosa tanto straordinaria non è altro che la nostra vera natura. Quando impariamo a lasciar libera la nostra intima natura, i confini tra maestro e discepolo scompaiono in un profondo flusso di essere e di gioia al dischiudersi della mente di Buddha".

Kyoto, 1970

RICHARD BAKER

PROLOGO

Mente di principiante

"Nella mente di principiante ci sono molte possibilità, in quella da esperto poche".

La gente dice che praticare lo Zen è difficile, ma fraintende il perché. Lo Zen non è difficile perché è duro sedere con le gambe incrociate nella posizione del loto, o ottenere l'illuminazione. È difficile perché è arduo mantenere pura la nostra mente e pura la nostra pratica nel suo senso fondamentale. La scuola Zen si sviluppò in molte diramazioni dopo che si era stabilita in Cina, però divenne allo stesso tempo sempre più impura. Ma non è mia intenzione parlare dello Zen cinese o della storia dello Zen. Ciò che mi preme è aiutarvi a impedire che la vostra pratica si faccia impura.

In Giappone abbiamo un'espressione, *shoshin*, che significa 'mente di principiante'. Il fine della pratica è sempre quello di conservare la nostra mente di principiante. Immaginate di recitare il Sutra della Prajna Paramita una volta sola. Sarebbe un'ottima recitazione. Ma che cosa vi accadrebbe recitandolo due, tre, quattro volte, o ancora di più? Con molta probabilità perdereste la vostra disposizione originaria nei suoi confronti. Lo stesso vi accadrà per le altre pratiche zen. Per un po' conserverete la mente di principiante, ma, continuando a praticare per uno, due, tre anni o più, nonostante possiate ottenere qualche miglioramento, rischiate di perdere l'illimitato significato della mente originaria.

Per gli adepti zen la cosa più importante è non essere dualistici. La nostra 'mente originaria' racchiude tutto in sé. Dentro di sé è sempre ricca e autosufficiente. Non dovete perdere lo stato mentale di autosufficienza. Ciò non significa una mente chiusa, bensì una mente vuota e pronta. Se la vostra mente è vuota, è sempre pronta per qualsiasi cosa;

è aperta a tutto. Nella mente di principiante ci sono molte possibilità; in quella da esperto, poche.

Se discriminate troppo, vi limitate. Se siete troppo esigenti o avidi, la vostra mente non è ricca e autosufficiente. Perdendo l'originaria mente autosufficiente, perderemo tutti i nostri principi. Se la vostra mente si fa esigente, se bramate qualcosa, finirete per violare i vostri stessi principi: non mentire, non rubare, non uccidere, non essere immorali, e così via. Se conservate la vostra mente originaria, i principi si conserveranno da soli.

Nella mente di principiante non si trovano mai pensieri del tipo: "Io ho ottenuto qualcosa". Ogni pensiero egocentrico limita la nostra vasta mente. Quando non abbiamo alcun pensiero di conseguimento, alcun pensiero di un 'sé', allora siamo dei veri principianti. Allora possiamo realmente imparare qualcosa. La mente di principiante è la mente della compassione. Quando la nostra mente è compassionevole, diventa sconfinata. Dogen-zenji, il fondatore della nostra scuola, non cessava mai di sottolineare quanto sia importante riacquistare la nostra sconfinata mente originaria. Allora siamo sempre veri di fronte a noi stessi, in armoniosa assonanza con tutti gli esseri, e possiamo attuare sul serio la nostra pratica.

Dunque la cosa più importante è conservare sempre la mente di principiante. Non c'è alcun bisogno di possedere una profonda conoscenza dello Zen. Anche se leggete molta letteratura zen, ogni passo va letto con mente fresca. Non dovrete dire: "So che cos'è lo Zen", oppure "Ho raggiunto l'illuminazione". È questo anche il vero segreto dell'arte: essere sempre un principiante. Mi raccomando, state molto attenti a questo punto. Se cominciate a praticare zazen, comincerete ad apprezzare la vostra mente di principiante. È il segreto della pratica zen.

PARTE PRIMA

RETTA PRATICA

“La pratica dello zazen è la diretta espressione della nostra vera natura. A rigor di termini, per un essere umano non esiste altra pratica che questa; non esiste altro sistema di vita che questo”.

Posizione

“Queste forme non sono mezzi per ottenere il retto stato mentale. Assumere questa posizione è già di per sé possedere il retto stato mentale. Non c'è alcun bisogno di ottenere qualche speciale stato mentale.

Ora vorrei parlare della nostra posizione zazen. Quando sedete nella posizione del loto completo, avete il piede sinistro sulla coscia destra e il piede destro sulla coscia sinistra. Quando incrociamo le gambe in questo modo, nonostante abbiamo una gamba destra e una sinistra, esse sono diventate tutt'uno. La posizione esprime l'unità della dualità: né due né uno. È questo l'insegnamento più importante: né due né uno. Il corpo e la mente non sono né due né uno. Se pensate che il corpo e la mente siano due, è sbagliato; se pensate che siano uno, è ancora sbagliato. Il corpo e la mente sono due *e* uno allo stesso tempo. Di solito pensiamo che se qualcosa non è uno, è allora più di uno; se non è singolare, è plurale. Ma nell'esperienza effettiva, la vostra vita è non solo plurale, è anche singolare. Ognuno di noi è dipendente e indipendente allo stesso tempo.

Fra qualche anno moriremo. Se crederemo che ciò sia la fine della nostra vita e basta, allora avremo capito male. Ma, d'altro canto, anche pensare di non dover morire è sbagliato. Moriamo e non moriamo. Ecco il retto intendimento. Alcuni possono sostenere che la mente o l'anima esistano per sempre, e che sia solo il corpo fisico a morire. Ma ciò non è propriamente esatto, perché mente e corpo hanno entrambi una fine. Ma nel contempo è anche vero che esistono in eterno. E anche se noi diciamo 'mente e corpo', in realtà si tratta di due facce della stessa medaglia. Ecco il retto intendimento. Dunque, quando assumiamo questa posizione, essa simboleggia questa verità. Quando ho il piede sinistro sul lato destro del mio corpo e il piede destro sul lato sinistro del mio

corpo, non so più quale sia l'uno e quale l'altro. Ciascuno dei due può essere il lato sinistro o il lato destro.

La cosa più importante nell'assumere la posizione zazen è tenere dritta la spina dorsale. Orecchie e spalle dovrebbero essere allineate. Rilassate le spalle e spingete in alto, verso il soffitto, con la nuca. Dovreste anche far rientrare il mento. Quando il mento è proteso in alto, non c'è forza nella vostra posizione; probabilmente state nel mondo dei sogni. Sempre per acquistare forza nella vostra posizione, premete il diaframma in giù, verso l'hara, o basso addome. Ciò vi aiuterà a mantenere l'equilibrio fisico e mentale. Se tentate di mantenere questa posizione, può darsi che all'inizio troviate un po' di difficoltà a respirare con naturalezza, ma una volta presa l'abitudine sarete capaci di respirare naturalmente e profondamente.

Le mani devono formare la 'mudra cosmica'. Se appoggiate la mano sinistra alla destra, facendo combaciare le articolazioni centrali dei medi, e accostate i pollici fino a che si tocchino leggermente (come per reggere un foglio di carta posio sul mezzo), le vostre mani formeranno un ovale perfetto. Dovete conservare questa mudra universale con grande cura, come se sorreggeste in mano qualcosa di preziosissimo. Bisogna che teniate le mani aderenti al corpo, con i pollici all'altezza dell'ombelico circa. Tenete le braccia sciolte e rilassate, leggermente discoste dal corpo, come se nello spazio intermedio bisognasse reggere un uovo senza romperlo.

Non dovete essere inclinati di lato, avanti o indietro. Dovete stare seduti dritti come se reggeste il cielo con la testa. Ciò non è solo forma o respirazione. Esprime il punto chiave del Buddhismo. È un'espressione perfetta della vostra natura di Buddha. Se desiderate la vera comprensione del Buddhismo, dovete praticare in questo modo. Queste forme non sono mezzi per ottenere il retto stato mentale. Assumere questa posizione è di per sé lo scopo della nostra pratica. Quando tenete questa posizione, avete il retto stato mentale, perciò non è affatto necessario cercare di raggiungere qualche stato speciale. Quando cercate di raggiungere qualcosa, la vostra mente comincia a vagare in qualche altro luogo. Quando non cercate di ottenere niente, allora avete il corpo e la mente qui, proprio qui. Un maestro Zen direbbe: "Uccidi il Buddha!". Uccidi il Buddha, se il Buddha esiste in qualche altro posto. Uccidi il Buddha, perché devi recuperare la tua intima natura di Buddha.

Fare qualcosa significa esprimere la propria intima natura. Non esistiamo in funzione di qualcos'altro. Esistiamo per noi stessi. È questo l'insegnamento fondamentale espresso nelle forme che osserviamo. Come per sedere, così anche quando stiamo in piedi nello zendo abbiamo delle regole. Però lo scopo di tali regole non è di fare del conformismo,

livellando tutti, bensì di dare a ciascuno la possibilità di esprimere se stesso nel modo più libero. Per esempio, ognuno di noi ha il proprio particolare modo di stare in piedi, cosicché la nostra posizione in piedi si basa sulle proporzioni del nostro particolare fisico. Quando state in piedi, i talloni dovrebbero distare circa un palmo l'uno dall'altro, gli alluci in linea con i capezzoli. Come nello zazen, mettete un po' di forza nell'addome. Anche qui le mani devono esprimere il vostro sé. Tenete la mano sinistra contro il torace con tutte le dita strette intorno al pollice, poi mettetevi sopra la mano destra. Tenendo il pollice puntato verso il basso e gli avambracci paralleli al terreno, avete come la sensazione di abbracciare con la vostra presa un pilastro rotondo — il grande pilastro rotondo di un tempio — cosicché non potete cadere o inclinarvi di lato.

La cosa più importante è essere padroni del vostro fisico. Se cadete, perdetevi il vostro sé. La mente se ne andrà errando da qualche altra parte; non sarete nel vostro corpo. Non è questa la via giusta. Noi dobbiamo esistere qui e ora, proprio qui e proprio ora! Ecco il punto-chiave. Dovete possedere il vostro corpo e la vostra mente. Ogni cosa deve esistere al posto giusto, nel modo giusto. Allora non c'è problema. Se il microfono che uso per parlare stesse da qualche altra parte, non adempirebbe alla sua funzione. Se avremo il corpo e la mente in ordine, ogni altra cosa starà al posto giusto, nel modo giusto.

Di solito però, senza esserne consapevoli, cerchiamo di modificare ciò che è altro da noi, cerchiamo di ordinare le cose al di fuori di noi. Ma è impossibile organizzare le cose se proprio voi non siete in ordine. Quando fate le cose nel modo giusto, al momento giusto, anche tutto il resto riceverà ordine. Allora siete il 'padrone'. Quando il padrone dorme, tutti dormono. Quando il padrone fa bene qualcosa, tutti agiranno per il meglio e al momento giusto. Ecco il segreto del Buddhismo.

Dunque cercate sempre di tenere la posizione giusta, non solamente facendo zazen, ma in ogni vostra attività. Assumete la posizione giusta quando guidate la macchina, e quando state a leggere. Se leggete sdraiati, non riuscite a stare svegli a lungo. Provate. Scoprirete quanto sia importante tenere la posizione giusta. È questo il vero insegnamento. L'insegnamento scritto su carta non è il vero insegnamento. L'insegnamento scritto è una specie di cibo per il vostro cervello. Naturalmente, è necessario prendere cibo per il vostro cervello, ma più importante è essere voi stessi mediante la pratica del giusto sistema di vita.

Ecco perché Buddha non poté accettare le religioni del suo tempo. Egli studiò molte religioni, ma le loro pratiche non lo soddisfacevano. Non riusciva a trovare la risposta nell'ascetismo o nelle filosofie. Non lo interessava un'esistenza metafisica, ma il proprio corpo e la propria

mente, qui e ora. E quando trovò se stesso, scoprì che ogni cosa esistente possiede la natura di Buddha. Fu questa la sua illuminazione. L'illuminazione non consiste in una piacevole sensazione o in qualche particolare stato mentale. Lo stato mentale che sussiste quando sedete nella posizione giusta è di per sé l'illuminazione. Se non riuscite a sentirvi paghi dello stato mentale che avete nello zazen, significa che la vostra mente sta ancora vagando qua e là. Il corpo e la mente non dovrebbero ondeggiare o vagare qua e là. In questa posizione non c'è bisogno di parlare del giusto stato mentale. Lo possedete già. Ecco la conclusione cui giunge il Buddhismo.

Respirazione

"Ciò che chiamiamo 'io' è soltanto una porta che si apre e si chiude quando inspiriamo ed espiriamo".

Quando facciamo zazen la mente segue sempre il respiro. Quando inspiriamo, l'aria entra nel mondo interno. Quando espiriamo, esce fuori nel mondo esterno. Il mondo interno è illimitato, e così pure il mondo esterno. Noi diciamo 'mondo esterno' e 'mondo interno', ma in realtà c'è un solo mondo e basta, indivisibile. In questo mondo illimitato, la nostra gola è come una porta che si apre e si chiude. L'aria entra ed esce come chi attraversa una porta che si apre e si chiude. Se pensate: "Io respiro", l'io' è di troppo. Non esiste niente in voi che possa dirsi 'io'. Ciò che chiamiamo 'io' è soltanto una porta che si apre e si chiude quando inspiriamo ed espiriamo. Non fa altro, tutto qui. Quando la mente è sufficientemente pura e calma da poter seguire questo movimento, non c'è più niente: né 'io', né mondo, né mente, né corpo; soltanto una porta che si apre e si chiude.

Quando dunque facciamo zazen, l'unica cosa che esiste è il movimento del respiro, noi però siamo consapevoli di tale movimento. Non dovete distrarvi, lasciarvi trasportare altrove dai pensieri. Però essere consapevoli del movimento non significa essere consapevoli del proprio piccolo sé, bensì della propria natura universale o natura di Buddha. Questo tipo di consapevolezza è molto importante, perché di solito siamo troppo unilaterali. Di solito il nostro modo di intendere la vita è dualistico: tu e io, questo e quello, bene e male. Ma in effetti queste discriminazioni sono esse stesse la consapevolezza dell'esistenza universale. 'Tu' significa essere consapevoli dell'universo in forma di tu, e 'io' significa esserne consapevoli in forma di io. Tu e io sono soltanto porte che si aprono e si chiudono. Questo genere di comprensione è necessa-

rio. Non si dovrebbe nemmeno chiamare comprensione; in effetti si tratta della vera esperienza della vita attraverso la pratica Zen.

Quando dunque fate zazen, non c'è alcuna idea di tempo o di spazio. Potreste dire: "Abbiamo cominciato a sedere in meditazione alle sei meno un quarto in questa stanza". In tal modo avete una certa idea di tempo (le sei meno un quarto) e una certa idea di spazio (in questa stanza). Ma ciò che state effettivamente facendo è semplicemente star seduti e essere consapevoli dell'attività universale. Questo è tutto. In questo momento la porta che si apre e si chiude si spalanca in una direzione, nel momento seguente la porta che si apre e si chiude si spalancherà nella direzione opposta. Un momento dopo l'altro ciascuno di noi ripete questa attività. Qui non c'è alcuna idea di tempo o di spazio. Tempo e spazio sono tutt'uno. Potreste dire: "Devo fare qualcosa questo pomeriggio". Ma in realtà 'questo pomeriggio' non esiste affatto. Facciamo le cose una dopo l'altra. Tutto qui. Non esiste affatto un tempo del tipo: "questo pomeriggio" o "l'una" o "le due". All'una pranzate. Pranzare è di per sé l'una. Vi troverete in un determinato luogo, ma quel luogo non è scindibile dall'una. Per chi realmente apprezza la vita, si tratta della stessa cosa. Ma se ci stanchiamo della vita, può darsi che ci mettiamo a dire: "Non sarei dovuto venire in questo luogo. Forse avrei fatto meglio ad andare a pranzo da qualche altra parte. Questo posto non va molto bene". Nella vostra mente create un'idea di luogo separata da un tempo reale.

Oppure potreste dire: "Ciò è male, dunque non devo farlo". Ma quando dite "non devo farlo", in effetti in quel momento state facendo un non-fare. Perciò non avete scelta. Quando separate l'idea di tempo da quella di spazio, credete di avere scelta, ma in effetti dovete comunque fare, sia che si tratti di fare qualcosa, sia che si tratti di fare un non-fare. Non-fare qualcosa è fare qualcosa. Bene e male stanno solo nella vostra mente. Quindi non bisogna dire: "Ciò è bene", oppure: "Ciò è male". Invece di dire 'male', dovrete dire 'non-fare'! Se pensate: "Ciò è male", comincerete a confondervi. Perciò nella sfera della pura religione non c'è confusione di tempo e spazio, oppure di buono o cattivo. Tutto ciò che bisogna fare è semplicemente fare le cose così come viene. Fate! Qualsiasi cosa sia, dobbiamo farla, anche se si tratta di non-fare qualcosa. Dobbiamo vivere in questo momento qui. Perciò quando sediamo in meditazione ci concentriamo sul respiro, e diventiamo una porta che si apre e si chiude, e facciamo qualcosa che dovremmo fare, qualcosa che dobbiamo fare. È questa la pratica zen. In tale pratica non sussiste alcuna confusione. Se adotterete questo tipo di vita non avrete più alcuna confusione di sorta.

Tozan, un famoso maestro zen, diceva: "La montagna azzurra è

il padre della nuvola bianca. La nuvola bianca è il figlio della montagna azzurra. Per tutto il giorno dipendono l'una dall'altra, senza essere dipendenti l'una dall'altra. La nuvola bianca è sempre la nuvola bianca. La montagna azzurra è sempre la montagna azzurra". Ecco una pura, chiara interpretazione della vita. Molte possono essere le cose simili alla nuvola bianca e alla montagna azzurra: uomo e donna, maestro e discepolo. C'è una dipendenza reciproca. Ma la nuvola bianca non dovrebbe essere disturbata dalla montagna azzurra. Né la montagna azzurra dovrebbe essere disturbata dalla nuvola bianca. Esse sono completamente indipendenti, e tuttavia dipendenti. Ecco come viviamo e pratichiamo lo *zazen*.

Quando diventiamo noi stessi in modo autentico, diventiamo semplicemente una porta che si apre e si chiude, e siamo nettamente indipendenti e, nello stesso tempo, dipendenti da ogni cosa. Senza aria non possiamo respirare. Ciascuno di noi si trova nel mezzo di miriadi di mondi. Siamo sempre al centro del mondo, attimo per attimo. Perciò siamo completamente dipendenti e indipendenti. Se avete questo tipo di esperienza, questo tipo di esistenza, avete l'assoluta indipendenza; niente più vi disturberà. Dunque, quando fate *zazen*, la mente deve concentrarsi sul respiro. Questo tipo di attività è l'attività fondamentale dell'essere universale. Senza questa esperienza, senza questa pratica, è impossibile raggiungere la libertà assoluta.

Controllo

"Date alla vostra pecora o vacca un ampio, spazioso pascolo: è il modo migliore per controllarla".

Vivere nel regno della natura di Buddha significa morire in quanto piccolo essere, attimo per attimo. Quando perdiamo il nostro equilibrio, moriamo, ma nello stesso tempo ci evolviamo anche, cresciamo. Tutto ci appare nell'atto di cambiare, di perdere il proprio equilibrio. La ragione per cui ogni cosa appare meravigliosa è che si trova in uno stato di sbilanciamento, mentre però il suo sfondo resta sempre in perfetta armonia. Nel regno della natura di Buddha ogni cosa esiste in questo modo, perdendo continuamente il proprio equilibrio su uno sfondo di perfetto equilibrio. Se, dunque, vedete le cose senza accorgervi dello sfondo della natura di Buddha, tutto appare sotto forma di sofferenza. Ma se comprendete lo sfondo dell'esistenza, vi accorgete che di per sé la sofferenza non è altro che il modo in cui viviamo, in

cui ampliamo, arricchiamo la nostra vita. Perciò nello Zen talvolta evidenziamo lo squilibrio o disordine della vita.

Al giorno d'oggi la pittura giapponese tradizionale si è fatta leziosa, formalistica, senza vita. Ecco perché si è sviluppata l'arte moderna. La pratica degli antichi pittori era quella di porre su carta delle macchioline in un disordine artistico. Ciò è alquanto difficile. Anche se ci si sforza intenzionalmente di farlo, di solito il risultato appare sempre disposto secondo un certo ordine. Credete di avere il controllo, ma non lo potete avere; è quasi impossibile disporre le macchioline senza assolutamente alcun ordine. E lo stesso accade quando vi occupate della vita quotidiana. Anche se vi sforzate di esercitare un certo controllo sulla gente, è impossibile. Non ci riuscite. Il modo migliore per controllare gli altri è incoraggiarli a fare di testa loro. Allora saranno sotto controllo nel senso più ampio della parola. Date alla vostra pecora o vacca un ampio, spazioso pascolo: è il modo migliore per controllarla. Così è anche con le persone: per prima cosa lasciate che facciano ciò che vogliono, e osservatele. Ecco la migliore politica. Ignorarle non va bene; è proprio la peggiore politica. La seconda peggiore politica dopo questa è tentare di controllarle. La migliore è starle a guardare, osservarle e basta, senza tentare di controllarle.

Lo stesso vale anche per voi stessi. Se volete ottenere una calma perfetta nel vostro zazen, non dovrete farvi disturbare dalle varie immagini che trovate nella mente. Lasciatele venire, e lasciatele andare. Allora saranno sotto controllo. Ma questa politica non è molto facile. Sembra facile a prima vista, ma richiede un tipo particolare di sforzo. Come esercitare questo genere di sforzo è il segreto della pratica. Supponete di stare seduti in meditazione in qualche eccezionale circostanza. Se tentate di calmare la mente non riuscirete a star seduti, e se cercate di evitare il disturbo, il vostro sforzo non sarà il giusto sforzo. L'unico sforzo che vi sarà d'aiuto è contare i respiri, oppure concentrarvi sull'atto di inspirare e espirare. Noi diciamo concentrazione, ma concentrare la mente su qualcosa non è il vero intento dello Zen. Il vero intento è vedere le cose così come sono, osservare le cose così come sono, e lasciare che tutto vada come deve andare. Ciò significa mettere ogni cosa sotto controllo nel senso più vasto. La pratica zen consiste nell'espandere la nostra piccola mente. La concentrazione è quindi soltanto un mezzo utile per aiutarvi a realizzare la 'grande mente', ovvero la mente che è ogni cosa. Se volete scoprire il vero significato dello Zen nella vostra vita di tutti i giorni, dovete comprendere che cosa significhi mantenere la mente ferma sul respiro e il corpo nella giusta posizione di zazen. Dovete attenervi alle regole della pratica e il vostro

studio deve farsi più sottile e attento. Solo così potrete sperimentare la vitale libertà dello Zen.

Dogen-zenji diceva: "Il tempo scorre dal presente al passato". Ciò è assurdo, ma nella nostra pratica talvolta è vero. Invece di progredire dal passato al presente, il tempo scorre all'indietro, dal presente al passato. Yoshitsune fu un famoso guerriero vissuto in Giappone nel Medioevo. A causa della situazione del paese in quell'epoca, egli fu inviato nelle province settentrionali, dove fu ucciso. Prima di partire disse addio alla moglie, e poco dopo ella scrisse in una poesia: "Proprio come svolgi il filo da un rocchetto, così voglio che il passato diventi presente". Dicendo ciò, ella effettivamente rese presente il passato. Nella sua mente il passato si fece vivo, *era* il presente. Dunque, come diceva Dogen: "Il tempo scorre dal presente al passato". Ciò non è vero secondo la nostra mente logica, però lo è nell'effettiva esperienza di rendere presente il passato. Lì abbiamo poesia, lì abbiamo vita umana.

Quando sperimentiamo questo tipo di verità, significa che abbiamo trovato il vero significato del tempo. Il tempo scorre costantemente dal passato al presente e dal presente al futuro. Questo è vero, ma altrettanto vero è che il tempo scorre dal futuro al presente e dal presente al passato. Un maestro zen una volta disse: "Andare un miglio a est è andare un miglio a ovest". Questa è libertà vitale. Noi dobbiamo acquisire questo tipo di perfetta libertà.

Ma la perfetta libertà non si trova senza delle regole. La gente, specialmente i giovani, pensa che libertà significhi fare tutto quello che si vuole, che nello Zen non ci sia alcun bisogno di regole. Ma per noi è assolutamente indispensabile avere delle regole. Ciò non significa però stare sempre sotto controllo. Finché avete regole, avete la possibilità di essere liberi. Cercare di ottenere la libertà senza essere consapevoli delle regole non ha alcun significato. È per acquisire questa perfetta libertà che noi pratichiamo lo zazen.

Onde mentali

"Poiché gustiamo con gioia ogni aspetto della vita come una manifestazione della grande mente, non ci interessa alcuna gioia straordinaria. In tal modo abbiamo una calma imperturbabile".

Quando fate zazen, non tentate di fermare il pensiero. Lasciate che si fermi da solo. Se qualcosa entra nel campo della vostra mente, lasciatelo entrare, e poi lasciatelo uscire. Non rimarrà a lungo. Se tentate

di fermare il pensiero, significa che ne siete disturbati. Non fatevi disturbare da niente. Apparentemente sembra che qualcosa provenga dal di fuori della vostra mente, ma in effetti si tratta solo delle vostre onde mentali, e se non vi fate disturbare dalle onde, gradualmente si faranno sempre più calme. In cinque o al massimo dieci minuti la vostra mente sarà completamente calma e serena. Allora il respiro diverrà molto lento, mentre il polso batterà un po' più veloce.

Ci vorrà parecchio tempo prima di trovare la serenità e la calma mentale nella vostra pratica. Vengono molte sensazioni, sorgono molti pensieri o immagini, ma non sono altro che onde della vostra mente. Nulla proviene dal di fuori di essa. Di solito pensiamo che la mente riceva impressioni ed esperienze dall'esterno, ma non è questo il vero modo d'intendere la mente. Il vero intendimento è che la mente include tutto; quando pensate che qualcosa provenga dall'esterno significa solo che qualcosa è comparso nella vostra mente. Non c'è nulla al di fuori di voi che vi dia noia. Siete voi stessi a creare onde nella vostra mente. Se lasciate la mente così com'è, diventerà calma da sola. Tale mente si chiama grande mente.

Se la vostra mente è correlata a qualcosa di esterno a essa, si tratta di una piccola mente, una mente limitata. Se la vostra mente non è correlata a nient'altro, allora nella sua attività non sussiste più alcun modo d'intendere dualistico. Arrivate a intendere l'attività come una pura e semplice successione di onde mentali. La grande mente esperisce tutto all'interno di sé. Comprendete la differenza tra le due menti: la mente che include tutto e la mente correlata a qualcos'altro? In effetti si tratta della stessa cosa, ma il modo d'intendere è diverso, e il vostro atteggiamento nei confronti della vita sarà diverso a seconda del modo d'intendere che avete.

Il fatto che tutto sia incluso all'interno della vostra mente ne costituisce l'essenza. Sperimentare ciò significa possedere una sensibilità religiosa. Anche se sorgono delle onde, l'essenza della vostra mente è pura; è proprio come acqua chiara con un po' di onde. In effetti l'acqua ha sempre delle onde. Le onde sono la pratica dell'acqua. Parlare di onde a prescindere dall'acqua o di acqua a prescindere dalle onde è un errore, un'illusione. Acqua e onde sono una sola cosa. Grande mente e piccola mente sono una sola cosa. Quando intendete così la mente, il vostro modo di sentire acquista sicurezza. Siccome la vostra mente non si aspetta niente dal di fuori, è sempre piena. Una mente percorsa da onde non è una mente disturbata, in realtà è una mente amplificata. Qualsiasi cosa si esperisca è un'espressione della grande mente.

L'attività della grande mente consiste nell'amplificarsi attraverso

varie esperienze. Da un certo punto di vista le nostre esperienze, in successione l'una dopo l'altra, sono sempre fresche e nuove, ma da un altro punto di vista non sono altro che una continua o ripetuta manifestazione dell'unica grande mente. Per esempio, se mangiate qualcosa di buono a colazione, direte: "È buono". 'Buono' è un'espressione che si riferisce a qualcosa sperimentato per la prima volta tanto tempo fa, anche se non potete ricordare esattamente quando. Con la grande mente noi accogliamo qualsiasi esperienza ci capiti come quando riconosciamo per nostra la faccia riflessa da uno specchio di fronte a noi. E naturalmente non c'è alcuna paura di perdere questa mente. Non c'è nessun posto cui andare o da cui venire; non c'è nessuna paura della morte, nessuna sofferenza a causa della vecchiaia o della malattia. Poiché gustiamo con gioia ogni aspetto della vita come una manifestazione della grande mente, non ci interessa alcuna gioia straordinaria. In questo modo abbiamo una calma imperturbabile, ed è con tale calma imperturbabile della grande mente che noi facciamo zazen.

Le erbacce della mente

"Fareste bene a essere contenti per le erbacce che avete nella mente, perché in definitiva la vostra pratica ne sarà arricchita"

Quando al mattino di buon ora suona la sveglia, e vi dovete alzare, non credo che vi sentiate molto bene. Non è facile andare a sedersi in meditazione; e dopo essere entrati nello zendo e aver iniziato zazen, dovete per giunta spronarvi da soli a meditare bene. Ma si tratta soltanto di onde della vostra mente. Nello zazen puro non ci devono essere onde di nessun genere nella mente. Man mano che state seduti, queste onde si faranno sempre più piccole, e il vostro sforzo si trasformerà in una sottile sensazione.

Noi diciamo: "Strappando via le erbacce diamo nutrimento alla pianta". Noi strappiamo le erbacce e le bruciamo vicino alla pianta per darle nutrimento. Quindi, anche se avete qualche difficoltà nella pratica, anche se avete delle onde mentre sedete in meditazione, quelle onde stesse vi saranno d'aiuto. Perciò non dovrete farvi disturbare dalla mente. Fareste bene a essere contenti per le erbacce, perché in definitiva la vostra pratica ne sarà arricchita. Se riuscirete a fare esperienza di come le erbacce della mente si trasformano in nutrimento mentale, la vostra pratica farà un notevole progresso. Voi sentirete il progresso. Sentirete come esse si trasformano in autonutrimento. Naturalmente non sarebbe difficile fornire una interpretazione filoso-

fica o psicologica della nostra pratica, ma ciò non è sufficiente. Dobbiamo fare l'esperienza effettiva di come le nostre erbacce si trasformano in nutrimento.

A rigor di termini, qualsiasi sforzo facciamo non giova alla pratica perché crea onde mentali. È impossibile, tuttavia, raggiungere l'assoluta calma mentale senza alcuno sforzo. Dobbiamo fare un certo sforzo, dimenticando però noi stessi nello sforzo che facciamo. In questo regno non esiste né soggettività né oggettività. La nostra mente è calma e basta, senza alcuna consapevolezza di sorta. In questa non-consapevolezza, qualsiasi sforzo, qualsiasi idea e pensiero svaniranno. Bisogna dunque incoraggiarsi e sforzarsi fino all'ultimo momento, quando ogni sforzo scompare. Dovete tenere la mente ferma sul respiro fino a che non perdiate la consapevolezza del respiro.

Dobbiamo cercare di prolungare il nostro sforzo a tempo indeterminato, senza però aspettarci di raggiungere un livello superiore una volta che ce ne saremo completamente dimenticati. Dobbiamo solo cercare di tener ferma la mente sul respiro. È questa la nostra pratica effettiva. Questo sforzo si raffinerà sempre più a mano a mano che state seduti in meditazione. All'inizio, lo sforzo che fate è quanto mai rozzo e impuro, ma, col potere della pratica, lo sforzo si farà sempre più puro. E quando il vostro sforzo diventa puro, anche il corpo e la mente diventano puri. Ecco come pratichiamo lo zazen. Una volta compreso il nostro innato potere di purificare noi stessi e ciò che ci circonda, potete agire nel modo giusto, e imparerete da chi vi sta intorno, e diverrate gentili e cordiali con gli altri. Ecco il pregio della pratica zen. Ma il modo di praticare consiste semplicemente nel concentrarsi sul respiro con la giusta posizione e con uno sforzo grande e puro. Ecco come noi pratichiamo lo Zen.

Il midollo dello Zen

"Nella posizione zazen la mente e il corpo hanno l'immenso potere di accogliere le cose così come sono, sia piacevoli che spiacevoli".

Nelle nostre scritture (*Samyuktagana Sutra*, volume 33) si dice che ci sono quattro tipi di cavalli: eccellenti, buoni, mediocri e cattivi. Il migliore correrà piano o forte, a destra o a sinistra, secondo la volontà del cavaliere, ancor prima di vedere l'ombra della frusta; il secondo miglior cavallo farà tutto bene come il primo, ma un attimo prima che la frusta lo raggiunga; il terzo correrà quando avvertirà dolore sul corpo; il quarto correrà solo dopo che il dolore gli sarà

penetrato fin nel midollo delle ossa. Immaginate un po' quanto è difficile per il quarto cavallo imparare a correre!

Ascoltando questa storia, quasi tutti vorremmo essere il cavallo migliore. Se non è possibile essere il migliore, vogliamo essere il secondo dopo di lui. È questo, credo, il modo consueto di intendere questa storia e lo Zen. Può darsi che pensiate che, sedendo in zazen, scoprirete se siete tra i migliori cavalli o tra i peggiori. Qui, tuttavia, ci troviamo di fronte a un fraintendimento dello Zen. Se pensate che scopo della pratica zen sia addestrarvi a diventare uno dei cavalli migliori, allora avrete veramente un grosso problema. Ma non è questo il retto intendimento. Se praticate lo Zen nel modo giusto non ha alcuna importanza che voi siate il cavallo migliore o peggiore. Se considerate la misericordia del Buddha, quale pensate sia l'atteggiamento del suo cuore nei confronti dei quattro tipi di cavalli? Egli avrà più simpatia per i peggiori che non per i migliori.

Quando siete decisi a praticare lo zazen con la grande mente di Buddha, scoprirete che il cavallo peggiore è quello che vale di più. Proprio nelle vostre imperfezioni troverete la base per la vostra mente ferma, la mente che cerca la via. Chi riesce a sedere subito in un perfetto assetto fisico, di solito impiega più tempo a ottenere la vera via dello Zen, l'effettivo modo di sentire dello Zen, il midollo dello Zen. Invece chi trova grandi difficoltà nel praticare lo Zen vi scorgerà un significato più profondo. Dunque credo che talvolta il cavallo migliore possa essere il peggiore, e il peggiore il migliore.

Se studiate calligrafia vi accorgete che coloro che non sono inizialmente molto abili diventano di solito i migliori calligrafi. Invece quelli che hanno la mano abile incontrano spesso grandi difficoltà una volta raggiunto un certo stadio. Ciò vale anche per l'arte e per lo Zen. Vale per la vita. Dunque, quando parliamo di Zen, non possiamo dire: "Quello è bravo" o "quello non è bravo" nel senso comune delle parole. La posizione che viene assunta nello zazen non è la stessa per ciascuno di noi. Per alcuni può risultare impossibile assumere la posizione del loto, a gambe incrociate. Ma anche se non riuscite ad assumere la giusta posizione, quando risvegliate la vostra mente reale, la mente che ricerca la via, potete praticare lo Zen nel suo vero senso. In effetti, nel risvegliare la vera mente che ricerca la via, chi trova difficoltà a star seduto in meditazione è più facilitato di chi riesce a sedere con facilità.

Quando riflettiamo su ciò che facciamo nella vita di tutti i giorni, ci vergogniamo sempre di noi. Uno dei miei allievi mi scrisse queste parole: "Mi hai inviato un calendario, e sto cercando di seguire le buone prescrizioni scritte su ogni pagina. Ma l'anno non è quasi comin-

ciato e già ho trasgredito!”. Dogen-zenji diceva: “*Shoshaku jushaku*”. *Shaku* significa genericamente ‘errore’ o ‘torto’. *Shoshaku jushaku* significa ‘accumulare errori su errori’, ovvero un unico, continuo errore. Secondo Dogen, un unico, continuo errore può anche essere lo Zen. La vita di un maestro zen si potrebbe dire composta di tanti anni di *shoshaku jushaku*. Cioè, tanti anni di un unico sforzo sincero, perseguito con tutto il proprio essere.

Noi diciamo: “Un buon padre non è un buon padre”. Capite? Chi pensa di essere un buon padre non lo è; chi pensa di essere un buon marito non lo è. Chi si crede uno dei peggiori mariti può darsi invece che sia un buon marito, se cerca sempre di esserlo sforzandosi con tutto il proprio cuore. Se vi è impossibile sedere in meditazione per qualche dolore o difficoltà fisica, allora dovete ugualmente sedere, usando un cuscino spesso o una seggiola. Anche se siete il cavallo peggiore, riuscirete a raggiungere il midollo dello Zen.

Supponete che i vostri bambini soffrano di una malattia incurabile. Non sapete cosa fare; non potete starvene sdraiati a letto. Normalmente il posto per voi più comodo sarebbe un caldo, confortevole letto, ma ora, a causa del vostro tormento mentale, non potete riposare. Potete camminare su e giù, dentro e fuori, ma non serve a niente. In effetti il modo migliore per dare sollievo alla vostra sofferenza mentale è quello di sedere in zazen, anche in uno stato mentale così confuso e in una cattiva posizione fisica. Se non avete alcuna esperienza di sedere in meditazione in situazioni difficili di questo genere, non siete un praticante zen. Nessun'altra attività placherà la vostra sofferenza. In altre posizioni inquiete non avete affatto il potere di accogliere le vostre difficoltà, ma nella posizione di zazen che avete acquistato con una pratica lunga e dura, la mente e il corpo hanno l'immenso potere di accogliere le cose così come sono, sia che siano piacevoli, sia che siano spiacevoli.

Se sentite qualcosa di spiacevole, fareste bene a sedere in meditazione. Non c'è altro modo per accettare il vostro problema e lavorarci sopra. Che siate il cavallo migliore o peggiore, che la vostra posizione fisica sia buona o cattiva, non conta nulla. Chiunque può fare zazen, e in tal modo lavorare sui propri problemi e accoglierli.

Quando state seduti nel mezzo del vostro particolare problema, che cosa vi sembra più reale: il vostro problema o voi stessi? La consapevolezza che voi siete qui, proprio ora, costituisce il fatto ultimo. È questo il punto che realizzerete in virtù della pratica dello zazen. Nella pratica continua, sotto una successione di situazioni piacevoli e spiacevoli, realizzerete il midollo dello Zen; acqueristerete infine la sua vera forza.

Nessun dualismo

“ Fermare la mente non significa fermare le attività mentali. Significa che la mente pervade il corpo intero. E con la mente piena formate la mudra nelle vostre mani”.

Noi diciamo che la nostra pratica deve essere priva di idee di conseguimento, priva di qualsiasi aspettativa, persino in merito all'illuminazione. Ciò non significa, tuttavia, sedere e basta, senza alcuno scopo. Questa pratica libera da idee di conseguimento si basa sul Sutra della Prajna Paramita. Tuttavia, se non state attenti, il sutra stesso vi fornirà un'idea di conseguimento. Esso dice: “Forma è vuoto e vuoto è forma”. Ma se vi attaccate a tale affermazione, rischiate di cadere in preda a idee dualistiche: qui ci siete voi, la forma, e qui c'è il vuoto, che state cercando di realizzare attraverso la vostra forma. Quindi “Forma è vuoto e vuoto è forma” è ancora dualistico. Ma fortunatamente il nostro insegnamento prosegue dicendo: “Forma è forma e vuoto è vuoto”. Qui non c'è alcun dualismo.

Quando trovate difficile fermare la mente mentre sedete in meditazione e quando ancora vi sforzate di fermare la mente, si tratta dello stadio di “forma è vuoto e vuoto è forma”. Ma nel frattempo, pur praticando in questo modo dualistico, sempre più vi troverete in unità con la meta. E quando la vostra pratica comincia a scorrere senza sforzo, potete allora fermare la mente. Questo è lo stadio di “forma è forma e vuoto è vuoto”.

Fermare la mente non significa fermare le attività mentali. Significa che la mente pervade il corpo intero. La mente segue il respiro. E con la mente piena formate la mudra nelle vostre mani. Con la mente intera sedete con le gambe doloranti senza esserne disturbati. Ciò significa sedere in meditazione senza alcuna idea di conseguimento. All'inizio avvertite una certa restrizione nella posizione fisica, ma quando non siete più disturbati dalla restrizione, avete scoperto il significato di “vuoto è vuoto e forma è forma”. Quindi, trovare la vostra propria via sotto una certa restrizione è la via seguita dalla pratica.

Pratica non significa che qualsiasi cosa facciate, persino starvene sdraiati, sia zazen. Quando le restrizioni che avete non vi limitano più, allora parliamo di pratica. Se dite: “Tutto ciò che faccio è la natura di Buddha, dunque non ha alcuna importanza ciò che faccio e non c'è affatto bisogno di fare zazen”, già si tratta di un modo dualistico di intendere la nostra vita di tutti i giorni. Se non ha veramente alcuna importanza, non dovrete nemmeno aver bisogno di dirlo. Finché vi preoccupate di ciò che fate, c'è dualismo. Se non vi preoccupate di ciò che

fate, non avrete bisogno di dirlo. Quando farete meditazione, farete meditazione. Quando mangerete, mangerete. Ecco tutto. Se dite: "Non ha importanza", significa che state cercando una scusa per fare qualcosa di testa vostra, con la vostra piccola mente. Significa che siete attaccati a una cosa o atteggiamento particolare. Non è questo ciò che intendiamo quando diciamo: "Sedere e basta è sufficiente" oppure: "Qualsiasi cosa facciate è zazen". Certamente, qualsiasi cosa facciamo è zazen, ma se le cose stanno così, che bisogno c'è di dirlo?

Quando sedete in meditazione, dovrete sedere e basta, senza farvi disturbare dai dolori alle gambe o dal sonno. Questo è zazen. Ma all'inizio è molto difficile accettare le cose così come sono. Vi verrà a noia la sensazione che proverete praticando. Ma quando potete fare qualsiasi cosa, sia bella sia brutta, senza essere disturbati o annoiati da ciò che sentite, ciò è allora effettivamente quello che intendiamo con: "Forma è forma e vuoto è vuoto".

Se soffrite di una malattia come il cancro, e vi accorgete di non poter vivere più di due o tre anni, allora può darsi che, cercando qualcosa su cui appoggiarvi, vi capiti di cominciare a praticare. Qualcuno può affidarsi alla grazia di Dio. Qualcun altro può cominciare a fare zazen. La sua pratica si concentrerà in direzione del raggiungimento del vuoto mentale. Ciò significa che sta cercando di affrancarsi dalla sofferenza della dualità. Questa è la pratica di "Forma è vuoto e vuoto è forma". Data la verità del vuoto, egli vuole realizzarlo effettivamente nella propria vita. Se egli pratica in questo modo, con fede e impegno, gli sarà d'aiuto, naturalmente, ma non si tratta della pratica perfetta.

Sapendo di avere una vita breve, assaporarla con gioia giorno per giorno, attimo per attimo: ecco la vita di "Forma è forma, e vuoto è vuoto". Quando verrà Buddha, lo accoglierete con gioia; quando verrà il demonio, lo accoglierete con gioia. Il famoso maestro zen cinese Ummon diceva: "Buddha faccia-di-sole e Buddha faccia-di-luna". Mentre era ammalato, qualcuno gli domandò: "Come stai?". Egli rispose: "Buddha faccia-di-sole e Buddha faccia-di-luna". Ecco la vita di "forma è forma e vuoto è vuoto". Non c'è alcun problema. Un anno di vita va bene. Cento anni di vita vanno bene. Se continuerete la nostra pratica, raggiungerete questo livello.

All'inizio avrete vari problemi, e bisogna che facciate un po' di sforzi per continuare a praticare. Per il principiante praticare senza sforzo non è vera pratica. Per il principiante la pratica richiede grande sforzo. Specialmente i giovani hanno bisogno di impegnarsi con tutte le forze a raggiungere qualcosa. Dovete stirare gambe e braccia fin quanto è possibile. Forma è forma. Dovete essere fedeli alla vostra via finché alla fine non arrivate effettivamente al punto in cui vi accorge-

te della necessità di dimenticare tutto di voi stessi. Finché non arrivate a questo punto, è completamente errato credere che qualsiasi cosa facciate sia Zen, o che non abbia importanza se voi praticate o no. Ma se voi semplicemente fate del vostro meglio nello sforzo di continuare la pratica con tutta la vostra mente e tutto il vostro corpo, senza idee di conseguimento, allora qualsiasi cosa facciate sarà vera pratica. Il vostro intento dovrebbe essere semplicemente continuare. Quando fate qualcosa il vostro intento dovrebbe essere semplicemente farla e basta. Forma è forma, e voi siete voi, e il vero vuoto si realizzerà nella vostra pratica.

Inchinarsi

“Inchinarsi è una pratica molto seria. Dovreste essere sempre pronti a inchinarvi, persino nell'ultimo attimo di vita. Anche se è impossibile sbarazzarci dei nostri desideri egocentrici, dobbiamo farlo. La nostra vera natura lo esige”.

Dopo lo zazen ci inchiniamo fino a terra nove volte. Inchinandoci abbandoniamo noi stessi. Abbandonare se stessi significa abbandonare le proprie idee dualistiche. Perciò non c'è alcuna differenza tra fare zazen e inchinarsi. Comunemente inchinarsi significa tributare onori a qualcosa più degno di rispetto di noi. Ma quando vi inchinate davanti a Buddha, non dovete avere alcuna idea di Buddha, voi semplicemente divenite tutt'uno con Buddha, siete già Buddha stesso. Quando diventate tutt'uno con Buddha, tutt'uno con tutto ciò che esiste, scoprite che cosa veramente significa 'essere'. Quando dimenticate tutte le idee dualistiche, ogni cosa diventa il vostro maestro, e tutto può essere oggetto di venerazione.

Quando tutto esiste all'interno della vostra grande mente, ogni relazione dualistica scompare. Non c'è distinzione tra cielo e terra, uomo e donna, maestro e discepolo. Ora un uomo si inchina a una donna, ora una donna si inchina a un uomo. Ora il discepolo si inchina al maestro, ora il maestro si inchina al discepolo. Un maestro che non sa inchinarsi davanti al proprio discepolo, non sa inchinarsi davanti a Buddha. Talvolta maestro e discepolo si inchinano entrambi al Buddha. Talvolta può darsi che ci inchiniamo davanti a gatti e cani.

Nella vostra grande mente ogni cosa possiede lo stesso valore. Ogni cosa è il Buddha stesso. Vedete o udite qualcosa: ecco, per voi ogni cosa è proprio così com'è. Nella vostra pratica dovete accettare ogni cosa così com'è, tributando a ciascuna cosa lo stesso rispetto

tributato a un Buddha. Ecco, qui c'è la Buddhità. Allora Buddha si inchina a Buddha, e voi vi inchinate a voi stessi. Ecco il vero inchino.

Se non possedete questo fermo convincimento della grande mente nella pratica, il vostro inchino sarà dualistico. Se siete voi stessi e basta, vi inchinate a voi stessi nel vero senso, e siete tutt'uno con ogni cosa. Solo quando siete completamente voi stessi, siete in grado di inchinarvi davanti a ogni cosa nel vero senso. Inchinarsi è una pratica molto seria. Dovreste essere sempre pronti a inchinarvi, persino nell'ultimo attimo di vita; quando non potete fare altro che inchinarvi, dovete farlo. Questo tipo di convincimento è necessario. Inchinatevi con questo spirito e tutti i precetti, tutti gli insegnamenti saranno vostri, e possederete ogni cosa all'interno della vostra grande mente.

Sen no Rikyu, il fondatore della cerimonia giapponese del tè, fece *hara-kiri* (suicidio rituale mediante sventramento) nel 1591 per ordine di Hideyoshi, suo signore. Proprio prima di togliersi la vita, Rikyu disse: "Quando tengo questa spada non ci sono né Buddha né Patriarchi". Egli voleva dire che, quando si possiede la spada della grande mente, non esiste affatto un mondo della dualità. L'unica cosa che esiste è questo spirito. Questo tipo di spirito imperturbabile era sempre presente nella cerimonia del tè di Rikyu. Egli non faceva mai nulla in modo meramente dualistico; era pronto a morire ad ogni istante. Di cerimonia in cerimonia egli moriva e si rigenerava. È questo lo spirito della cerimonia del tè. Ecco come noi ci inchiniamo.

Il mio maestro aveva un callo sulla fronte a furia di inchinarsi. Sapeva di essere un individuo ostinato, caparbio, e perciò si inchinava, e si inchinava, e si inchinava. Si inchinava perché dentro di sé sentiva sempre la voce del maestro che lo sgridava. Egli era entrato nell'ordine del Soto a quasi trent'anni, piuttosto tardi per un prete giapponese. Da giovani si è meno caparbi, ed è più facile sbarazzarsi del proprio egoismo. Perciò il suo maestro lo chiamava sempre "Monaco-ritardatario", e lo sgridava per essere entrato così tardi nell'ordine. In realtà il suo maestro lo amava per il suo carattere caparbio. Arrivato a settant'anni, il mio maestro diceva: "Da giovane ero come una tigre, ma ora sono come un gatto!". Ed era molto contento di essere come un gatto.

Inchinarsi aiuta a sbarazzarsi delle proprie idee egocentriche. Non è certo una cosa facile. È difficile sbarazzarsi di queste idee, e inchinarsi costituisce una pratica molto efficace. Non è il risultato che conta; è lo sforzo di migliorarci ad avere efficacia. Questa pratica non ha fine.

Ciascun inchino esprime uno dei quattro voti buddhisti. I voti sono: "Sebbene gli esseri senzienti siano infiniti, faccio voto di salvarli. Sebbene i nostri cattivi desideri siano illimitati, faccio voto di sbaraz-

zarmene. Sebbene l'insegnamento sia illimitato, faccio voto di impararlo tutto. Sebbene il Buddhismo sia irrealizzabile, faccio voto di realizzarlo". Se è irrealizzabile, come possiamo realizzarlo? Ma dobbiamo! Questo è il Buddhismo.

Pensare: "Siccome è possibile lo faremo", non è Buddhismo. Anche se è impossibile, dobbiamo farlo perché la nostra vera natura lo esige. Ma in effetti il punto non è se sia o no possibile. Se il nostro più profondo desiderio è sbarazzarci delle idee egocentriche, dobbiamo farlo. Se facciamo questo sforzo, il nostro desiderio più profondo viene appagato, e c'è il Nirvana. Prima di decidervi a farlo, trovate difficoltà, ma una volta che avete cominciato, tutto va liscio. Il vostro sforzo appaga il vostro desiderio più profondo. Non esiste altro modo per raggiungere la calma. Calma mentale non significa che dovete bloccare la vostra attività. La vera calma va scoperta nell'attività stessa. Noi diciamo: "È facile essere calmi nell'inattività, arduo essere calmi nell'attività, ma la vera calma è la calma nell'attività".

Dopo un po' di tempo che praticate, vi accorgete che non si possono fare progressi rapidi e straordinari. Anche se vi sforzate moltissimo, progredirete sempre soltanto un po' per volta. Non è come uscire fuori sotto un acquazzone, in cui conoscete esattamente il momento in cui vi bagnate. Nella nebbia non vi accorgete che vi state bagnando: mentre camminate, vi bagnate a poco a poco. Se avete in mente idee di progresso, può darsi che diciate: "Questo monotono ritmo di marcia è esasperante!". Ma in effetti non lo è. Quando vi bagnate in mezzo alla nebbia è molto difficile poi asciugarvi. Perciò non c'è alcun bisogno di preoccuparsi dei progressi da fare. È come studiare una lingua straniera; non potete impararla in quattro e quattr'otto, ma giungerete a padroneggiarla solo con continue ripetizioni. Ecco il modo di praticare secondo il Soto. Possiamo dire o che progrediamo a poco a poco, o che non ci aspettiamo nemmeno di progredire. Basta essere sinceri ed esercitare pienamente il proprio sforzo ad ogni istante. Non c'è alcun Nirvana al di fuori della nostra pratica, distinto da essa.

Niente di speciale

"Continuando ogni giorno questa semplice pratica, otterrete un meraviglioso potere. Prima di raggiungerlo, è qualcosa di meraviglioso, ma, una volta raggiunto, non è niente di speciale".

Non mi va di parlare, dopo lo zazen. Penso che la pratica dello zazen sia sufficiente. Ma se devo dire qualcosa, mi piacerebbe parlare

di quanto sia bello fare zazen. Il nostro intento è solo quello di osservare questa pratica continuamente. Questa pratica cominciò dai tempi dei tempi e continuerà nel futuro per sempre. A rigor di termini, un essere umano non ha altra pratica che questa. Non ha altro sistema di vita che questo. La pratica zen è la diretta espressione della nostra vera natura.

Naturalmente qualsiasi cosa facciamo è espressione della nostra vera natura, ma senza questa pratica è difficile accorgersene. È la nostra natura umana ad essere attiva e la natura di ogni esistenza. Finché siamo vivi, facciamo sempre qualche cosa. Ma finché continuate a pensare: "Io lo sto facendo", o "Io lo devo fare", oppure "Devo ottenere qualcosa di speciale", in effetti non state facendo niente. Quando lasciate perdere, quando non desiderate più niente, o quando non cercate di fare niente di speciale, allora fate qualcosa. Quando non c'è alcuna idea di conseguimento in ciò che fate, allora ~~fate~~ fate qualcosa. Nello zazen ciò che fate non è in funzione di nient'altro. Può darsi che vi sembri di fare qualcosa di speciale, ma in effetti è solo l'espressione della vostra vera natura; è l'attività che appaga il vostro più profondo desiderio. Ma finché pensate di praticare lo zazen in funzione di qualcos'altro, non si tratta di vera pratica.

Continuando ogni giorno questa semplice pratica, otterrete un meraviglioso potere. Prima di raggiungerlo, è qualcosa di meraviglioso, ma, una volta ottenuto, non è niente di speciale. Non è altro che voi stessi, niente di speciale. Come dice una poesia cinese: "Sono andato e sono tornato. Non è stato niente di speciale. Il Rozan famoso per le sue brumose montagne; il Sekko per le sue acque". La gente pensa che deve essere stupendo vedere la famosa catena di montagne avvolte dalla bruma, e le acque che si dice ricoprono tutta la terra. Ma se ci andate, vedrete soltanto acqua e montagne. Niente di speciale.

Non si sa perché, per chi non ha avuto diretta esperienza dell'illuminazione, l'illuminazione è qualcosa di straordinario. Ma, una volta raggiunta, non è niente. Tuttavia, nel contempo, non è che non sia 'niente'. Comprendete? Per una madre con figli, avere dei figli non è niente di speciale. Lo zazen è questo. Quindi, se continuerete questa pratica, sempre di più acquisterete qualcosa — niente di speciale, ma nondimeno qualcosa. Si potrebbe dire 'natura universale', o 'natura di Buddha', o 'illuminazione'. Potete usare molti nomi, ma per chi la possiede, è niente ed è qualcosa.

Quando esprimiamo la nostra vera natura, siamo esseri umani. Quando non lo facciamo, non sappiamo che cosa siamo. Non siamo un animale, perché camminiamo su due gambe. Siamo qualcosa di diverso da un animale, ma che cosa siamo? Potremmo essere uno spirito;

non sappiamo a che cosa attribuire il termine 'noi'. Una tale creatura in effetti non esiste. È un'illusione. Non siamo più un essere umano, però è evidente che esistiamo. Quando Zen non è Zen, nulla esiste. Da un punto di vista razionale ciò che dico non ha senso, ma se avete sperimentato la vera pratica, comprenderete ciò che voglio dire. Se qualcosa esiste, ha la propria vera natura, la natura di Buddha. Nel Sutra del Pari-nirvana, Buddha dice: "Ogni cosa possiede la natura di Buddha"; ma Dogen legge così: "Ogni cosa è la natura di Buddha". C'è differenza. Se dite: "Ogni cosa possiede la natura di Buddha", significa che la natura di Buddha si trova in ciascuna esistenza, per cui la natura di Buddha e ciascuna esistenza sono differenti. Ma quando dite: "Ogni cosa è la natura di Buddha", ciò significa che ogni cosa è essa stessa la natura di Buddha. Se non esiste la natura di Buddha, non esiste niente. Se qualcosa è separato dalla natura di Buddha, si tratta solo di un'illusione. Può esistere nella vostra mente, ma in effetti non esiste.

Dunque essere un essere umano significa essere un Buddha. Natura di Buddha è solo un altro termine per indicare la natura umana, la nostra vera natura umana. Cosicché, anche se non fate niente, in effetti state facendo qualcosa. State esprimendo voi stessi. State esprimendo la vostra vera natura. La esprimeranno i vostri occhi, la vostra voce, il vostro contegno. La cosa più importante è esprimere la vostra vera natura nel modo più semplice e appropriato e saperla apprezzare anche nell'esistenza più insignificante.

Continuando questa pratica una settimana dopo l'altra, un anno dopo l'altro, la vostra esperienza si farà sempre più approfondita, fino a comprendere tutto ciò che fate nella vita di ogni giorno. La cosa più importante è dimenticare tutte le idee di conseguimento, tutte le idee dualistiche. In altri termini, si tratta semplicemente di praticare lo zazen in una certa posizione fisica. Non pensate a niente. Restate semplicemente seduti sul cuscino senza aspettarvi niente. Allora riacquisterete infine la vostra vera natura. Vale a dire, la vostra natura riacquista se stessa.

PARTE SECONDA

RETTO ATTEGGIAMENTO

*“Ciò su cui insistiamo è l'incrollabile
fiducia nella nostra natura originaria”.*

La via della costanza mentale

“Anche se il sole dovesse sorgere a Ovest, una sola è la via del Bodhisattva”.

Scopo del mio discorso non è fornirvi materia per una comprensione intellettuale, ma solo esprimere il mio apprezzamento della nostra pratica zen. Poter sedere con voi in zazen è straordinario. Certo, qualsiasi cosa facciamo è straordinaria, perché è la vita stessa ad essere straordinaria. Buddha diceva: “Apprezzare la vita umana è raro come il sudiciume nelle unghie”. Sapete bene che è quasi impossibile che si infili della sporcizia sotto le unghie. La vita umana è rara e meravigliosa; quando siedo in meditazione, vorrei rimanere così per sempre, ma mi sprono ad esercitare un'altra pratica, per esempio recitare i sutra o inchinarmi. E quando mi inchino, penso: “Ciò è meraviglioso”. Ma ecco che devo cambiare di nuovo pratica e recitare i sutra. Perciò scopo del mio discorso è esprimere il mio apprezzamento, tutto qui. La nostra via non è sedere in meditazione per ottenere qualcosa; è esprimere la nostra vera natura. È questa la nostra pratica.

Se volete esprimere voi stessi, la vostra vera natura, ci deve essere un modo di esprimersi naturale e appropriato. Persino oscillare a destra e a sinistra quando vi accomodate a sedere in meditazione o quando vi alzate dopo lo zazen è un vostro modo di esprimervi. Non si tratta di una preparazione alla pratica, o di un rilassamento dopo la pratica; è parte della pratica. Perciò non dovremmo compiere questo atto come se fosse di preparazione a qualcos'altro. Ciò dovrebbe valere anche per la vostra vita di tutti i giorni. Cucinare, o decidere un menù, secondo Dogen non è preparazione: è pratica. Cucinare non è solo preparare il cibo per qualcuno o per voi stessi: è esprimere la vostra sincerità. Perciò, quando cucinate dovete esprimere voi stessi nell'attività di cucina. Dovete concedervi tempo in abbondanza; dovete lavo-

rarci su senza niente nella mente e senza alcuna aspettativa. Dovete cucinare e basta! Anche quest'atto è espressione della nostra sincerità, parte della nostra pratica. Se è necessario sedere in zazen, non è però questa la nostra unica via. Qualsiasi cosa facciamo, deve essere una espressione della medesima, profonda attività. Dobbiamo apprezzare ciò che stiamo facendo. Non esiste niente che sia di preparazione a qualcos'altro.

La via del Bodhisattva è chiamata 'la via della costanza mentale', o dei 'binari ferroviari lunghi migliaia di miglia'. I binari sono sempre uguali. Se dovessero allargarsi o restringersi sarebbe un disastro. Dovunque andiate, i binari sono sempre uguali. Questa è la via del Bodhisattva. Perciò, anche se il sole dovesse sorgere a ovest, una sola è la via del Bodhisattva. La sua via è esprimere ad ogni istante la propria natura e la propria sincerità.

Abbiamo detto binari, ma in effetti nel caso nostro non c'è nulla del genere. La sincerità stessa costituisce i binari. Il panorama che si vede dal finestrino del treno cambierà, ma i binari su cui corriamo sono sempre uguali. E i binari non hanno né inizio né fine: binari senza inizio e senza fine. Non esiste un punto di partenza, né una meta, niente da raggiungere. La nostra via è correre semplicemente sui binari e basta. Ecco la natura della pratica zen.

Ma, quando sorge in voi la curiosità per i binari, sorge il pericolo. Non dovete guardare i binari. Se guardate i binari vi verranno le vertigini. Limitatevi ad apprezzare la vista che si gode dal finestrino del treno. Ecco la nostra via. Non c'è alcun bisogno che i passeggeri vadano a curiosare in merito ai binari. Qualcuno ci penserà; Buddha ci penserà. Talvolta però cerchiamo di dare una spiegazione ai binari perché la nostra curiosità viene stuzzicata se qualcosa rimane sempre uguale. Ci chiediamo: "Come può il Bodhisattva rimanere sempre lo stesso? Qual è il suo segreto?". Ma non c'è alcun segreto. La natura di ognuno è sempre la stessa, come i binari.

C'erano due buoni amici. Chokei e Hofuku. Una volta stavano discutendo della via del Bodhisattva, e Chokei disse: "Anche se all'Arhat (un illuminato) capitasse di avere cattivi desideri, il Tathagata (Buddha) nemmeno allora ha due tipi di parole. Io dico che il Tathagata ha parole, ma non parole dualistiche". Disse Hofuku: "Anche se parli così, il tuo commento non è perfetto". Chokei chiese: "E tu, allora, come intendi le parole del Tathagata?". Hofuku disse: "Abbiamo parlato abbastanza, adesso prendiamo una tazza di tè!". Hofuku non diede al suo amico una risposta, perché è impossibile fornire una interpretazione verbale della nostra via. Ciò nonostante, questi due amici, come parte della loro pratica, discutevano della via del Bodhi-

sattva, anche se non si aspettavano affatto di trovare una nuova interpretazione. Per questo Hofuku rispose: "La discussione è finita. Prendiamo una tazza di tè!".

È un'ottima risposta, non vi pare? Lo stesso vale per il mio discorso — quando finisce il mio discorso, finisce il vostro ascolto. Non c'è alcun bisogno di ricordare ciò che dico; non c'è alcun bisogno di comprendere ciò che dico. Voi comprendete; avete una piena comprensione dentro voi stessi. Non c'è problema.

Ripetizione

"Se perdete lo spirito di ripetizione, la vostra pratica diventerà alquanto difficoltosa"

Il pensiero e la pratica che Buddha trovò in India si basavano su una concezione che intendeva l'essere umano come una combinazione di elementi fisici e spirituali. Si credeva che la parte fisica dell'uomo tenesse prigioniera quella spirituale, per cui la pratica religiosa tendeva a indebolire l'elemento fisico al fine di liberare e rafforzare lo spirito. Perciò la pratica che Buddha trovò in India era incentrata sull'ascetismo. Ma, praticando l'ascetismo, Buddha si accorse che non si finisce mai di purificarsi fisicamente e che tutto ciò rendeva la pratica religiosa molto idealistica. Questo genere di guerra contro il nostro corpo può aver fine solo con la morte. Ma, secondo questa concezione indiana, si dovrà tornare a un'altra vita, e a un'altra ancora, ripetendo lo sforzo e la lotta ogni volta, e così via senza mai ottenere una perfetta illuminazione. E anche se credete di poter indebolire la forza del corpo in modo sufficiente a liberare il vostro potere spirituale, ciò varrà solo finché continuerete la pratica ascetica. Se riprendete la vita quotidiana, sarete costretti a rafforzare il corpo, ma poi vi toccherà indebolirlo di nuovo per recuperare il potere spirituale. E così dovrete ripetere tale processo ancora e ancora, senza fine. Forse questa è un'eccessiva semplificazione della pratica trovata da Buddha in India, e possiamo riderci su, ma è un fatto che alcuni continuano tale pratica anche al giorno d'oggi. Talvolta, senza che se ne accorgano, questa idea di ascetismo sta nel fondo delle loro menti. Ma praticare in tal modo non porterà ad alcun progresso.

La via del Buddha fu alquanto diversa. All'inizio egli studiò la pratica hindu del luogo e del tempo in cui si trovava, e praticò l'ascetismo. Ma a Buddha non interessavano affatto gli elementi costitutivi dell'essere umano, né le teorie metafisiche dell'esistenza. Era molto più

interessato a come egli stesso esisteva nel momento presente. Era questo il punto. Il pane è fatto di farina. Come la farina, messa nel forno, si trasforma in pane: ecco qual era per Buddha la cosa più importante. Come si raggiunge l'illuminazione: ecco qual era il suo principale interesse. La persona illuminata è qualcosa di perfetto, desiderabile, per se stessa e per gli altri. Buddha voleva scoprire come gli esseri umani possono sviluppare questo ideale — come i vari saggi del passato divennero saggi. Per scoprire come la pasta diviene pane perfetto, egli provò e riprovò, finché non riuscì. Ecco qual era la sua pratica.

Può darsi però che non ci sembri molto interessante cucinare e ricucinare ogni giorno sempre la stessa cosa. È piuttosto noioso, direte. Se perdete lo spirito di ripetizione diventerà molto difficoltoso, ma non lo sarà se siete pieni di forza e vitalità. Comunque sia, non possiamo stare con le mani in mano; dobbiamo fare qualcosa. Dunque, se fate qualcosa, siate molto attenti, vigili e svegli. La nostra via è mettere la pasta nel forno e controllarla con attenzione, osservarla. Una volta saputo come la pasta diviene pane, avrete compreso l'illuminazione. Dunque, come questo corpo fisico si trasforma in un saggio costituisce il nostro interesse principale. Non ci interessa molto sapere che cosa sia la farina, o la pasta, o un saggio. Un saggio è un saggio. Le spiegazioni metafisiche della natura umana non c'entrano.

Perciò il tipo di pratica che promuoviamo non può mai diventare troppo idealistica. Se un artista diventa troppo idealista finirà per suicidarsi, per l'abisso esistente tra il suo ideale e le sue capacità effettive. Siccome non c'è un ponte talmente lungo da poter attraversare l'abisso, egli comincerà a disperare. Ecco qual è la comune via spirituale. Ma la nostra via spirituale non è così idealistica. Naturalmente, da un certo punto di vista, dobbiamo essere idealisti; per lo meno dovrebbe starci a cuore fare un pane buono di sapore e bello di aspetto! L'effettiva pratica è provare e riprovare, ripetere in continuazione, finché non scoprite come diventare pane. Non c'è alcun segreto nella nostra via. Semplicemente praticare zazen e mettersi nel forno: ecco la nostra via.

Zen e eccitazione

"Lo Zen non è una forma di eccitazione o agitazione, bensì concentrazione sulla nostra solita 'routine' di tutti i giorni".

Quando il mio maestro morì avevo trentun'anni. Sebbene volessi dedicarmi esclusivamente alla pratica zen nel monastero di Eihei-ji, do-

vetti succedere al mio maestro nel suo tempio. Ebbi molto da fare e, data la giovane età, trovai parecchie difficoltà. Tali difficoltà mi diedero una certa esperienza, ma essa non era nulla in confronto a un sistema di vita vero, calmo e sereno.

È per noi indispensabile mantenere la via costante. Lo Zen non è una forma di eccitazione o agitazione, bensì concentrazione sulla nostra solita 'routine' di tutti i giorni. Se vi date troppo da fare, se vi eccitate o agitate troppo, la vostra mente diviene irregolare, tempestosa e logora. Questo non va. Se possibile, cercate di esser sempre calmi e gioiosi, mantenendovi lontani dall'entusiasmo, dall'agitazione. Di solito diventiamo sempre più indaffarati, di giorno in giorno, di anno in anno, specialmente nel nostro mondo moderno. Se ci capita di rivedere i luoghi a noi familiari dopo molto tempo, restiamo stupefatti per i cambiamenti. Non ci si può far nulla. Ma se ci facciamo prendere da qualche eccitazione o agitazione, oppure dal nostro cambiamento, allora rimarremo completamente imprigionati nella nostra vita indaffarata e saremo perduti. Se invece la vostra mente è calma e costante, potete tenervi lontani dai rumori del mondo anche se ci state in mezzo. In mezzo al rumore e al cambiamento, la vostra mente sarà quieta e stabile.

Lo Zen non è qualcosa per cui entusiasinarsi o agitarsi. Molti iniziano a praticare lo Zen per pura curiosità, con l'unico risultato di rendersi ancora più indaffarati. Se la pratica vi fa peggiori, ciò è ridicolo. Penso che se pure faceste zazen solo una volta alla settimana, avreste già abbastanza da fare. Non fatevi prendere troppo dallo Zen. Quando i giovani si entusiasmano per lo Zen, spesso abbandonano gli studi e si recano in qualche montagna o foresta per sedere in meditazione. Ma questo genere di coinvolgimento non è vero coinvolgimento.

Continuate semplicemente nella vostra pratica calma, ordinaria, e il vostro carattere si costruirà, si strutturerà. Se avrete sempre la mente indaffarata, non ci sarà tempo per costruire, e non avrete un buon esito, specialmente se ci lavorate troppo sopra. Costruire il carattere è come fare il pane — bisogna impastarlo a poco a poco, un passo per volta, e la temperatura dev'essere moderata. Vi conoscete benissimo, sapete qual è la temperatura giusta per voi. Sapete con esattezza di che cosa avete bisogno. Ma se vi eccitate, vi agitate troppo, dimenticate qual è la temperatura giusta per voi, e perdete la vostra via. Ciò è molto pericoloso.

Buddha disse la stessa cosa a proposito del buon guidatore di buoi. Egli sa quanto carico può portare il bue, e sta bene attento che il bue non sia sovraccarico. Voi conoscete la vostra via e il vostro stato mentale. Non caricatevi troppo! Buddha disse anche che costruire il carat-

tere è come costruire una diga. Bisogna prestare molta attenzione nel fare l'argine. Se cercate di farlo tutto in una volta, ci saranno delle perdite d'acqua. Costruite con cura l'argine, e otterrete una bella diga per la riserva d'acqua.

Il nostro modo di praticare senza eccitazione, senza agitazione, potrebbe sembrare molto negativo. Ma non è così. È un saggio ed efficace modo di lavorare su se stessi. È semplicemente una via molto liscia, piana. Trovo che questo punto sia molto difficile da comprendere, specialmente per i giovani. D'altro canto potrebbe sembrare che io stia parlando di realizzazione graduale. Ma nemmeno questo è vero. Infatti, questa è la via improvvisa, perché, quando la pratica è calma e ordinaria, la vita quotidiana stessa diventa illuminazione.

Retto sforzo

"Se la vostra pratica va bene, può darsi che ne diveniate orgogliosi. Ciò che fate va bene, ma vi si è aggiunto qualcosa in più. L'orgoglio è di troppo. Il retto sforzo è sbarazzarsi di ciò che è di troppo"

La cosa più importante nella nostra pratica è possedere il retto o perfetto sforzo. Il retto sforzo orientato nella direzione giusta è indispensabile. Se il vostro sforzo è volto nella direzione sbagliata, specie se non ne siete consapevoli, cade in preda all'illusione. Lo sforzo nella nostra pratica dovrebbe volgersi dal conseguimento al non-conseguimento.

Di solito, quando fate qualcosa, volete conseguire qualcosa, vi attaccate a un dato risultato. Dal conseguimento al non-conseguimento significa sbarazzarsi degli inutili e negativi risultati dello sforzo. Se fate qualcosa con lo spirito del non-conseguimento, vi risiede una qualità positiva. Perciò basta semplicemente fare qualcosa senza alcuno sforzo particolare. Quando esercitate uno speciale sforzo per conseguire qualcosa, vi è implicito qualcosa di eccedente, un elemento di troppo. Dovete sbarazzarvi di ogni eccedenza. Se la vostra pratica va bene, senza accorgervene diverrete orgogliosi della vostra pratica. Quell'orgoglio è di troppo. Ciò che fate va bene, ma vi si è aggiunto qualcosa in più. Perciò dovete sbarazzarvi di quel qualcosa di troppo. Si tratta di un punto di capitale importanza, ma comunemente non siamo così acuti da accorgercene, e ci muoviamo nella direzione sbagliata.

Siccome noi tutti facciamo la stessa cosa, ripetendo lo stesso errore, non ce ne accorgiamo. Dunque, senza accorgercene, stiamo facendo molti errori. E ci creiamo dei problemi. Questo tipo di sforzo negativo

viene chiamato così: essere 'cavalcati dal Dharma' o 'cavalcati dalla pratica'. Siete invischiati in qualche idea di pratica o di raggiungimento e non potete venirne fuori. Se siete invischiati in qualche idea dualistica, significa che la vostra pratica non è pura. Per purezza non intendiamo l'atto di lustrare qualcosa, cercando di rendere pura una cosa impura. Per purezza intendiamo semplicemente le cose così come sono. Quando si aggiunge qualcosa, quello è impuro. Quando qualcosa diventa dualistico, non è puro. Se credete di ottenere qualcosa praticando lo zazen, siete già invischiati in una pratica impura. Va bene dire che c'è la pratica e l'illuminazione, ma non bisogna diventare prigionieri di tale affermazione. Non dovete lasciarvi contaminare da essa. Quando fate zazen, fate zazen e basta. Se l'illuminazione viene, viene e basta. Non bisogna attaccarsi al raggiungimento. La vera qualità dello zazen è sempre presente, anche se non ne siete consapevoli; perciò scordatevi ogni vantaggio che avete pensato di poterne ricavare. Fatelo e basta. La qualità dello zazen si esprimerà da sola; allora la possederete.

Molti chiedono che cosa significhi praticare lo zazen senza idee di conseguimento, quale tipo di sforzo sia necessario per quel genere di pratica. La risposta è: lo sforzo di sbarazzarsi di qualcosa che è di troppo nella nostra pratica. Se viene qualche idea di troppo, dovete cercare di fermarla; dovete persistere nella pura pratica. Ecco il punto verso cui il nostro sforzo è diretto.

Noi diciamo: "Udire il suono di una mano sola". Di solito si fa rumore applaudendo con tutte e due le mani, e si pensa che applaudire con una sola mano non produca alcun suono. Ma in effetti una mano è suono. Anche se non lo udite, c'è suono. Se applaudite con due mani, potete udire il suono. Ma se il suono non esistesse già prima che applaudiate, non potreste produrre il suono. Prima che lo produciate, il suono esiste già. Siccome esiste il suono, potete produrlo e udirlo. Il suono è ovunque. Se voi semplicemente lo praticate, c'è il suono. Non cercate di ascoltarlo. Se non lo ascoltate, il suono è dappertutto. Siccome cercate di udirlo, talvolta c'è suono, talvolta non c'è suono. Avete capito? Anche se non fate niente, possedete la qualità dello zazen in ogni momento. Ma se cercate di trovarla, di scorgere la qualità, non possedete alcuna qualità.

Vivete in questo mondo come singoli individui, ma, prima di assumere la forma di un essere umano, esistevate già, da sempre. Siamo sempre presenti, qui. Capite? Voi credete che, prima di nascere, non eravate presenti, qui. Ma come potreste comparire in questo mondo, se non ci foste? Potete comparire nel mondo, solo perché ci siete già. Inoltre non è possibile che svanisca qualcosa che non esiste. Può sva-

nire qualcosa, solo perché esiste qualcosa. Può darsi che crediate che, una volta morti, scompariate, non esistiate più. Ma, anche se svanite, qualcosa di esistente non può essere non-esistente. Ecco la magia. Noi non possiamo porre alcun incantesimo magico su questo mondo. Il mondo è la magia di se stesso. Se stiamo guardando una cosa, può svanire dalla nostra vista, ma se non cerchiamo di guardarla, non può svanire. Siccome la state guardando, può scomparire, ma se non c'è nessuno che osserva, come è possibile che scompaia alcunché? Se qualcuno vi sta osservando, potete sfuggirlo, ma se non c'è nessuno che vi osservi, non potete fuggire da voi stessi.

Dunque cercate di non vedere qualcosa in particolare: cercate di non raggiungere niente di speciale. Avete già tutto nella vostra pura qualità personale. Se comprendete questo fatto basilare, non c'è paura. Ci può essere naturalmente qualche difficoltà, ma non c'è paura. Se qualcuno è in difficoltà senza essere consapevole della difficoltà, allora si tratta di una vera difficoltà. Egli può sembrare molto sicuro di sé, può credere di esercitare un grande sforzo nella giusta direzione, ma, senza saperlo, tutto ciò che fa proviene dalla paura. Per lui qualcosa può svanire. Ma, se il vostro sforzo va nella direzione giusta, allora non c'è paura di perdere alcunché. Anche se va nella direzione sbagliata, ma voi ne siete consapevoli, non cadrete in preda all'illusione. Non c'è niente da perdere. C'è solo la costante, pura qualità della retta pratica.

Nessuna traccia

"Quando si fa qualcosa, bisogna bruciare completamente come un buon falò, senza lasciare traccia di sé".

Quando facciamo zazen la nostra mente è calma e semplice. Di solito però è molto indaffarata e complessa, per cui è difficile concentrarci su ciò che facciamo. Ciò è dovuto al fatto che, prima di agire, pensiamo, e questo pensare lascia una traccia. La nostra attività è offuscata da qualche idea preconcepita. Il pensiero non solo lascia una traccia o ombra, ma ci fornisce anche molte altre nozioni su altre attività e cose. Tali tracce e nozioni complicano enormemente la nostra mente. Quando facciamo qualcosa con mente semplice, chiara, non abbiamo nozioni o ombre: la nostra attività è forte e spontanea. Ma quando facciamo qualcosa con una mente complicata, correlata a altre cose o persone, oppure alla società, allora la nostra attività si fa molto complessa.

Moltissima gente compendia in una sola attività una doppia o tripla nozione. Dice il proverbio: "Prendere due piccioni con una fava". Ecco ciò che comunemente cerca di fare la gente. Siccome vogliono prendere troppi uccelli, hanno difficoltà a concentrarsi su una sola attività, e magari va a finire che non riescono a prendere nemmeno un uccello! Questo modo di pensare lascia sempre la propria ombra sulla loro attività. L'ombra in effetti non si identifica col pensiero. Naturalmente è spesso necessario pensare o prepararsi prima di agire. Ma il retto pensiero non lascia ombra. Il pensiero che lascia tracce scaturisce dalla vostra mente relativa e confusa. La mente relativa è la mente che si pone in relazione con le altre cose, così da limitarsi. È questa piccola mente a creare idee di conseguimento lasciando tracce di sé.

Se lasciate sulla vostra attività la traccia del vostro pensiero, vi attaccherete a tale traccia. Potete dire, per esempio: "Ecco quello che ho fatto!". Ma, in effetti, non è così. Nella vostra ricostruzione potete dire: "Ho fatto questo e quest'altro in una certa maniera", ma in effetti non è mai esattamente ciò che è successo. Se pensate in questo modo, limitate l'effettiva esperienza di ciò che avete fatto. Perciò, se vi attaccate all'idea di ciò che avete fatto, siete invischiati in idee di tipo egoico.

Spesso crediamo che ciò che abbiamo fatto vada bene, ma può darsi che in effetti non sia così. Quando diventiamo vecchi, siamo spesso molto orgogliosi di ciò che abbiamo fatto. Quando gli altri ascoltano qualcuno che parla con orgoglio di ciò che ha fatto in passato, viene loro da ridere, perché sanno che il suo ricordo è unilaterale. Sanno che il suo racconto non corrisponde esattamente a ciò che fece in realtà. Inoltre, se egli è orgoglioso del suo passato, tale orgoglio gli procurerà dei problemi. Ripetendo in tal modo i suoi ricordi, la sua personalità verrà sempre più distorta, finché egli non diverrà un tipo inguaribilmente antipatico e ostinato. Questo è un esempio di cosa significhi lasciare traccia del proprio pensiero. Non è che dobbiamo dimenticare ciò che abbiamo fatto, però non deve restare alcuna traccia: sarebbe di troppo. Lasciare una traccia non equivale a ricordare. È necessario ricordare ciò che abbiamo fatto, però non dobbiamo attaccarci in modo speciale a ciò che abbiamo fatto. Ciò che chiamiamo 'attaccamento' non è altro che la presenza di queste tracce del nostro pensiero e della nostra attività.

Per non lasciare tracce, quando fate una cosa, dovete farla con tutto il vostro cuore e tutta la vostra mente; dovete concentrarvi su ciò che fate. Dovete agire in modo totale, come un buon falò. Non dovete essere un fuoco che fa fumo, ma bruciare completamente. Se

non bruciate completamente, una traccia di voi rimarrà in ciò che fate. Avrete qualche residuo non completamente bruciato. L'attività zen è attività che brucia completamente, senza altro residuo che le ceneri. Ecco la meta della nostra pratica. Questo intendeva Dogen quando diceva: "Le ceneri non possono tornare a essere legna da ardere". La cenere è cenere. La cenere dev'essere completamente cenere. La legna da ardere dev'essere legna da ardere. Quando si stabilisce questo genere di attività, un'unica attività comprende ogni cosa.

Dunque la nostra pratica non è questione di un'ora o due, di un giorno o di un anno. Se fate zazen con tutto il corpo e tutta la mente, anche solo per un attimo, quello è zazen. Perciò dovete dedicarvi alla vostra pratica istante per istante. Non dovete lasciare residui dopo una vostra azione. Questo non vuol dire dimenticarsene completamente. Se comprendete questo punto, tutti i pensieri dualistici e tutti i problemi della vita svaniranno.

Quando praticate lo Zen divenite tutt'uno con lo Zen. Non ci siete né voi né lo zazen. Quando vi inchinate, non ci siete né voi né Buddha. Ha luogo semplicemente un inchino pieno, completo: tutto qui. Ecco il Nirvana. Quando Buddha trasmise a Maha Kashyapa l'essenza della nostra pratica, colse semplicemente un fiore con un sorriso. Solo Maha Kashyapa, e nessun altro, comprese il messaggio. Non si sa se questo fatto sia storicamente accaduto, ma è comunque significativo. È una dimostrazione della nostra via tradizionale. La vera attività è un'attività che comprenda ogni cosa, e il suo segreto è stato tramandato dal Buddha fino a noi. È questa la pratica zen, non qualche insegnamento esposto dal Buddha, o qualche regola di vita da lui fissata. Gli insegnamenti e le regole vanno cambiati a seconda del luogo o della gente che li osserva, ma il segreto di questa pratica non si può cambiare. È vero sempre.

Dunque, per noi non c'è altro modo di vivere in questo mondo. Penso che ciò sia pienamente vero, facile da accettare, da intendere e da praticare. Se paragonate il tipo di vita basata su questa pratica con ciò che sta succedendo in questo mondo o nella società umana, scoprirete proprio quanto sia valida e preziosa la verità lasciataci da Buddha. È semplicissima, come la pratica. Pure, non bisogna ignorarla; il suo grande valore va scoperto. Di solito, se si tratta di una cosa molto semplice, diciamo: "Lo so, lo so! È semplicissimo. Lo sanno tutti". Ma se non ne scopriamo il valore, non ha alcun significato. È come non sapere niente. Più comprendete la cultura, più vi rendete conto di quanto vero e necessario sia questo insegnamento. Invece di limitarvi a criticare la vostra cultura, dovrete dedicare mente e corpo alla pratica di questa semplice via. Allora cultura e società fioriranno

da voi stessi. Può essere buon segno per chi è troppo attaccato alla propria cultura assumere un atteggiamento critico. Ciò significa che sta facendo ritorno alla semplice verità lasciataci da Buddha. Ma il nostro approccio consiste soltanto nel concentrarci su una semplice, basilare pratica e un semplice, basilare intendimento della vita. Non devono restare tracce nella nostra attività. Non dobbiamo attaccarci a idee fantasiose o a cose straordinarie. Non dobbiamo cercare qualcosa di buono. La verità è sempre vicina, a portata di mano, a vostra disposizione.

Il dare divino

“Dare è non-attaccamento”; vale a dire, dare è semplicemente non attaccarsi a nulla”.

Ogni esistenza naturale, ogni esistenza nel mondo umano, ogni espressione culturale da noi creata, da un punto di vista relativo è qualcosa che ci è stato dato o ci viene dato. Ma, poiché tutto è uno in origine, ci troviamo, in effetti, nella condizione di dare continuamente tutto. Attimo per attimo creiamo qualcosa, ed è questa la gioia della vita. Ma questo ‘io’ che continuamente crea e dà non è il ‘piccolo io’; è il ‘grande io’. Anche se non vi accorgete dell’unità di questo ‘grande io’ con tutte le cose, quando date qualcosa vi sentite bene, perché in quel momento vi sentite tutt’uno con ciò che state dando. È per questo che ci si sente meglio a dare che a ricevere.

Noi usiamo un’espressione: *dana prajna paramita*. *Dana* significa dare, *prajna* saggezza e *paramita* attraversare, raggiungere l’altra sponda. La nostra vita si può paragonare all’attraversamento di un fiume. Meta dello sforzo della nostra vita è raggiungere l’altra sponda, il Nirvana. *Prajna paramita*, l’autentica saggezza della vita, consiste nel fatto che a ogni passo lungo la via l’altra sponda viene effettivamente raggiunta. Raggiungere l’altra sponda a ogni passo della traversata è la via del vivere autentico. *Dana prajna paramita* è la prima delle sei vie del vivere autentico. La seconda è *sila prajna paramita*, ovvero i precetti buddhisti. Seguono poi *kshanti prajna paramita*, o pazienza, *virya prajna paramita* ossia energia e sforzo costante, *dhyana prajna paramita* o pratica zen, e infine *prajna paramita* o saggezza. In effetti queste sei *prajna paramita* sono la stessa cosa, ma, così come possiamo osservare la vita sotto diverse angolazioni, ne contiamo sei.

Dogen-zenji diceva: “Dare è non-attaccamento”. Vale a dire, dare è semplicemente non attaccarsi a nulla. Non conta ciò che si dà. Dare

un soldo o una foglia è *dana prajna paramita*; dare una sola riga o persino una sola parola di insegnamento è *dana prajna paramita*. Date con spirito di non attaccamento, l'offerta materiale e l'offerta dell'insegnamento hanno lo stesso valore. Tutto quello che facciamo, tutto quello che creiamo con retto spirito è *dana prajna paramita*. Per questo Dogen diceva: "Produrre qualcosa, partecipare alle attività umane è sempre *dana prajna paramita*. Fornire alla gente un traghetto o costruirle un ponte è *dana prajna paramita*". Effettivamente, trasmettere anche una sola riga di insegnamento a qualcuno può essere come fornirgli un traghetto!

Secondo il Cristianesimo, ogni esistenza della natura è qualcosa creato per noi e datoci da Dio. Ecco l'idea perfetta del dare. Ma se pensate che Dio abbia creato l'uomo e che voi siate in qualche modo separati da Lui, potreste credere di possedere la capacità di creare qualcosa di separato, qualcosa che non venga dato da Lui. Per esempio, noi costruiamo aeroplani e autostrade. E quando ripetiamo "Io creo, io creo, io creo", ben presto dimentichiamo chi sia in effetti l'io che crea le varie cose; ben presto ci dimentichiamo di Dio. È questo il pericolo della cultura umana. Effettivamente, creare col 'grande io' significa dare; non possiamo creare e possedere ciò che creiamo per noi stessi, dato che ogni cosa fu creata da Dio. Non bisognerebbe mai dimenticare questo punto. Ma, siccome dimentichiamo purtroppo chi è che compie la creazione e la ragione della creazione, ci attacchiamo al mondo materiale o scambiamo i valori. Ciò non ha nessun valore in confronto al valore assoluto di qualcosa inteso come creazione di Dio. Anche se qualcosa non ha alcun valore materiale o relativo dal punto di vista del 'piccolo io', possiede un valore assoluto di per se stesso. Non essere attaccati a qualcosa significa essere consapevoli del suo valore assoluto. Tutto ciò che fate dovrebbe basarsi su tale consapevolezza, e non su idee di valore materiali o egocentriche. Allora qualsiasi cosa facciate è un dare autentico, è *dana prajna paramita*.

Quando sediamo nella posizione del loto, a gambe incrociate, recuperiamo la nostra fondamentale attività creativa. Esistono approssimativamente tre tipi di creazione. La prima consiste nell'essere consapevoli di noi stessi dopo aver finito zazen. Quando sediamo in meditazione non siamo nulla, non abbiamo nemmeno coscienza di che cosa siamo: sediamo e basta. Ma, quando ci alziamo, eccoci lì! È questo il primo passo nella creazione. Quando ci siete voi, c'è anche ogni altra cosa; ogni cosa è creata tutta in una volta. Quando emergiamo dal nulla, quando ogni cosa emerge dal nulla, vediamo tutto come una nuova, fresca creazione. Questo è non-attaccamento. Il secondo tipo di creazione si ha quando voi agite, producete o preparate qualcosa,

come il cibo o il tè. Il terzo tipo consiste nel creare qualcosa dentro di voi, come l'educazione o la cultura o l'arte o un sistema sociale. Ci sono dunque tre tipi di creazione. Ma se dimenticate il primo, il più importante, gli altri due saranno come bambini che hanno perso i genitori; la loro creazione non avrà alcun significato.

Comunemente tutti si scordano dello zazen. Tutti si scordano di Dio. Essi lavorano sodo al secondo e al terzo tipo di creazione, ma quell'attività è priva dell'aiuto di Dio. Come è possibile che dia il Suo aiuto se Egli non sa chi è? Ecco perché abbiamo tanti problemi in questo mondo. Quando dimentichiamo la sorgente fondamentale della nostra creatività, siamo come fanciulli che, persi i propri genitori, non sanno più che cosa fare.

Comprendendo la *dana prajna paramita* comprenderete com'è che ci creiamo tanti problemi. Naturalmente vivere è creare problemi. Se non fossimo venuti al mondo, i nostri genitori non avrebbero avuto alcuna difficoltà con noi! Con la sola nostra nascita, già creiamo loro dei problemi. In questo non c'è nulla di male. Qualsiasi cosa genera problemi. Ma comunemente si crede che con la morte finisca tutto, compresi i problemi. Però anche la vostra morte può generare problemi! In effetti, i nostri problemi si dovrebbero risolvere o dissolvere in questa vita. Ma, se siamo consapevoli che qualunque cosa facciamo o creiamo in realtà è dono del 'grande io', allora non ci attaccheremo a essa, e non creeremo più problemi a noi stessi o ad altri.

Dovremmo inoltre dimenticare, giorno per giorno, ciò che abbiamo fatto; ecco il vero non-attaccamento. E dovremmo fare qualcosa di nuovo. Per fare qualcosa di nuovo, dobbiamo naturalmente conoscere il nostro passato, e fin qui non c'è nulla di male. Ma non dobbiamo trattenere in nostro possesso ciò che abbiamo fatto; dobbiamo solo rifletterci su. E ancora: è chiaro che bisogna avere qualche idea su che cosa fare in futuro. Ma il futuro è futuro, il passato passato; adesso dobbiamo lavorare su qualcosa di nuovo. È questo il nostro atteggiamento, il modo in cui dovremmo vivere in questo mondo. È questa la *dana prajna paramita*, dare qualcosa, o creare qualcosa per noi stessi. Perciò fare e rifare qualcosa significa recuperare la nostra vera attività creativa. Ecco perché sediamo in meditazione. Se non dimenticheremo questo punto, ogni cosa andrà meravigliosamente bene. Ma se dimenticheremo questo punto, il mondo si riempirà di confusione.

Errori nella pratica

"È quando la vostra pratica diventa troppo avida che vi scoraggiate. Dovreste dunque essere contenti di avere un segno o un segnale d'allarme che vi indichi il punto debole della vostra pratica".

Ci sono molti modi di praticare scadenti e dovete imparare a riconoscerli. Di solito, facendo zazen, diventate molto idealistici e vi ponete un ideale o una meta che vi sforzate di ottenere e realizzare. Ma, come ho più volte detto, ciò è assurdo. Quando siete idealistici, avete dentro di voi qualche idea di conseguimento; non appena avrete ottenuto l'ideale o la meta che vi proponevate, la vostra idea di conseguimento creerà un altro ideale. Finché quindi la vostra pratica si baserà su un'idea di conseguimento e voi farete zazen in modo idealistico, non avrete effettivamente tempo per raggiungere il vostro ideale. Per di più, sacrifierete la sostanza della vostra pratica. Siccome la meta sta sempre più avanti di voi, non cesserete mai di sacrificarvi adesso per qualche ideale futuro. Finirete a mani vuote. Tutto ciò è assurdo: non si tratta affatto della pratica corretta. Ma ancor peggio di questo atteggiamento idealistico è fare zazen in competizione con gli altri. È un genere di pratica scadente e meschino.

La nostra via di Zen Soto dà importanza allo *shikan taza*, ossia il 'puro e semplice star seduti in meditazione e basta'. Effettivamente non usiamo alcun nome particolare per la nostra pratica; quando pratichiamo lo zazen, lo pratichiamo e basta e, indipendentemente dalla gioia che possiamo provare o no in tale pratica, lo facciamo e basta. Anche se abbiamo sonno e siamo stanchi di fare zazen, di ripetere la stessa cosa un giorno dopo l'altro, anche così noi seguitiamo a praticare. Indipendentemente dal fatto che ci sia o no qualcuno che ci incoraggi, noi pratichiamo e basta.

Anche quando fate zazen da soli, senza un maestro, penso che troverete un qualche criterio per stabilire se la vostra pratica è corretta oppure no. Quando vi stancate di star seduti a meditare o siete nauseati dalla pratica, dovete prendere ciò per un segnale d'allarme. Vi fate prendere dallo scoraggiamento quando la vostra pratica è stata idealistica. La vostra pratica non è abbastanza pura, vi si è insinuata qualche idea di conseguimento. È quando la pratica diventa troppo avida che voi vi scoraggiate. Dovreste dunque essere contenti di avere un segno o un segnale di allarme che vi indichi il punto debole della vostra pratica. Allora, dimenticando completamente tutto ciò che concerne l'errore commesso e rinnovando la vostra via, potete recuperare la vostra pratica originaria. Questo è un punto molto importante.

Dunque, finché continuate a praticare, non correte rischi; però, essendo molto difficile perseverare, dovete trovare un modo per incoraggiarvi. Ma è duro incoraggiarsi senza invischiarsi in una pratica scadente, per cui continuare la pratica pura da soli può risultare piuttosto difficile. È per questo che abbiamo un maestro. Col maestro riuscirete a correggere la vostra pratica. Naturalmente sarà dura con lui, passerete dei brutti momenti, ma ciò nonostante non correrete più i rischi di una pratica sbagliata.

Nel Buddhismo zen moltissimi monaci se la sono vista brutta con i loro maestri. Quando parlano delle difficoltà avute, potreste credere che senza queste avversità non sia possibile praticare lo zazen. Ma non è vero. Indipendentemente dal fatto che abbiate difficoltà o no nella pratica, finché perseverate in essa avrete una pratica propriamente pura. Anche quando non ne siete consapevoli, l'avete. Per questo Dogen-zenji diceva: "Non crediate di dover essere necessariamente consapevoli della vostra illuminazione". Che ne siate consapevoli oppure no, voi possedete la vostra vera illuminazione all'interno della vostra pratica.

Un altro errore è quello di praticare in vista della gioia che ne ricavate. In effetti, quando la pratica è invischiata in una sensazione di gioia, non è ancora nella forma migliore. Non si tratta naturalmente di una pratica scadente, però, in confronto alla vera pratica, non è molto buona. Nel Buddhismo Hinayana la pratica viene classificata in quattro modi. Il modo migliore è praticare e basta, senza trarne alcuna gioia, nemmeno spirituale. Praticare e basta, dimenticando ogni sensazione fisica e mentale, dimenticando tutto di se stessi nella propria pratica. È il quarto stadio, il più alto. Lo stadio più prossimo a questo ammette una gioia puramente fisica nella pratica. Si prova un certo piacere, e per questo si continua a praticare. Nel secondo stadio si prova gioia fisica e spirituale, ossia una sensazione di benessere. In questi due stadi mediани si pratica perché nel far ciò ci si sente bene. Il primo stadio si ha quando non c'è alcun pensiero o curiosità nella pratica. I suddetti quattro stadi si applicano anche al nostro indirizzo Mahayana, in cui la forma più alta di pratica consiste nel praticare e basta.

Se trovate qualche difficoltà nella pratica, si tratta di un campanello d'allarme che vi segnala la presenza in voi di qualche idea erranea, per cui dovete stare attenti. Però non sospendete la pratica; andate avanti, conoscendo la vostra debolezza. Qui, allora, non c'è più alcuna idea di conseguimento. Qui non c'è alcuna idea fissa di realizzazione. Voi non dite: "Ecco l'illuminazione" oppure: "Non è questa la pratica giusta". Anche nella pratica errata, se ve ne accorgete e continuate a

andare avanti, è presente la retta pratica. La nostra pratica non può essere perfetta, ma, senza lasciarci scoraggiare, dobbiamo andare avanti. Ecco il segreto della pratica.

E, se volete trovare un incoraggiamento nel vostro sconforto, stancarsi della pratica costituisce di per sé un incoraggiamento. Vi incoraggiate quando ne diventate stanchi. Quando non volete più andare avanti con la pratica, è questo il segnale d'allarme. È come avere il mal di denti quando i vostri denti sono malati. Se sentite dolore ai denti, andate dal dentista. Ecco la nostra via.

La causa del conflitto consiste in qualche idea fissa o unilaterale. Quando tutti conosceranno il valore della pratica pura, i nostri conflitti diverranno sempre più rari. Ecco qual è il segreto della nostra pratica, la via di Dogen-zenji. Dogen ripete questo punto nel suo libro, *Shobogenzo (Un Tesoro del Vero Dharma)*.

Se comprendete che la causa del conflitto è costituita da un'idea fissa o unilaterale, riuscirete a penetrare il significato di varie pratiche senza diventare schiavi di nessuna di esse. Se non prendete coscienza di ciò, diventerete facilmente schiavi di qualche via particolare, e arriverete a dire: "Ecco l'illuminazione! Ecco la pratica perfetta. Ecco la nostra via. Tutte le altre non sono perfette. La migliore è questa". Ci troviamo di fronte a un grosso errore. Non c'è alcuna via particolare nella vera pratica. Dovete trovare la vostra propria via particolare e sapere che genere di pratica avete fra le mani nel momento presente, adesso. Conoscendo sia i vantaggi sia gli svantaggi di una determinata pratica, potete praticare quella via particolare senza pericolo. Ma se avete un atteggiamento unilaterale, ne ignorerete gli svantaggi rilevando solo gli aspetti positivi. Alla fine scoprirete il lato peggiore della pratica e vi scoraggerete quando ormai sarà troppo tardi. È sciocco tutto ciò. Dovremmo essere grati agli antichi maestri che hanno puntualizzato questo errore.

Limitare la propria attività

"Comunemente, se qualcuno crede in una particolare religione, il suo atteggiamento diventa sempre più un angolo acuto col vertice rivolto verso l'esterno. Nella nostra via il vertice dell'angolo è sempre rivolto verso di noi".

Nella nostra pratica non abbiamo alcuna finalità o meta particolare, e nemmeno uno speciale oggetto di culto. Da questo punto di vista la nostra pratica differisce un po' dalle comuni pratiche religiose. Joshu,

un grande maestro zen cinese, diceva: "Un Buddha di argilla non può attraversare l'acqua; un Buddha di bronzo non può attraversare una fornace; un Buddha di legno non può attraversare il fuoco". Comunque sia, se la vostra pratica è diretta verso un oggetto particolare, quale un Buddha di argilla di bronzo o di legno, non sarà sempre efficace. Finché conserverete quindi una meta particolare nella vostra pratica, non avrete un aiuto completo da essa. Può esservi d'aiuto finché vi dirigete verso quella meta particolare, ma, una volta tornati alla vita di tutti i giorni, non sarà più efficace.

Potreste credere che, se manca ogni finalità o meta nella pratica, non si saprà più che cosa fare. Ma una via c'è. La via di praticare senza avere alcuna meta consiste nel limitare la propria attività, ossia concentrarsi su ciò che si sta facendo nel momento presente. Invece di avere in mente un oggetto particolare, dovete limitare la vostra attività. Se la mente se ne va in giro altrove, non avete alcuna possibilità di esprimervi. Ma se limitate la vostra attività a ciò che potete fare proprio e solo adesso, nel momento presente, allora sì che potete esprimere pienamente la vostra vera natura, cioè la universale natura di Buddha. Ecco la nostra via.

Quando facciamo zazen, limitiamo al massimo la nostra attività. Mantenere la giusta posizione e concentrarsi sullo stare seduti, nulla più: ecco come noi esprimiamo la natura universale. Allora diventiamo Buddha, e esprimiamo la natura universale. Allora diventiamo Buddha, esprimiamo la natura di Buddha. Perciò, invece di avere un oggetto di culto, ci concentriamo semplicemente sull'attività che svolgiamo in qualsiasi momento. Quando vi inchinate, dovete inchinarvi e basta; quando sedete, dovete sedere e basta; quando mangiate, dovete mangiare e basta. Semplicemente. Se fate così, la natura universale è lì, con voi. In giapponese questo atteggiamento si chiama *ichigyo-zammai*, cioè 'samadhi su una sola azione'. *Sammai* (ossia samadhi) significa 'concentrazione', *ichigyo* 'una sola pratica'.

Io penso che ci possa essere, tra voi che state qui a fare zazen, qualcuno che crede in un'altra religione, ma non mi dà pensiero. La nostra pratica non ha nulla a che fare con un particolare credo religioso. E da parte vostra non deve esserci alcuna esitazione a praticare la nostra via, poiché essa non ha nulla a che fare con il Cristianesimo, lo Shintoismo o l'Induismo. La nostra pratica è per tutti. Comunemente, se qualcuno crede in una particolare religione, il suo atteggiamento diventa sempre più un angolo acuto col vertice rivolto verso l'esterno. Ma la nostra via non è così. Nella nostra via il vertice dell'angolo acuto è sempre rivolto verso di noi, non verso l'esterno. Perciò non ha senso

preoccuparsi della differenza tra il Buddhismo e la eventuale religione in cui si crede.

L'affermazione di Joshu circa i differenti Buddha riguarda chi dirige la propria pratica verso qualche Buddha particolare. Uno specifico tipo di Buddha non potrà soddisfare completamente la vostra aspirazione. A un certo punto finirete per gettarlo via, o per lo meno ignorarlo. Ma, se comprendete il segreto della nostra pratica, dovunque andiate, siete sempre il 'padrone'. Non importa quale sia la situazione: non potete comunque tralasciare il Buddha, poiché voi stessi siete Buddha. Solo questo Buddha vi può essere di completo aiuto.

Studiare se stessi

"Non si tratta di avere un profondo sentimento del Buddhismo; noi semplicemente facciamo quello che dobbiamo fare e basta, come mangiare o andare a letto. Ecco il Buddhismo".

Studiare il Buddhismo non significa studiare il Buddhismo, ma studiare se stessi. È impossibile studiare se stessi senza un insegnamento. Se volete sapere che cos'è l'acqua avete bisogno della scienza, e lo scienziato ha bisogno di un laboratorio. Nel laboratorio ci sono vari sistemi per studiare che cos'è l'acqua. Diventa così possibile sapere di quali elementi l'acqua è composta, le varie forme che assume e la sua natura. Eppure è impossibile conoscere l'acqua in sé. Lo stesso accade con noi. C'è bisogno di un insegnamento, ma, studiando solo l'insegnamento e basta, è impossibile sapere che cosa sono 'io' propriamente. Mediante l'insegnamento possiamo comprendere la nostra natura umana. Ma l'insegnamento non si identifica con noi, è solo una certa spiegazione di noi. Perciò essere attaccati all'insegnamento o al maestro costituisce un grosso errore. Nel momento stesso in cui incontrate un maestro, dovete lasciare il maestro e essere indipendenti. Avete bisogno di un maestro per poter diventare indipendenti. Se non vi attaccate a lui, il maestro vi mostrerà la via verso voi stessi. Avete un maestro per voi stessi, non per lui.

Rinzai, un antico maestro zen cinese, analizzò il modo di insegnare ai suoi discepoli suddividendolo in quattro sistemi. Talvolta parlava del discepolo stesso; talvolta parlava dell'insegnamento stesso; talvolta forniva un'interpretazione del discepolo o dell'insegnamento; talvolta, infine, non dava alcuna istruzione ai propri discepoli. Egli sapeva che, anche senza ricevere alcuna istruzione, uno studente è uno studente. A rigor di termini, non c'è alcun bisogno di insegnare allo studente,

dato che lo studente stesso è Buddha, anche se può non esserne consapevole. E se pure è consapevole della propria vera natura, ma è attaccato a tale consapevolezza, è già in errore. Quando non ne è consapevole, egli possiede tutto, ma quando ne diviene consapevole, crede di essere lui stesso ciò di cui è consapevole, il che costituisce un grosso errore.

Quando non sentite niente dal vostro maestro, ma sedete in meditazione e basta, questo si chiama insegnamento senza insegnamento. Ma ciò a volte non basta, ed è per questo che ascoltiamo lezioni e discutiamo. Ricordiamo però che l'intento di una particolare pratica è quello di studiare noi stessi. Studiamo per essere indipendenti. Al pari dello scienziato, per studiare dobbiamo avere degli strumenti. Abbiamo bisogno di un maestro, perché è impossibile studiarsi da soli. Attenti però a non commettere l'errore di identificarvi con ciò che avete imparato con un maestro. Lo studio da voi svolto col maestro è solo una parte della vostra vita di tutti i giorni, una parte della vostra incessante attività. Da questo punto di vista non c'è alcuna differenza tra pratica e attività della vita di tutti i giorni. Quindi scoprire il significato della vostra vita nello zendo equivale a scoprire il significato della vostra attività di tutti i giorni. È per diventare consapevoli del significato della vostra vita che praticate lo zazen.

Quando stavo al monastero di Eihei-ji, in Giappone, ognuno faceva proprio quello che doveva fare. Ecco tutto. È come il risveglio al mattino: bisogna alzarsi. Al monastero di Eihei-ji quando dovevamo sedere in meditazione, sedevamo; quando dovevamo inchinarci al Buddha, ci inchinavamo. Ecco tutto. E durante la pratica non provavamo niente di speciale. Nemmeno ci accorgevamo di condurre una vita monastica. Per noi la vita monastica era la vita ordinaria, e chi veniva dalla città era gente insolita. Quando li vedevamo, ci veniva da pensare: "Oh, è arrivata della gente strana!".

Ma una volta che partii da Eihei-ji e rimasi lontano per un po', al ritorno fu diverso. All'udire i vari suoni della pratica — le campane e la recitazione dei sutra da parte dei monaci — provai una forte emozione. Lacrime mi sgorgavano dagli occhi, dal naso e dalla bocca! Solo chi sta fuori dal monastero ne sente l'atmosfera. È proprio chi vive fuori del monastero a sentirne veramente l'atmosfera. Chi effettivamente pratica all'interno, non sente niente. Penso che ciò valga per ogni cosa. Quando sentiamo lo stormire dei pini in una giornata di vento, forse il vento sta solo soffiando e i pini stanno solo ritti in mezzo al vento, e basta. Tutto qui, non fanno altro. Ma chi ascolta il vento tra gli alberi scriverà una poesia o comunque proverà sensazioni insolite. Ogni cosa è così, secondo me.

Dunque, provare un sentimento per il Buddhismo non è la questione principale. Buono o cattivo che sia, quel sentimento non conta. Non ce ne curiamo, comunque esso sia. Al Buddhismo non possono applicarsi le etichette di buono o cattivo. Noi facciamo quello che dobbiamo fare. Questo è Buddhismo. Naturalmente è necessario qualche incoraggiamento, ma si tratta di un incoraggiamento e nulla più. Non è il vero intento della pratica. È una medicina e basta. Quando ci scoraggiamo, ci vuole una medicina. Quando siamo in forma, non ne abbiamo più bisogno. Non dovete scambiare la medicina per cibo. Talvolta la medicina ci vuole, ma non deve diventare il nostro cibo.

Dunque, tra i quattro sistemi di pratica elaborati da Rinzai, quello perfetto consiste nel negare allo studente qualsiasi interpretazione di se stesso e qualsiasi incoraggiamento. Se paragoniamo noi stessi ai nostri corpi, l'insegnamento si potrebbe allora paragonare al vestito. A volte parliamo del vestito, a volte del corpo. Ma in effetti noi non siamo né il corpo né il vestito. Noi siamo propriamente la grande attività. Noi non facciamo altro che esprimere la più piccola particella della grande attività, tutto qui. Perciò va bene parlare di noi, ma in effetti non c'è alcun bisogno di farlo. Prima ancora di aprir bocca, stiamo già esprimendo la grande esistenza, che include noi stessi. Dunque parliamo di noi stessi con l'intento di correggere gli equivoci che si creano quando ci attacchiamo a qualche particolare forma o colore temporale della grande attività. È necessario parlare di che cosa sia il nostro corpo o la nostra attività per non creare equivoci su di essi. Dunque, parlare di noi stessi equivale in effetti a dimenticarci di noi stessi.

Dogen-zenji diceva: "Studiare il Buddhismo è studiare se stessi. Studiare se stessi è dimenticare se stessi". Quando siete attaccati a un'espressione temporale della vostra vera natura, è necessario parlare del Buddhismo, altrimenti penserete che quell'espressione temporale sia il Buddhismo stesso. Ma non può esserlo. Eppure, allo stesso tempo, lo è! Per un attimo lo è; per una frazione infinitesimale di tempo, lo è. Ma non lo è per sempre: già nell'attimo successivo non è più così, per cui non lo è. Perché vi accorgiate di questo fatto, è necessario studiare il Buddhismo. Ma l'intento dello studio del Buddhismo è quello di studiare noi stessi e dimenticare noi stessi. Quando dimentichiamo noi stessi, siamo effettivamente la vera attività della grande esistenza, ossia la realtà stessa. Quando ci accorgiamo di questo fatto, in questo mondo non c'è più problema di sorta, e noi possiamo gioire della vita senza provare alcuna difficoltà. Il fine della nostra pratica è raggiungere la consapevolezza di questo fatto.

Lucidare una piastrella

"Quando voi diventate voi, lo Zen diventa Zen. Quando voi siete voi, vedete le cose così come sono e diventate tutt'uno con ciò che vi circonda".

Le storie zen, o *koan*, sono difficilmente comprensibili se non sapete che cosa stiamo facendo attimo per attimo. Ma, se sapete esattamente che cosa stiamo facendo ad ogni istante, non troverete i *koan* così difficili. I *koan* sono tanti. Vi ho spesso parlato di una rana, e ogni volta tutti si mettono a ridere. Ma una rana è molto interessante. E per giunta siede come noi, lo sapete. Però non pensa di fare assolutamente niente di speciale. Mentre può darsi che voi, quando entrate nello zendo e sedete in meditazione, crediate di fare qualcosa di straordinario. Dopotutto, vostro marito o vostra moglie se ne stanno a dormire, mentre voi invece fate zazen! Voi sì che state facendo qualcosa di straordinario, e i vostri cari sono pigri! Può darsi che intendiate in questo modo lo zazen. Ma guardate la rana. Anche una rana sta seduta come noi, ma non ha alcuna idea dello zazen. Osservatela. Se qualcosa la disturba fa una smorfia. Se le passa vicino qualcosa di commestibile, lo afferra e lo mangia, sempre restando seduta. Ecco qual è effettivamente il nostro zazen: assolutamente niente di speciale.

Ecco una specie di *koan* per voi, come quello della rana. Baso fu un famoso maestro zen chiamato il 'Signore del Cavallo'. Fu discepolo di Nangaku, a sua volta uno dei discepoli del Sesto Patriarca. Un giorno, nel periodo in cui svolgeva i suoi studi sotto la guida di Nangaku, Baso se ne stava seduto a fare zazen. Aveva una massiccia costituzione fisica; quando parlava, la lingua gli arrivava al naso; aveva una voce tonante, e il suo zazen doveva andare molto bene. Nangaku lo vide che se ne stava seduto come una grande montagna, come una rana. Nangaku domandò: "Che cosa stai facendo?". "Facio zazen" rispose Baso. "E perché fai zazen?". "Voglio raggiungere l'illuminazione; voglio essere un Buddha", disse il discepolo. Sapete che cosa fece il maestro? Raccolse una piastrella e prese a lucidarla. In Giappone, dopo aver tirato fuori le piastrelle dal forno, le lucidiamo per dar loro una bella rifinitura. Nangaku raccolse dunque una piastrella e prese a lucidarla. Il discepolo Baso domandò: "Che cosa stai facendo?". "Voglio trasformare questa piastrella in un gioiello", rispose Nangaku. "Ma come è possibile", chiese Baso, "trasformare una piastrella in un gioiello?". "E come è possibile", replicò Nangaku, "facendo zazen, diventare un Buddha? Vuoi ottenere la Buddhità? Non

esiste Buddhità al di là della tua mente ordinaria. Se un carro non va, chi frusti, il carro o il cavallo?”, chiese il maestro.

Ciò che Nangaku vuole dire qui è che, qualsiasi cosa facciate, è zazen. Il vero zazen è al di là dello stare a letto o seduti in meditazione nello zendo. Se vostro marito o vostra moglie sta a letto, quello è zazen. Se pensate “Io sto qui seduto in meditazione, e mia moglie (o mio marito) è a letto”, allora, anche se ve ne state seduti qui nella posizione del loto, a gambe incrociate, non si tratta di vero zazen. Dovete sempre essere come una rana. Ecco il vero zazen.

Dogen-zenij commentò questo *koan*, dicendo: “Quando il ‘Signore del Cavallo’ diviene il ‘Signore del Cavallo’, lo Zen diventa Zen”. Quando Baso diventa Baso, il suo zazen diventa vero zazen, e lo Zen diventa Zen. Qual è il vero zazen? Quando voi diventate voi stessi! Quando voi siete voi, allora qualsiasi cosa facciate, non importa cosa, è zazen. Anche se state a letto, può darsi che non siate voi stessi per la maggior parte del tempo. Persino quando sedete in meditazione nello zendo, mi domando se siete veramente voi stessi.

Ed ecco un altro famoso *koan*. Zuikan era un maestro zen che aveva l'abitudine di rivolgersi sempre a se stesso. “Zuikan?”, chiamava. E poi rispondeva: “Eccomi!”. “Zuikan?”. “Eccomi!”. Naturalmente viveva tutto solo nel suo piccolo zendo, e conosceva bene la propria identità, ma a volte gli capitava di perdere se stesso. E ogni qualvolta perdeva se stesso, si chiamava: “Zuikan?”. “Eccomi!”.

Se siamo come una rana, siamo sempre noi stessi. Ma persino una rana a volte perde se stessa, e allora fa una brutta smorfia. E se qualcosa le passa accanto, lo afferra e mangia. Perciò credo che una rana stia sempre a chiamarsi. E penso che anche voi dovreste farlo. Persino nello zazen può capitare che perdiate voi stessi. Quando vi prende il sonno, oppure la mente comincia a vagare qua e là, perdetevi voi stessi. Quando cominciano a farvi male le gambe — “Perché ho tanto dolore alle gambe?” — perdetevi voi stessi. Siccome perdetevi voi stessi, il vostro problema diverrà un vero problema per voi. Se non perdetevi voi stessi, allora, anche se avete delle difficoltà, in effetti non c'è alcun problema di sorta. Non fate altro che sedere nel mezzo del problema; quando voi siete una parte del problema, o il problema è una parte di voi, non c'è alcun problema, perché voi siete il problema stesso. Il problema si identifica con voi stessi. Quand'è così, non c'è alcun problema.

Quando la vostra vita è una parte di ciò che vi circonda — quando, in altri termini, siete richiamati a voi stessi, nel momento presente — allora non c'è problema. Quando cominciate a girare intorno a un'illusione, che è qualcos'altro da voi, allora ciò che vi cir-

conda non è più reale, e neppure la vostra mente lo è più. Se siete in preda all'illusione, allora anche ciò che vi circonda diventa una vaga, nebulosa illusione. Una volta immersi nell'illusione, non finisce più. Sarete invischiati in un susseguirsi continuo di idee sempre più illusorie. La maggior parte della gente vive nell'illusione, invischiata nel proprio problema, cercando di risolverlo. Ma il fatto puro e semplice di vivere è già di per sé vivere in problemi. E risolvere il problema è far parte di esso, essere tutt'uno con esso.

Chi colpisci, dunque, il carro o il cavallo? Chi colpisci, te stesso o i tuoi problemi? Se cominciate a farvi un problema di chi colpire, significa che avete già cominciato a girarci intorno. Ma quando colpite davvero il cavallo, il carro avanza. In verità, carro e cavallo non sono differenti. Quando voi siete voi, non c'è problema se si debba colpire il carro o il cavallo. Quando voi siete voi, lo zazen diventa il vero zazen. Quindi, quando fate zazen, il vostro problema farà zazen, e ogni altra cosa farà zazen. Anche se i vostri cari stanno a letto, pure loro faranno zazen — quando *voi* fate zazen! Ma quando non praticate il vero zazen, allora da una parte vi sono i vostri cari, dall'altra ci siete voi, ciascuno completamente distinto, completamente separato dall'altro. Se voi dunque attuate la vera pratica, allora qualsiasi altra cosa parteciperà nel contempo alla pratica della vostra via.

È per questo che dobbiamo sempre richiamarci a noi stessi, controllandoci come un medico che si ausculta. Ciò è importante. Questo genere di pratica si dovrebbe attuare di continuo, attimo per attimo, incessantemente. Noi diciamo: "Quando è notte, viene l'alba". Significa che non c'è soluzione di continuità fra l'alba e la notte. Prima che l'estate sia finita, viene l'autunno. Così va intesa la vita. Bisogna praticare con questo intendimento e in questo modo risolvere i propri problemi. In effetti, basta solamente lavorare sul problema, se lo fate con impegno costante. Non dovete far altro che lustrare la piastrella; ecco la nostra pratica. Scopo della pratica non è trasformare una piastrella in un gioiello. Continuate a sedere in meditazione e basta; ecco la pratica nel senso più vero. La questione non è se sia possibile o no ottenere la Buddhità, se sia possibile o no trasformare una piastrella in un gioiello. Lavorare e vivere in questo mondo con tale intendimento e nulla più: ecco la cosa più importante. Ecco la nostra pratica. Ecco il vero zazen. Perciò noi diciamo: "Quando mangi, mangia!". Dovete mangiare quello che c'è, naturalmente. Talvolta non lo mangiate. Anche se state mangiando, la vostra mente è altrove. Non gustate ciò che avete in bocca. Finché siete capaci di mangiare quando mangiate, tutto va bene. Non c'è da preoccuparsi. Significa che voi siete voi stessi.

Quando voi siete voi stessi, vedete le cose così come sono, e diventate tutt'uno con ciò che vi circonda. Lì si trova il vostro vero sé. Lì possedete la vera pratica; possedete la pratica di una rana. Ecco un buon esempio della nostra pratica — quando una rana diventa una rana, lo Zen diventa Zen. Quando comprendete una rana da cima a fondo, ottenete l'illuminazione; siete Buddha. E andate anche bene per gli altri: marito o moglie, figlio o figlia. Questo è zazen!

Costanza

"Chi conosce lo stato di vuoto sarà sempre capace di dissolvere i propri problemi con la costanza".

Il nostro odierno insegnamento è: "Coltivate il vostro spirito". Ciò non significa andare a cercare qualcosa fuori di voi. Ecco un punto molto importante, che costituisce il solo modo di praticare lo Zen. Naturalmente studiare le scritture o recitare i sutra o sedere in meditazione è Zen; ognuna di queste attività dovrebbe essere Zen. Se però il vostro sforzo o la vostra pratica non ricevono il giusto orientamento, non solo non porteranno a nulla, ma possono guastare la vostra pura natura. Allora, più apprenderete circa lo Zen, più vi guasterete. La vostra mente si stiperà di rifiuti, la vostra mente si macchierà.

È nostra abitudine raccogliere informazioni sparse da varie fonti, pensando in tal modo di accrescere la nostra conoscenza. In effetti, seguendo questa via, finiamo per non sapere proprio nulla. Il nostro intendimento del Buddhismo non deve affatto limitarsi ad accumulare molte notizie sparse, nel tentativo di conquistare la conoscenza. Invece di accumulare conoscenza, dovete chiarificare la vostra mente. Se avete chiara la mente, la vera conoscenza è già vostra. Quando ascoltate il nostro insegnamento con una mente chiara, pura, potete riceverlo come se sentiste qualcosa a voi già noto. Ecco ciò che si chiama 'vuoto' o 'sé onnipotente' o 'conoscenza totale'.

Quando conoscete tutto, siete come un cielo buio. Talvolta un lampo fenderà il cielo buio. Una volta passato, dimenticherete tutto di esso, e non rimane altro che il cielo buio. Il cielo non si turba mai quando tutt'a un tratto scocca un fulmine. E, quando lampeggia, si può vedere un magnifico spettacolo. Quando abbiamo lo stato di vuoto siamo sempre pronti ad accogliere il lampo.

In Cina il Rozan è famoso per il suo panorama brumoso. Non sono mai stato in Cina, ma devono esserci magnifiche montagne lì. E

vedere le nuvole bianche o la nebbia andare e venire fra le montagne deve essere uno spettacolo stupendo. Sebbene sia stupendo, una poesia cinese dice: "Il Rozan è famoso per i suoi giorni piovosi, nebbiosi; e il grande fiume Sekko per la sua piena, che va e viene. Tutto qui". Tutto qui, ma è splendido. Ecco come noi apprezziamo le cose.

Dunque, dovete accogliere la conoscenza come se sentiste qualcosa a voi già noto. Ciò non significa però recepire varie informazioni sparse unicamente come un'eco delle vostre opinioni personali. Significa che non dovete turbarvi, qualsiasi cosa vediate o udiate. Se recepite le cose soltanto come un'eco di voi stessi, in realtà non le vedete, non le accettate pienamente così come esse sono. Quindi, quando diciamo: "Il Rozan è famoso per i suoi giorni piovosi, nebbiosi", non significa apprezzare questo panorama richiamando alla mente qualche scenario visto in precedenza ("Non è poi uno spettacolo così meraviglioso. Ne ho visti di simili in passato", oppure: "Io ho dipinto quadri di gran lunga più belli! Il Rozan non vale niente in confronto!"). Non è questa la nostra via. Se siete pronti ad accettare le cose così come sono, le accoglierete come vecchi amici, pur apprezzandole con una nuova disposizione d'animo.

E non bisogna accumulare conoscenza; bisogna restare liberi dalla conoscenza. Se raccogliete varie nozioni sparse, come collezione può andare benissimo, ma non è certo questa la nostra via! Non dobbiamo darci da fare per stupire la gente con i nostri meravigliosi tesori. Non dobbiamo dedicarci a qualcosa di speciale. Se volete valutare qualcosa pienamente, dovete dimenticare voi stessi. Dovete accettarlo come un bagliore lampeggiante nella completa oscurità del cielo.

Talvolta pensiamo che sia impossibile per noi comprendere qualcosa di sconosciuto, ma in realtà non c'è niente di sconosciuto per noi. Qualcuno può dire: "È quasi impossibile comprendere il Buddhismo perché il nostro *background* culturale è troppo differente. Come possiamo comprendere il pensiero orientale?". Naturalmente, non si può separare il Buddhismo dal proprio *background* culturale, è vero. Ma se un buddhista giapponese viene negli Stati Uniti, non è più giapponese. Io vivo inserito nel vostro *background* culturale. Mangio su per giù lo stesso cibo che mangiate voi e comunico con voi nella vostra lingua. Anche se non mi comprendete perfettamente, io voglio comprendervi. E posso comprendervi meglio di chiunque sappia parlare e intendere la vostra lingua. È la verità. Anche se non sapessi comprendere affatto la vostra lingua, penso che potrei comunque comunicare con la gente. C'è sempre una possibilità d'intendersi

finché conduciamo la nostra esistenza nella completa oscurità del cielo, finché viviamo nello stato di vuoto.

Vi ho sempre detto di essere molto pazienti se volete intendere il Buddismo, ma ho sempre cercato un termine più appropriato di 'pazienza'. La traduzione corrente della parola giapponese *nin* è 'pazienza', ma forse 'costanza' andrebbe meglio. Per essere pazienti bisogna sforzarsi, mentre invece nella costanza non è implicato alcuno sforzo particolare — c'è solo l'immutabile capacità di accettare le cose così come sono. Per chi non ha alcuna idea dello stato di vuoto, questa capacità può sembrare pazienza, ma la pazienza può in effetti essere non-accettazione. Chi conosce, anche solo intuitivamente, lo stato di vuoto, ha sempre aperta la possibilità di accogliere le cose così come sono. Può apprezzare tutto. Sarà sempre capace, qualsiasi cosa faccia, anche in mezzo alle difficoltà, di dissolvere i propri problemi con la costanza.

Nin è la via per coltivare il nostro spirito. *Nin* è la via per una pratica continua. Bisogna sempre vivere nel cielo buio e vuoto. Il cielo è sempre il cielo. Anche se vengono nuvole e lampi, il cielo non si turba. Anche se viene il bagliore dell'illuminazione, la nostra pratica dimentica tutto di esso. Allora è pronta per un'altra illuminazione. È necessario per noi avere un'illuminazione dopo l'altra, se è possibile, attimo per attimo. Ecco quello che si chiama illuminazione prima che si raggiunga e dopo che si è raggiunta.

Comunicazione

"Esprimere voi stessi così come siete, senza alcun intenzionale, elaborato modo di impostare voi stessi: ecco la cosa più importante".

La comunicazione è molto importante nella pratica zen. Dato che non so parlare molto bene la vostra lingua, sono sempre alla ricerca di qualche via di comunicazione con voi. Credo che questo genere di sforzo si risolverà in qualcosa di molto positivo. Noi diciamo che, se non si intendono le parole del proprio maestro, non si è suoi discepoli. Comprendere le parole del proprio maestro o il suo linguaggio significa comprendere lui stesso. E quando lo comprendete, scoprite che il suo linguaggio non è solo un comune linguaggio, bensì il linguaggio nella sua accezione più lata. Attraverso il linguaggio del proprio maestro si comprende più di quanto le sue parole dicano effettivamente.

Quando diciamo qualcosa, vi è sempre implicita la nostra inten-

zione o situazione soggettiva. Perciò non esiste una parola perfetta: una certa distorsione è sempre presente in ogni espressione. Nondimeno, attraverso l'espressione del nostro maestro dobbiamo comprendere il fatto oggettivo stesso — il fatto ultimo. Per 'fatto ultimo' non intendiamo qualcosa di eterno o di costante, intendiamo le cose così come sono in ogni momento. Potete chiamarlo 'essere' o 'realtà'.

Intendere la realtà come diretta esperienza è lo scopo per cui facciamo zazen e studiamo il Buddhismo. Attraverso lo studio del Buddhismo comprendete la vostra natura umana, la vostra facoltà intellettuale e la verità presente nella vostra attività umana. E potete prendere in considerazione questa vostra natura umana quando cercate di comprendere la realtà. Però solo con l'effettiva pratica zen potete sperimentare la realtà direttamente e intendere nel loro vero senso le varie espressioni del vostro maestro o di Buddha. A rigor di termini, non è possibile parlare della realtà. Nondimeno, se siete studenti zen, dovete comprenderla direttamente attraverso le parole del vostro maestro.

L'espressione diretta del vostro maestro può andare oltre le parole; anche il suo comportamento è un modo d'esprimersi. Nello Zen diamo importanza al contegno o comportamento. Per 'comportamento' non intendiamo un determinato atteggiamento che dovete assumere per forza, bensì la naturale espressione di voi stessi. Noi diamo importanza alla spontaneità. Dovete essere veri nei sentimenti, chiari nella mente, esprimendo voi stessi senza riserve. Ciò aiuta chi vi ascolta a comprendere con più facilità.

● Quando ascoltate qualcuno, dovete abbandonare tutte le idee preconcepite e tutte le opinioni soggettive che avete; dovete solo ascoltarlo, solo osservare com'è fatto. I concetti di giusto e sbagliato, di buono e cattivo, sono irrilevanti per noi. Noi vediamo semplicemente le cose così come sono per lui, e le accettiamo. È così che si comunica. Di solito, quando ascoltate un discorso, lo sentite come una specie di eco di voi stessi. In effetti, state ascoltando la vostra opinione personale. Se concorda con la vostra opinione, potete anche accettarlo, ma in caso contrario lo rifiuterete, o addirittura può succedere che in realtà nemmeno lo sentiate. Questo è il primo pericolo, quando ascoltate qualcuno. L'altro pericolo è quello di farsi prendere dal discorso. Se non intendete l'espressione del maestro nel suo vero senso, diverrete facilmente preda di qualcosa che si cela nella vostra opinione soggettiva o di qualche particolare forma d'espressione. Prenderete ciò che dice alla lettera, senza comprendere lo spirito che sta dietro le parole. Questo genere di pericolo sta sempre in agguato.

È difficile che ci sia buona comunicazione tra genitori e figli, per-

ché i genitori hanno sempre le loro intenzioni. Tali intenzioni sono quasi sempre buone, ma il loro modo di parlare o di esprimersi spesso non è molto libero; è sovente troppo unilaterale e nient'affatto realistico. Ciascuno di noi ha un proprio personale modo di esprimersi, ed è difficile variarlo a seconda delle circostanze. Se i genitori sanno cavarsela a esprimersi in varie maniere in ogni frangente, non ci sarà pericolo nell'educazione dei figli. Si tratta, tuttavia, di una cosa alquanto difficile. Anche un maestro zen possiede un suo particolare modo di esprimersi. Quando Nishiyari-zenji rimproverava i suoi discepoli diceva sempre: "Vattene via!". Un suo discepolo lo prese alla lettera e lasciò il monastero! Ma il maestro non intendeva affatto espellere il discepolo. Era solo il suo modo d'esprimersi. Invece di dire: "Sta' attento!", diceva: "Vattene via!". Se anche i vostri genitori hanno questa caratteristica, facilmente li potete fraintendere. Questo pericolo è sempre presente nella vita di tutti i giorni. Perciò è necessario che chi intende ascoltare o imparare sgombri la sua mente da queste varie distorsioni. Una mente piena di idee preconcepite, intenzioni soggettive o abitudini, non è aperta alle cose così come sono. Ecco perché facciamo zazen: per sgombrare la mente da ciò che è correlato a qualcos'altro.

Essere del tutto naturali e fedeli a se stessi, seguendo anche ciò che gli altri dicono o fanno nel modo più appropriato, è veramente difficile. Se tentiamo di impostare noi stessi intenzionalmente in qualche modo, è impossibile essere naturali. Se cercate di impostarvi in un certo modo, perderete voi stessi. Dunque, esprimere se stessi liberamente così come si è, senza impostare intenzionalmente se stessi in qualche modo astruso, costituisce la cosa più importante per dare la felicità a sé e agli altri. Tale capacità si può acquistare facendo zazen. Lo Zen non è una qualche arte di vivere particolare e astrusa. Il nostro insegnamento consiste semplicemente nel vivere sempre nella realtà in senso proprio. Sforzarsi, attimo per attimo: ecco la nostra via. A rigor di termini, la sola cosa che possiamo effettivamente studiare della nostra vita è ciò su cui operiamo in ciascun momento. Non possiamo nemmeno studiare le parole del Buddha. Studiare le parole del Buddha propriamente significa studiarle attraverso qualche attività che affrontate attimo per attimo. Perciò bisogna concentrarsi con tutta la mente e tutto il corpo su ciò che si fa; e bisogna aver fiducia, soggettivamente e oggettivamente, in se stessi e specialmente in ciò che si sente interiormente. Anche quando non vi sentite molto bene, è sempre meglio esprimere come vi sentite senza alcun attaccamento o intenzione particolare. Allora potete dire: "Oh, mi dispiace, non mi sento bene", ed è sufficiente. Non dovete dire: "Mi

hai fatto questo!". È eccessivo. Potete dire: "Oh, mi spiace, sono molto in collera con te". Non c'è alcun bisogno di dire che non siete in collera se lo siete. Dovete dire semplicemente: "Sono in collera". Tutto qui.

La vera comunicazione dipende dalla reciproca spontaneità. I maestri zen sono molto spontanei. Se non comprendete la realtà direttamente attraverso le parole del maestro, può darsi che egli usi il proprio bastone su di voi. "Che è?!", può dire. La nostra via è molto diretta. Ma questo, come sapete, non è in effetti lo Zen. Non è la nostra via tradizionale, ma quando vogliamo esprimerla, troviamo più facile talvolta esprimerla in questo modo. Però la via migliore per comunicare può essere sedere in meditazione e basta, senza dir nulla. Allora recepirete il significato dello Zen. Se uso il mio bastone su di voi fino a perdere me stesso o a farvi morire, ancora non sarà abbastanza. La via migliore è sedere in meditazione e basta.

Negativo e positivo

"La grande mente è qualcosa da esprimere, non da immaginare. La grande mente è qualcosa che si ha, non qualcosa da cercare".

Più si comprende il nostro pensiero, più si ha difficoltà a parlarne. Scopo del mio discorso è darvi un'idea della nostra via, ma in effetti essa non è qualcosa su cui si possa discutere, bensì qualcosa da praticare. La via migliore è praticare e basta, senza dir niente. Quando scorriamo sulla nostra via, è possibile che nasca qualche equivoco, perché la vera via ha per lo meno due lati, il positivo e il negativo. Quando parliamo del lato negativo, manca il positivo, e quando parliamo del lato positivo, manca il negativo. Non possiamo parlare contemporaneamente in termini positivi e negativi insieme. Perciò non sappiamo cosa dire. È quasi impossibile parlare del Buddhismo. Quindi la via migliore è non dirne niente, praticarlo e basta. La via può essere mostrare un dito o disegnare un cerchio o semplicemente inchinarsi.

Se si comprende questo punto, si comprenderà come parlare del Buddhismo e si avrà una comunicazione perfetta. Parlare costituirà una delle nostre pratiche e così pure ascoltare un discorso. Quando facciamo zazen, facciamo zazen e basta, senza alcuna idea di conseguimento. Quando parliamo di qualcosa, parliamo di qualcosa e basta, solo del lato positivo o negativo senza tentare di esprimere alcuna idea intellettualistica o univoca. E ascoltiamo senza tentare di imma-

ginare alcun significato intellettuale, senza tentare di comprendere esclusivamente da un punto di vista univoco. Ecco come noi parliamo del nostro insegnamento e ascoltiamo un discorso.

La via del Soto ha sempre un doppio significato, positivo e negativo. E la nostra via è sia hinayana che mahayana. Io dico sempre che la nostra è una pratica molto hinayana. In effetti, noi abbiamo una pratica hinayana con uno spirito mahayana — una rigida pratica formale con una mente informale. Sebbene la nostra pratica sembri molto formale, le nostre menti non sono formali. Sebbene facciamo zazen ogni mattina allo stesso modo, questo non è un motivo per denominare ciò pratica formale. È la vostra discriminazione a renderla formale o informale. All'interno della pratica stessa, formale e informale non esistono. Se avete una mente mahayana, qualcosa che la gente chiama formale può essere informale. Per questo diciamo che osservare i precetti secondo l'Hinayana significa violare i precetti secondo il Mahayana. Se osservate i nostri precetti solo formalmente, perdete lo spirito mahayana. Prima di comprendere questo punto, avete sempre un problema: se dobbiate osservare la nostra via alla lettera, o se invece dobbiate disinteressarvi del formalismo presente in essa. Ma se comprendete completamente la nostra via, tale problema non sussiste, perché qualsiasi cosa facciate è pratica. Finché possedete una mente mahayana, non c'è alcuna pratica mahayana o hinayana. Anche se sembra che violiate i precetti, in effetti li osservate nel loro vero senso. Il punto è se avete una grande mente o una piccola mente. In breve, quando fate qualsiasi cosa senza pensare se sia buona o cattiva, quando la fate con tutta la mente e tutto il corpo, allora quella è la nostra via.

Dogen-zenji diceva: "Quando dite qualcosa a qualcuno, può darsi che egli non l'accetti, ma non tentate di fargliela comprendere intellettualmente. Non mettetevi a disputare con lui; semplicemente ascoltate le sue obiezioni finché non sia lui stesso a trovare in esse qualcosa di errato". Ciò è molto interessante. Non cercate di imporre la vostra idea a qualcuno, ma piuttosto riflettete su di essa con lui. Se sentite di aver vinto la discussione, anche questo è un atteggiamento sbagliato. Non cercate di vincere nell'argomentazione; ascoltatela e basta; ma è anche sbagliato comportarvi come se aveste perso. Di solito, quando diciamo qualcosa, siamo inclini a cercare di vendere il nostro insegnamento o a imporre la nostra idea. Ma fra gli studenti zen non c'è alcun proposito particolare quando si parla o si ascolta. Talvolta ascoltiamo, talvolta parliamo; ecco tutto. È come un saluto: "Buon giorno!". Attraverso questo tipo di comunicazione possiamo sviluppare la nostra via.

Non dire niente può andare benissimo, ma non c'è alcun motivo per cui si debba stare sempre zitti. Qualsiasi cosa si faccia, compreso anche il non-fare, costituisce la nostra pratica. È un'espressione della grande mente. Quindi la grande mente è qualcosa da esprimere, non qualcosa da immaginare. La grande mente è qualcosa che si ha, non qualcosa da cercare. La grande mente è qualcosa di cui parlare, o da esprimere con la propria attività, o da assaporare con gioia. Se facciamo così, nel nostro modo di osservare i precetti non c'è alcuna via hinayana o mahayana. È solo perché cercate di conquistare qualcosa mediante una rigida pratica formale che diventa un problema per voi! Ma se accettiamo qualsiasi nostro problema come un'espressione della grande mente, non è più un problema. Talvolta il problema è che la grande mente è troppo complicata; talvolta la grande mente è troppo semplice da immaginare. Anche qui si tratta della grande mente. Ma, siccome voi cercate di immaginare che cosa sia, siccome volete semplificare la complessità della grande mente, diventa un problema per voi. Quindi il fatto che abbiate o no problemi nella vita dipende dal vostro atteggiamento personale, dal vostro intendimento personale. A causa della duplice o paradossale natura della verità, non ci dovrebbe essere alcun problema di comprensione se possedete la grande mente mahayana. Questo tipo di mente si ottiene col vero zazen.

Nirvana, la cascata

"Vita e morte sono la stessa cosa. Quando ci si rende conto di ciò, non si ha più paura della morte, né effettiva difficoltà nella vita".

Se andate in Giappone a visitare il monastero di Eihei-ji, proprio prima di entrare vedrete un piccolo ponte chiamato Hanshaku-kjo, che significa 'ponte del mezzo mestolo'. Ogni volta che Dogen-zenji attingeva acqua dal fiume, usava solo metà dell'acqua del mestolo, riversando il resto nel fiume, senza sprecarlo. Ecco perché il ponte si chiama Hanshaku-kio. 'Ponte del mezzo mestolo'. A Eihei-ji, quando ci laviamo la faccia, riempiamo la bacinella solo al settanta per cento della sua capacità. E dopo esserci lavati, ci versiamo l'acqua addosso, invece di gettarla lontano. Tutto ciò esprime rispetto per l'acqua. Questo genere di pratica non si basa su alcuna intenzione di fare economia. Può essere difficile comprendere perché Dogen riversasse nel fiume metà dell'acqua che attingeva. Questo genere di pratica va oltre il pensiero. Quando sentiamo la bellezza del fiume, quando siamo tutt'uno con l'acqua, intuitivamente facciamo come Dogen. È la

nostra vera natura a fare così. Ma se la nostra vera natura è offuscata da idee di economia o efficienza, il modo di fare di Dogen non ha alcun senso.

Sono stato al parco nazionale di Yosemite; e ho visto delle enormi cascate. La più alta, lì, misura 430 metri di altezza, e da essa l'acqua viene giù come una cortina calata dalla sommità della montagna. Non sembra venir giù velocemente, come ci si potrebbe aspettare; sembra venir giù molto lentamente, a causa della distanza. E l'acqua non viene giù in un solo getto, ma è frazionata in tanti minuscoli rivoli. Da lontano sembra una cortina. E pensai che deve essere un'esperienza molto dura per ciascuna goccia d'acqua venir giù dalla cima di una montagna così alta. Ci vuole tempo, sapete, tanto tempo perché l'acqua possa raggiungere finalmente il fondo della cascata. E mi sembra che la vita umana sia qualcosa di simile. Si hanno molte esperienze difficili nella vita. Ma nel contempo, pensai, l'acqua non era originariamente frazionata, ma costituiva un unico, intero fiume. Solo quando è frazionata ha difficoltà nel cadere. È come se l'acqua non possedesse alcuna sensibilità quando è un unico, intero fiume. Solo quando è frazionata in tante gocce può cominciare ad avere o a esprimere una certa sensibilità. Quando vediamo un unico, intero fiume, non sentiamo l'attività vivente dell'acqua, ma quando attingiamo una parte dell'acqua in un mestolo, percepiamo una certa sensibilità dell'acqua e sentiamo anche il valore della persona che usa l'acqua. Sentendo noi stessi e l'acqua in questo modo, non possiamo usarla in modo meramente materiale. È una cosa viva.

Prima di nascere non avevamo alcuna sensibilità; eravamo tutt'uno con l'universo. Questo stato si chiama 'sola mente' o 'essenza della mente' o 'grande mente'. Dopo che veniamo separati da questa unità a causa della nascita, come l'acqua che cade dalla cascata viene frammentata a causa del vento e delle rocce, allora acquistiamo una sensibilità. Avete difficoltà perché avete una sensibilità. Vi attaccate alla vostra sensibilità senza sapere proprio come questo tipo di sensibilità si venga a creare. Quando non vi rendete conto di essere tutt'uno col fiume, o con l'universo, avete paura. Frammentata in gocce o no, l'acqua è sempre acqua. Vita e morte sono la stessa cosa. Quando ci si rende conto di ciò, non si ha più paura della morte, né effettiva difficoltà nella vita.

Quando l'acqua ritorna alla sua originaria unità con il fiume, non possiede più alcuna sensibilità individuale; recupera la propria intima natura, e trova quiete. Quanto dev'essere felice l'acqua di ritornare nel fiume originario! E se è così, che cosa sentiremo noi al momento della morte? Io penso che siamo come l'acqua nel mestolo;

allora avremo quiete, quiete perfetta. Essa ci può sembrare, per ora, troppo perfetta, perché siamo estremamente attaccati alla nostra sensibilità, alla nostra esistenza individuale. Per adesso, abbiamo paura della morte, ma, una volta riacquistata la nostra vera natura originaria, c'è il Nirvana. È per questo che diciamo: "Raggiungere il Nirvana significa trapassare". 'Trapassare' non è un'espressione adeguata. Forse 'rifluire' o 'procedere oltre' o 'ricongiungersi' sarebbe meglio. Volete cercare di trovare qualche espressione migliore per la morte? Quando l'avrete trovata, otterrete un'interpretazione totalmente nuova della vostra vita. Sarà come la mia esperienza quando vidi l'acqua della grande cascata. Pensate! Era alta 430 metri!

Noi diciamo: "Ogni cosa scaturisce dal vuoto". Un unico intero fiume o un'unica intera mente è vuoto. Quando raggiungiamo questo intendimento, scopriamo il vero significato della vita. Quando raggiungiamo questo intendimento, possiamo vedere la bellezza della vita umana. Prima di renderci conto di questo fatto, qualsiasi cosa vediamo è solo illusione. Certe volte sopravvalutiamo la bellezza; altre volte sottovalutiamo o ignoriamo la bellezza perché la nostra piccola mente non è in accordo con la realtà.

Parlarne in questo modo è abbastanza facile, ma averne l'effettiva sensibilità non è altrettanto facile. Però praticando lo zazen potete coltivare tale sensibilità. Quando sarete capaci di sedere in meditazione con tutto il corpo e tutta la mente e con l'unità di mente e corpo sotto il controllo della mente universale, potrete facilmente ottenere questo tipo di retto intendimento. La vostra vita di tutti i giorni si rinnoverà senza rimanere attaccata a una vecchia erronea interpretazione della vita. Quando vi renderete conto di questo fatto, scoprirete quanto fosse insensata la vostra vecchia interpretazione, e quanto sforzo inutile abbiate sprecato. Scoprirete il vero significato della vita, e anche se avrete difficoltà nel cadere diritti dalla cima della cascata fino ai piedi della montagna, assaporerete con gioia la vita.

PARTE TERZA

RETTO INTENDIMENTO

*“Il nostro intendimento del Buddhi-
simo non è meramente intellettuale.
Il retto intendimento è la pratica
effettiva stessa”.*

Tradizionale spirito Zen

"Se vi sforzate di raggiungere l'illuminazione, siete spinti da pulsioni karmiche e ne generate di nuove; state a perdere tempo sul vostro cuscino nero"

Le cose più importanti nella nostra pratica sono la posizione fisica e il sistema di respirazione. Non ci preoccupiamo tanto di una profonda comprensione del Buddismo. Dal punto di vista filosofico, il Buddismo è un sistema di pensiero molto profondo, vasto e solido, ma lo Zen non si interessa della comprensione filosofica. Noi diamo importanza alla pratica. Dobbiamo comprendere perché la posizione fisica e l'esercizio respiratorio sono così importanti. Invece di avere una profonda conoscenza dell'insegnamento, abbiamo bisogno di una salda fiducia nel nostro insegnamento, secondo cui noi possediamo originariamente la natura di Buddha. La nostra pratica si basa su questa fede.

Prima che Bodhidharma andasse in Cina, già quasi tutto il ben noto corredo terminologico dello Zen era in uso. Per esempio, c'era il termine 'illuminazione improvvisa'. 'Illuminazione improvvisa' non è una traduzione appropriata, ma, a titolo di approssimazione, userò questa espressione. L'illuminazione arriva tutt'a un tratto. Ecco la vera illuminazione. Prima di Bodhidharma si pensava che, dopo una lunga preparazione, sarebbe venuta l'illuminazione improvvisa. Così la pratica zen divenne una sorta di addestramento per conquistare l'illuminazione. In effetti molta gente ancora oggi fa zazen con questa idea. Ma non è questo l'intendimento tradizionale dello Zen. L'intendimento tramandato da Buddha fino ai tempi nostri è che, quando si comincia lo zazen, l'illuminazione è già lì, anche senza alcuna preparazione. Che facciate zazen o no, avete la natura di Buddha. Dato che l'avete, c'è illuminazione nella vostra pratica. Ciò cui diamo più im-

portanza non è il livello raggiunto, ma la ferma fiducia che abbiamo nella nostra natura originaria e la sincerità della nostra pratica. Dobbiamo praticare lo Zen con la stessa sincerità di Buddha. Se originariamente siamo provvisti della natura di Buddha, la ragione per cui facciamo zazen è che dobbiamo comportarci come Buddha. Trasmettere la nostra via è trasmettere il nostro spirito di Buddha. Bisogna dunque armonizzare il proprio spirito, la propria posizione fisica e la propria attività con la via tradizionale. Può darsi che raggiungete un particolare livello, naturalmente, ma lo spirito della vostra pratica non deve basarsi su un'idea egoistica.

Secondo l'intendimento buddhista tradizionale, la natura umana è priva di io. Quando non si ha alcuna idea di io, si ha la visione della vita che aveva Buddha. Le nostre idee egoistiche sono illusione e offuscano la nostra natura di Buddha. Non la finiamo mai di crearne di nuove e di seguirle, e nella ininterrotta ripetizione di questo processo la nostra vita viene completamente riempita di idee egocentriche. Ecco la cosiddetta vita karmica, o karma. La vita buddhista non deve essere karmica. Scopo della nostra pratica è recidere completamente la vischiosa mente karmica. Se vi sforzate di raggiungere l'illuminazione, ciò è frutto del karma, siete spinti da pulsioni karmiche e ne generate di nuove; state a perdere tempo sul vostro cuscino nero. Secondo l'intendimento di Bodhidharma, una pratica che si basi su qualsivoglia idea di conseguimento non costituisce altro che una reiterazione del vostro karma. Dimenticando questo punto, molti maestri zen posteriori hanno conferito maggior rilievo a certi livelli meditativi da raggiungere con la pratica.

Più importante di qualsiasi livello da voi raggiunto è la vostra sincerità, il vostro retto sforzo. Il retto sforzo deve basarsi su un vero intendimento della nostra pratica tradizionale. Quando comprenderete questo punto, capirete quanto sia importante mantenere la posizione giusta. Quando non comprendere questo punto, la posizione e il sistema di respirazione diventano un mero mezzo per ottenere l'illuminazione. Se è questo il vostro atteggiamento, fareste molto meglio a prendere droghe, invece di sedere a gambe incrociate! Se la pratica è solo un mezzo per ottenere l'illuminazione, non esiste in realtà alcuna via per raggiungerla! Viene perso il significato della via verso la meta. Ma quando si crede fermamente nella propria via, l'illuminazione è già raggiunta. Quando credete nella vostra via, l'illuminazione è lì. Ma quando non siete capaci di credere nel significato della pratica che state esercitando adesso, in questo momento, non potete far niente. Non fate altro che girare a vuoto intorno alla nieta con la vostra mente da scimmia. Andate sempre cercando qualcosa

senza sapere cosa state facendo. Se si vuole vedere qualcosa, bisogna aprire gli occhi. Quando non comprendete lo Zen di Bodhidharma, è come se cercaste di guardare qualcosa con gli occhi chiusi. Noi non trascuriamo l'idea di raggiungere l'illuminazione, ma la cosa più importante è l'attimo presente, questo momento qui, non qualche giorno nel futuro. Dobbiamo esercitare il nostro sforzo in questo momento qui. Ecco la cosa più importante nella nostra pratica.

Prima di Bodhidharma, lo studio dell'insegnamento del Buddha consisteva in una profonda e alta filosofia del Buddhismo, e si cercava di raggiungere i suoi elevati ideali. Questo è un errore. Bodhidharma scoprì che era un errore creare un'idea alta o profonda e poi tentare di raggiungerla con la pratica dello zazen. Se il nostro zazen è così, non differisce affatto dal nostro comune modo di agire, ossia dalla mente da scimmia. Sembrerà un'attività molto buona, molto elevata e santa, ma in effetti non c'è alcuna differenza tra essa e la mente da scimmia. Ecco il punto messo in rilievo da Bodhidharma.

Prima di raggiungere l'illuminazione, il Buddha fece tutti gli sforzi possibili per noi, e infine giunse a una totale comprensione delle varie vie. Potreste pensare che Buddha raggiungesse un livello dove fosse libero dalla vita karmica, ma non è così. Buddha narrò molte storie circa le sue esperienze dopo che ebbe raggiunto l'illuminazione. Egli non era affatto diverso da noi. Quando la sua terra era in guerra contro un potente popolo confinante, egli parlò ai suoi discepoli del proprio karma, di come soffrisse vedendo che la propria terra stava per essere conquistata dal re confinante. Se quella da lui raggiunta fosse stata un'illuminazione priva di qualsiasi traccia di karma, non ci sarebbe stato alcun motivo per soffrire così. E anche dopo aver raggiunto l'illuminazione, egli continuò a praticare lo stesso sforzo che facciamo noi. Ma la sua visione della vita non era incerta. La sua visione della vita era stabile, e egli osservava la vita di ciascuno, compresa la propria. Osservava se stesso e osservava gli altri con gli stessi occhi con cui osservava le pietre o le piante o qualsiasi altra cosa. Egli aveva uno spirito investigativo molto scientifico. Ecco qual era il suo sistema di vita dopo che ebbe raggiunto l'illuminazione.

Se il nostro è lo spirito tradizionale mirante a seguire la verità nel suo movimento, così com'è, praticando la nostra via senza alcuna idea egoistica, allora raggiungeremo l'illuminazione nel suo vero senso. E se comprenderemo questo punto, daremo in ogni momento il meglio di noi stessi. Ecco il vero intendimento del Buddhismo. Perciò il nostro intendimento del Buddhismo non è meramente intellettuale. Il nostro intendimento ne è allo stesso tempo l'espressione, è la **pratica** stessa. Non con la lettura o la contemplazione della filosofia, ma solo

attraverso la pratica, la pratica effettiva, si può comprendere cosa sia il Buddhismo. Bisogna fare zazen costantemente, con ferma fiducia nella propria vera natura, rompendo la catena dell'attività karmica e trovando il proprio posto nel mondo della pratica effettiva.

Transitorietà

"Bisogna trovare l'esistenza perfetta attraverso l'esistenza imperfetta".

L'insegnamento fondamentale del Buddhismo è l'insegnamento della transitorietà, o cambiamento. La verità fondamentale per qualsiasi esistenza è che tutto cambia. Nessuno può negare questa verità, e tutto l'insegnamento del Buddhismo si compendia in essa. Ecco l'insegnamento per tutti noi. Dovunque si vada, questo insegnamento è vero. Esso è anche inteso come l'insegnamento dell' 'inesistenza del sé'. Poiché ogni esistenza è in costante cambiamento, non c'è alcun sé permanente. Infatti il sé o natura propria di ciascuna esistenza non è altro se non il cambiamento stesso, cioè il sé o natura propria di tutta l'esistenza. Non c'è affatto per ciascuna esistenza un sé o natura propria speciale, separato dal resto. Questo viene anche detto l'insegnamento del Nirvana. Quando prendiamo coscienza dell'eterna verità che 'tutto cambia' e vi troviamo la quiete, scopriamo di essere nel Nirvana.

Se non si accetta il fatto che tutto cambia, non si può trovare la quiete perfetta. Sfortunatamente però, per quanto vero, è difficile per noi accettarlo, e siccome non sappiamo accettare la verità della transitorietà, soffriamo. Dunque la causa della sofferenza è la nostra non accettazione di questa verità. L'insegnamento della causa della sofferenza e l'insegnamento che tutto cambia costituiscono quindi due facce di una stessa medaglia. Soggettivamente però causa della nostra sofferenza è la transitorietà. Oggettivamente questo insegnamento costituisce semplicemente la verità fondamentale che tutto cambia. Dogen-zenji diceva: "Un insegnamento che non dia l'impressione di esercitare una certa pressione dentro di noi non è un vero insegnamento". L'insegnamento in quanto tale è vero, e di per sé non esercita alcuna pressione su di noi, ma a causa della nostra natura umana recepiamo l'insegnamento come se qualcosa in noi venisse forzato. Ma che la si recepisca positivamente o negativamente, questa verità esiste. Se niente esiste, questa verità non esiste. Il Buddhismo esiste in virtù di ciascuna esistenza particolare.

Bisogna trovare l'esistenza perfetta attraverso l'esistenza imperfetta.

ta. Bisogna trovare la perfezione nell'imperfezione. Per noi la completa perfezione non è differente dall'imperfezione. L'esistenza eterna esiste in virtù dell'esistenza non eterna. Nel Buddhismo è una concezione eretica aspettarsi qualcosa al di fuori di questo mondo. Noi non cerchiamo qualcosa oltre noi stessi. Dobbiamo trovare la verità in questo mondo, attraverso le nostre difficoltà, attraverso la nostra sofferenza. Ecco l'insegnamento fondamentale del Buddhismo. Il piacere non è differente dalla difficoltà. Il bene non è differente dal male. Male è bene; bene è male. Sono due facce di una stessa medaglia. Perciò l'illuminazione deve essere nella pratica. Ecco il giusto intendimento della pratica e il giusto intendimento della vita. Quindi, scoprire il piacere nella sofferenza è l'unico modo di accettare la verità della transitorietà. Se non imparate ad accettare questa verità, non potete vivere in questo mondo. Anche se tentate di sfuggirle, il vostro sforzo sarà vano. Se credete che ci sia qualche altro modo di accettare l'eterna verità che tutto cambia, vi illudete. Ecco l'insegnamento fondamentale su come vivere in questo mondo. Quali che siano i vostri sentimenti nei suoi confronti, dovete accettarlo. Dovete fare questo tipo di sforzo.

Dunque, finché non diventiamo abbastanza forti da accettare la difficoltà come un piacere, dobbiamo seguire questo sforzo. Effettivamente, se diventate abbastanza onesti o abbastanza spontanei, non è poi tanto difficile accettare questa verità. Potete cambiare un po'chettino il vostro modo di pensare. È difficile, ma tale difficoltà non rimarrà sempre la stessa. Talvolta sarà difficile, talvolta non sarà poi tanto difficile. Se state soffrendo, trarrete un certo piacere dall'insegnamento che tutto cambia. Quando siete in difficoltà, è facilissimo accettare l'insegnamento. Perché, quindi, non accettarlo in altre circostanze? È la stessa cosa. A volte ci sarebbe da ridere di se stessi, nello scoprire quanto si è egoisti. Indipendentemente comunque da ciò che provate nei confronti di questo insegnamento, è molto importante per voi cambiare modo di pensare e accettare la verità della transitorietà.

La qualità dell'essere

"Se, mentre fate qualcosa, fissate con fiducia la mente sull'attività, la qualità del vostro stato mentale è l'attività stessa. Quando siete concentrati sulla qualità del vostro essere, siete pronti per l'attività".

Intento dello zazen è ottenere la libertà del nostro essere dal punto di vista fisico e mentale. Secondo Dogen-zenji ogni fenomeno

è un lampeggiamento nel vasto mondo fenomenico. Ciascuna esistenza è un'altra espressione della stessa qualità dell'essere. Mi capita spesso di vedere molte stelle al mattino presto. Le stelle non sono altro che luce proveniente da corpi celesti, la quale ha viaggiato per miglia e miglia ad altissima velocità nello spazio. Per me però le stelle non sono entità veloci, ma calme, fisse e quiete. Noi diciamo: "Nella calma deve esserci attività; nell'attività deve esserci calma". Effettivamente si tratta della stessa cosa; dire 'calma' o dire 'attività' equivale semplicemente a esprimere due differenti interpretazioni di uno stesso fatto. C'è armonia nella nostra attività, e dove c'è armonia c'è calma. Tale armonia è la qualità dell'essere. Ma a sua volta la qualità dell'essere non è altro che la sua veloce attività.

Quando sediamo in meditazione ci sentiamo molto calmi e sereni, ma effettivamente non sappiamo quale tipo di attività si stia svolgendo all'interno del nostro essere. C'è completa armonia nell'attività del nostro sistema fisico, per cui proviamo un senso di calma. Anche se non lo proviamo, la qualità è lì, presente. Quindi non c'è bisogno di farsi angustiare da calma o attività, quiete o movimento. Se, mentre fate qualcosa, fissate con fiducia la mente sull'attività, la qualità del vostro stato mentale è l'attività stessa. Quando siete concentrati sulla qualità del vostro essere, siete pronti per l'attività. Il movimento non è altro che la qualità del nostro essere. Quando facciamo zazen, la qualità della nostra meditazione calma, fissa e serena è la qualità dell'immensa attività dell'essere stesso.

"Ogni cosa è solo un lampeggiamento nel vasto mondo fenomenico" sta a significare la libertà della nostra attività e del nostro essere. Se sedete in meditazione nella retta posizione, col retto intendimento, raggiungerete la libertà del vostro essere, anche se non siete altro che un'esistenza temporale. In questo preciso momento, questa determinata esistenza temporale non cambia, non si muove, ed è comunque indipendente dalle altre esistenze. Nel momento successivo, un'altra esistenza sorge; ci trasformiamo in qualcos'altro. A rigor di termini, non c'è alcuna connessione tra il me stesso di ieri e il me stesso di questo momento; non c'è connessione di sorta. Dogen-zenji diceva: "Il carbone non diventa cenere". La cenere è cenere; non è carbone. Essa ha un proprio passato e un proprio futuro. Costituisce un'esistenza indipendente perché non è altro che un lampeggiamento nel vasto mondo fenomenico. Il carbone nero e il tizzone incandescente sono esistenze del tutto distinte. Anche il carbone nero non è altro che un lampeggiamento nel vasto mondo fenomenico. Dove c'è carbone nero non c'è tizzone incandescente. Dunque il carbone nero

è indipendente dal carbone incandescente; la cenere è indipendente dal legno da ardere; ogni esistenza è indipendente.

Oggi sto qui seduto in meditazione a Los Altos. Domattina sarò a San Francisco. Non c'è alcuna connessione tra l' 'io' di Los Altos e l' 'io' di San Francisco. Sono entità completamente differenti. Ecco la libertà dell'esistenza. E non esiste alcuna qualità che metta in connessione tu e io; quando dico "tu", non c'è "io"; quando dico "io", non c'è "tu". Tu sei indipendente, io sono indipendente; ciascuno esiste in un momento differente. Questo però non vuol dire che noi siamo entità completamente differenti. In effetti siamo un'unico essere, lo stesso essere. Siamo tutt'uno, eppure diversi. È estremamente paradossale, eppure effettivamente è così. Siccome siamo esseri indipendenti, ciascuno di noi è un lampeggiamento conchiuso nel vasto mondo fenomenico. Quando sto seduto in meditazione, non c'è nessun'altra persona, ma ciò non significa che ti sto ignorando. Sono tutt'uno con ogni esistenza del mondo fenomenico. Perciò, nella meditazione, quando io siedo, tu siedì; ogni cosa siede con me. Ecco il nostro zazen. Quando tu siedì in meditazione, ogni cosa siede con te. Ogni cosa compone la qualità del tuo essere. Io sono parte di te. Io rientro nella qualità del tuo essere. Dunque in questa pratica otteniamo la liberazione assoluta da ogni altra cosa. Se comprendete questo segreto, non sussiste alcuna differenza tra la pratica dello Zen e la vostra vita di tutti i giorni. Potete interpretare ogni cosa a vostro piacimento.

Una pittura stupenda è il risultato della sensibilità delle vostre dita. Se siete sensibili alla densità dell'inchiostro sul pennello, la pittura è già lì ancor prima che cominciate a dipingere. Quando intingete il pennello nell'inchiostro già conoscete il risultato del vostro disegno, altrimenti non potete dipingere. Dunque, ancor prima di fare qualcosa, l' 'essere' è già lì, il risultato è già lì. Anche se all'apparenza ve ne state seduti in meditazione quietamente, in ciò è inclusa tutta la vostra attività passata e presente; e anche il risultato della vostra meditazione è già lì. Non siete affatto inattivi. Tutta l'attività è inclusa in voi. Ecco il vostro essere. Dunque tutti i risultati della pratica sono inclusi nella meditazione. Ecco la nostra pratica, il nostro zazen.

Dogen-zenji cominciò a interessarsi di Buddhismo da ragazzo, quando, osservando il fumo di un bastoncino d'incenso acceso presso il corpo della madre morta, sentì l'evanescenza della vita. Questo sentimento crebbe dentro di lui fino a sfociare nell'illuminazione e nell'impulso a sviluppare una profonda filosofia. Quando egli vide il fumo del bastoncino d'incenso e avvertì l'evanescenza della vita, si sentì molto solo. Ma quel sentimento di solitudine si fece sempre più forte, e sbocciò nell'illuminazione quando egli ebbe ventott'anni. E nel momento dell'illu-

minazione, esclamò: “Non c’è né corpo né mente!”. Quando disse: “Né corpo né mente” tutto il suo essere, in quel momento, fu un lampeggiamento nel vasto mondo fenomenico, un lampeggiamento in cui era inclusa ogni cosa, in cui rientrava ogni cosa, in cui sussisteva un’immensa qualità; vi era incluso l’intero mondo fenomenico, un’esistenza assoluta, indipendente. Ecco come fu la sua illuminazione. Partendo dal sentimento di solitudine per l’evanescenza della vita, raggiunse la portentosa esperienza della qualità del proprio essere. Disse: “Ho lasciato cadere fuori di me mente e corpo”. Siccome credete di possedere una mente e un corpo, avete sentimenti di solitudine, ma quando vi accorgete che ogni cosa non è altro che un lampeggiamento nel vasto universo, diventate fortissimi e la vostra esistenza si fa molto significativa. Questa fu l’illuminazione di Dogen, questa è la nostra pratica.

Naturalezza

“Attimo per attimo ognuno scaturisce dal nulla. Ecco la vera gioia della vita”.

Esiste un grande fraintendimento circa l’idea di naturalezza. La maggior parte di chi viene da noi crede in una libertà o naturalezza, ma il suo modo d’intenderla è ciò che chiamiamo *jinen ken gedo*, ossia naturalezza eretica. *Jinen ken gedo* significa che non c’è alcun bisogno di essere formali — una linea di condotta improntata a un mero “lasciar perdere”, a una sciatta trascuratezza. Ecco la comune accezione di naturalezza. Ma non si tratta certo della naturalezza che intendiamo noi. È molto difficile da spiegare, ma la naturalezza è, a mio avviso, la sensazione di essere indipendenti da ogni cosa, un’attività che si basa su niente. È, la naturalezza, qualcosa che scaturisce dal nulla, come un seme o una pianta che spunta dal terreno. Il seme non ha alcuna idea di essere una particolare pianta, però possiede la sua forma particolare e si trova in perfetta armonia col terreno, con ciò che lo circonda. Man mano che cresce, esprime la sua natura. Nulla esiste senza forma e colore. Di qualsiasi cosa si tratti, possiede una forma e un colore, e quella forma e quel colore si trovano in perfetta armonia con gli altri esseri. E non c’è alcun conflitto. Ecco che cosa intendiamo per naturalezza.

Per una pianta o una pietra essere naturale non è un problema. Per noi invece sì, un grosso problema. Essere naturali è per noi qualcosa su cui lavorare. Quando ciò che fate scaturisce semplicemente dal nulla, avete una sensibilità completamente nuova. Ad esempio, quando avete

fame, mangiare è un atto naturale. Vi sentite naturali. Ma quando vi aspettate troppo, mangiare non è naturale. Non avete affatto una nuova sensibilità. Non le date affatto spazio.

La vera pratica zazen è sedere in meditazione così come si beve acqua quando si ha sete. Allora in voi c'è naturalezza. È del tutto naturale schiacciare un pisolino quando si ha molto sonno. Ma farlo solo per pigrizia, come se schiacciare un pisolino fosse un privilegio degli esseri umani, non è un atto naturale. Potete pensare: "I miei amici schiacciano tutti quanti un pisolino; perché io non dovrei? Se tutti gli altri non stanno lavorando, perché io dovrei lavorare così sodo? Se loro hanno un sacco di soldi, perché io no?". Ma questa non è naturalezza. Avete la mente impigliata in qualche altra idea, l'idea di qualcun altro, e non siete indipendenti, non siete voi stessi, non siete naturali. Anche se sedete nella posizione del loto, a gambe incrociate, se il vostro zazen non è naturale, non si tratta di vera pratica. Non avete bisogno di sforzarvi di bere acqua quando avete sete; siete lieti di bere. Se provate una vera gioia nello zazen, allora si tratta di vero zazen. Ma anche nel caso che dobbiate sforzarvi di fare zazen, se sentite del buono nella vostra pratica, quello è zazen. In effetti non è questione di sforzarsi o no. Anche se trovate delle difficoltà, se voi volete così, quello è naturalezza.

Tale naturalezza è molto difficile da spiegare. Ma se riuscite a sedere in meditazione semplicemente e sperimentare la realtà effettiva del nulla nella vostra pratica, non c'è affatto bisogno di spiegazioni. Qualsiasi cosa facciate, se scaturisce dal nulla, è naturale, e questa è la vera attività. In essa provate la vera gioia della pratica, la vera gioia della vita. Ognuno scaturisce dal nulla attimo per attimo. Attimo per attimo, proviamo la vera gioia della vita. Perciò noi diciamo *shin ku myo u*: "Dal vero vuoto, l'essere mirabile appare". *Shin* significa 'vero'; *ku* 'vuoto'; *myo* 'mirabile'; *u* 'essere': dal vero vuoto, mirabile essere.

Senza il nulla, non c'è naturalezza, non c'è vero essere. Il vero essere scaturisce dal nulla, attimo per attimo. Il nulla è sempre presente, e da esso appare ogni cosa. Di solito però, completamente dimentichi del nulla, vi comportate come se possedeste qualcosa. Quello che fate si basa su qualche idea di possesso o concreta, e tutto ciò non è naturale. Per esempio, quando ascoltate una lezione, non dovete avere alcuna idea di voi stessi. Non dovete avere una vostra idea personale, quando ascoltate qualcuno. Dimenticate tutto quello che avete in mente e limitatevi ad ascoltare ciò che egli dice. Naturalezza è non avere nulla in mente. Allora comprenderete ciò che egli dice. Ma se già possedete un'idea vostra da paragonare a ciò che egli dice, non potrete udire tutto;

comprenderete in modo unilaterale; non è questa la naturalezza. Quando fate qualcosa, dovete essere completamente immersi in essa. Dovete dedicarvi completamente. Allora non possedete niente. Dunque, se non c'è vero vuoto nella vostra attività, non è naturale.

La maggior parte della gente è fissata su qualche idea. Recentemente le ultime generazioni parlano di amore. Amore! Amore! Amore! Le loro menti sono strapiene di amore! E quando studiano lo Zen, se ciò che dico non concorda con la loro idea di amore, non lo accettano. Sono proprio cocciuti, sapete. C'è da rimanere a bocca aperta! Non tutti, naturalmente, ma alcuni sono proprio rigidi, estremamente rigidi. Qui non si può proprio parlare di naturalezza. Sebbene parlino di amore e libertà o naturalezza, non comprendono affatto queste cose. E così facendo, non possono comprendere che cosa è lo Zen. Se volete studiare lo Zen, dovete dimenticare tutte le vostre idee precedenti, fare semplicemente zazen e stare a vedere che tipo di esperienza avete nella vostra pratica. Ecco la naturalezza.

Qualsiasi cosa facciate, è necessario questo atteggiamento. A volte noi diciamo: *nyu nan shin*, "mente morbida* o flessibile". *Nyu* significa 'sensazione di morbidezza'; *nan* 'qualcosa che non è duro'; *shin* 'mente'. *Nyu nan shin* indica una mente sciolta, naturale. Se avete tale mente, avete la gioia della vita. Se la perdete, perdete tutto. Non possedete niente. Sebbene crediate di possedere qualcosa, non avete niente. Ma, quando tutto ciò che fate scaturisce dal nulla, allora avete tutto. Capite? Ecco ciò che intendiamo per naturalezza.

Vuoto

"Quando studiate il Buddhismo dovete fare le pulizie generali nella vostra mente".

Per comprendere il Buddhismo bisogna che dimentichiate tutto delle vostre idee preconette. Per cominciare, dovete liberarvi dell'idea di sostanzialità, o esistenza. Il comune modo di vedere la vita è radicato fortemente all'idea di esistenza. Per la maggior parte della gente tutte le cose esistono; si crede che qualsiasi cosa si veda o si oda esista realmente. Ovviamente l'uccello che vediamo e ascoltiamo esiste. Esiste, ma può darsi che ciò che io intendo con questo non corrisponda

* Traduco con 'morbida' il termine inglese *soft*, che però indica qui, con molta più pregnanza dell'italiano, la capacità di adattarsi con elasticità a qualsiasi situazione [N.d.T.].

esattamente a ciò che intendete voi. L'intendimento buddhista della vita include sia l'esistenza sia la non-esistenza. L'uccello esiste e non esiste allo stesso tempo. Secondo noi una visione della vita che si basi esclusivamente sull'esistenza è eretica. Se prendete le cose troppo sul serio, come se esistessero in modo sostanziale o permanente, siete eretici. La gente prevalentemente è eretica.

Noi diciamo che la vera esistenza proviene dal vuoto e nuovamente fa ritorno al vuoto. Ciò che appare dal vuoto è la vera esistenza. Noi dobbiamo varcare la soglia del vuoto. Questa idea di esistenza è molto difficile da spiegare. Molte persone al giorno d'oggi hanno cominciato ad avvertire, per lo meno a livello intellettuale, il vuoto del mondo moderno, ossia l'autocontraddizione intrinseca nella propria cultura. In passato, per esempio, il popolo giapponese possedeva una fiducia incrollabile nell'esistenza permanente della propria cultura e del proprio tradizionale stile di vita; ma da quando ha perso la guerra, è diventato molto scettico. Alcuni credono che questo atteggiamento scettico sia terribile, ma in effetti è migliore del precedente.

Finché possiamo un'idea precisa o una speranza circa il futuro, non possiamo avere un atteggiamento veramente sincero e consapevole nei confronti del momento che esiste nel presente, in questo preciso momento. Potreste dire: "Posso farlo domani, o l'anno prossimo", credendo che ciò che esiste oggi esisterà anche domani. Anche se non vi sforzate troppo, vi aspettate l'arrivo di qualcosa di promettente, finché seguite una via sicura. Ma non c'è alcuna via sicura che esista permanentemente. Non c'è alcuna via fissa per noi. Attimo per attimo dobbiamo trovare la nostra propria via. Qualsiasi idea di perfezione, qualsiasi via perfetta fissata da qualcun altro, non è la vera via per noi.

Ciascuno di noi deve percorrere la propria vera via particolare, e quando lo facciamo, quella via esprimerà la via universale. Ecco il mistero. Quando comprendete un'unica cosa particolare completamente, da cima a fondo, comprendete tutto. Quando tentate di comprendere tutto, non comprendete niente. La via migliore è comprendere voi stessi, e allora comprenderete tutto. Dunque, se con impegno vi sforzate di percorrere la vostra propria via particolare, aiuterete gli altri, e riceverete aiuto dagli altri. Prima di percorrere la vostra propria via particolare non potete aiutare nessuno, e nessuno può aiutarvi. Per essere indipendenti veramente in questo modo, dobbiamo dimenticare tutto ciò che abbiamo in mente e scoprire attimo per attimo qualcosa di completamente nuovo e diverso. Ecco come noi viviamo in questo mondo.

Quindi noi diciamo che il vero intendimento scaturirà dal vuoto. Quando studiate il Buddhismo dovete fare le pulizie generali nella

vostra mente. Dovete portare ogni cosa fuori della vostra stanza e pulirla da cima a fondo. All'occorrenza, poi, potrete anche riportare dentro tutto. Può darsi che vi servano molte cose, per cui potete riportarle dentro una per una. Ma se non sono necessarie, non c'è alcun bisogno di tenerle.

Vediamo un uccello volare. Talvolta vediamo la sua traccia. In effetti non si può vedere la traccia di un uccello che vola, ma a volte ci sembra di poterlo fare. Anche questo va bene. Se occorre, dovete riportar dentro le cose che avete portato fuori della vostra stanza. Ma, prima di mettere qualcosa nella vostra stanza, bisogna che ne tiriate fuori qualcos'altro. Se non lo fate, la vostra stanza si stiperà di vecchie cianfrusaglie inutili.

Noi diciamo: "Ad ogni passo io fermo il suono del ruscello gorgogliante". Quando camminate lungo il ruscello, potete sentire scorrere l'acqua. Il suono è continuo, ma dovete essere capaci di fermarlo, se lo volete. Questa è libertà; questa è rinuncia. Uno dopo l'altro, vari pensieri sfrecciano continuamente nella vostra mente, ma se volete fermare il pensiero, potete. Dunque, quando sarete capaci di fermare il suono del ruscello gorgogliante, potrete apprezzare il senso intimo della vostra azione. Ma, finché mantenete idee fisse o vi fate prendere da moduli di comportamento abituali, non potete apprezzare le cose nel loro vero senso.

Se andate alla ricerca della libertà, non potete trovarla. La libertà assoluta stessa dev'essere presente già prima che voi possiate ottenere la libertà assoluta. Ecco la nostra pratica. La nostra via non consiste nel procedere sempre verso una sola direzione. Talvolta andiamo a est, talvolta andiamo a ovest. Andare un miglio a ovest significa andare un miglio a est. Comunemente, andare un miglio a ovest è l'opposto di andare un miglio a est. Ma, se si può andare un miglio a ovest significa che si può andare un miglio a est. Questa è libertà. Senza di essa non potete essere concentrati su ciò che fate. Potete credere di essere concentrati su qualcosa, ma, prima di ottenere tale libertà, sentirete disagio in ciò che state facendo. Siccome siete incatenati a qualche idea di andare a est o a ovest, la vostra attività è dicotomizzata, dualistica. Finché siete prigionieri della dualità, non potete ottenere la libertà assoluta e non potete concentrarvi.

Concentrazione non significa tentare con tutte le proprie forze di osservare qualcosa attentamente. Nello *zazen*, se cercate di guardare un punto preciso, dopo cinque minuti già sarete stanchi. Questa non è concentrazione. Concentrazione significa libertà. Quindi il vostro sforzo non deve dirigersi verso nulla di preciso. Dovete essere concentrati sul nulla. Noi diciamo che nella pratica dello *zazen* bisogna tenere la mente

concentrata sul proprio respiro, ma il sistema per tenere la mente ferma sul respiro è quello di dimenticare tutto di sé: sedere in meditazione, sentire il proprio respiro e basta. Se siete concentrati sul respiro dimenticherete voi stessi, e se dimenticate voi stessi sarete concentrati sul respiro. Non so cosa viene prima. Perciò in realtà, non c'è nessun bisogno di tentare con tutte le proprie forze di essere concentrati sul respiro. Fate quel che potete, e basta. Se continuate questa pratica, alla fine sperimenterete la vera esistenza che proviene dal vuoto.

Prontezza, presenza mentale

“Prontezza di mente: ecco cos'è la saggezza”.

Il punto più importante del Sutra della Prajna Paramita è, naturalmente, l'idea di vuoto. Prima che si comprenda l'idea di vuoto, ogni cosa sembra dotata di un'esistenza sostanziale. Ma, una volta presa coscienza del vuoto delle cose, tutto diventa reale — non sostanziale. Quando ci rendiamo conto che qualsiasi cosa vediamo è parte del vuoto, possiamo evitare l'attaccamento verso qualsiasi forma di esistenza; ci rendiamo conto che ogni cosa non è altro che una convenzione di forma e colore. Così ci rendiamo conto del vero significato di ogni esistenza convenzionale. Al principio, nell'udire che ogni cosa non è altro che un'esistenza convenzionale, molti di noi rimangono male; ma ciò è dovuto a un'erronea considerazione dell'uomo e della natura. Il modo in cui osserviamo le cose è profondamente radicato nelle nostre idee egocentriche, ecco perché rimaniamo male quando scopriamo che ogni cosa possiede solo un'esistenza convenzionale. Ma se prendiamo effettivamente coscienza di questa verità, saremo liberi dalla sofferenza.

Il Sutra dice: “Il Bodhisattva Avalokitesvara osserva che tutto è vuoto, e così abbandona tutta la sofferenza”. Non fu *dopo* aver preso coscienza di questa verità che egli vinse la sofferenza — prendere coscienza di questo fatto è di per sé la liberazione dalla sofferenza. Dunque la presa di coscienza della verità è la salvezza stessa. Noi diciamo: ‘Prendere coscienza’, ma la raggiunta consapevolezza della verità è sempre a portata di mano. Non è dopo aver praticato lo zazen che prendiamo coscienza della verità; anche prima di praticare lo zazen, già è presente la raggiunta consapevolezza. Non è dopo aver compreso la verità che raggiungiamo l'illuminazione. Prendere coscienza della verità significa vivere — esistere qui e ora. Non è dunque una questione di comprensione o di pratica. Si tratta di un fatto ultimo, fon-

damentale. Nel Sutra, Buddha menziona il fatto ultimo con cui ci troviamo sempre faccia a faccia attimo per attimo. Questo punto è molto importante. Ecco lo zazen di Bodhidharma. Ancor prima di praticarlo, l'illuminazione è già lì. Comunemente però intendiamo la pratica dello zazen e l'illuminazione come due cose differenti: ecco qui la pratica, simile a un paio di occhiali, e, quando ne facciamo uso, inforcando appunto questi occhiali, vediamo l'illuminazione. Questo modo di comprendere è completamente errato. Gli occhiali stessi sono l'illuminazione, e l'atto di inforcarli è anch'esso illuminazione. Perciò qualsiasi cosa facciate, o non facciate, l'illuminazione è sempre lì. Ecco come Bodhidharma intende l'illuminazione.

Voi non potete praticare il vero zazen, perché siete sempre *voi* a praticarlo; se non lo fate, allora c'è illuminazione, e c'è vera pratica. Quando lo fate voi, create qualche idea concreta di 'tu' o 'io' e qualche idea particolare di pratica o di zazen. Di conseguenza da una parte ci siete voi, e dall'altra lo zazen. Perciò voi e lo zazen diventate due cose differenti. Ma se lo zazen ingloba in sé sia voi che la pratica, allora si tratta dello zazen di una rana. Per una rana, la sua posizione seduta è zazen. Quando una rana salta, non è zazen. Tal genere di fraintendimento svanirà se comprenderete veramente che vuoto significa che tutto è sempre qui, presente. L'unico intero essere non è la semplice somma di tutte le cose. È impossibile dividere in più parti l'unica, intera esistenza. È sempre qui presente e sempre all'opera. Ecco l'illuminazione. Quindi in effetti non esiste alcuna pratica particolare. Il Sutra dice: "Non ci sono né occhi, né orecchie, né lingua, né corpo né mente..." Questa 'non-mente' è la mente zen, che include tutto.

La cosa importante per un corretto intendimento è possedere una sciolta capacità di osservazione libera da pregiudizi. Dobbiamo pensare e osservare le cose senza ristagnare. Dobbiamo accettare le cose così come sono senza riserve. La nostra mente deve essere abbastanza morbida, elastica e aperta da comprendere le cose così come sono. Quando il nostro pensiero è morbido ed elastico, si chiama pensiero imperturbabile. Questo tipo di pensiero è sempre stabile. Si chiama presenza mentale. Un pensiero frammentato in molte parti non è vero pensiero. Nel pensiero dev'esserci concentrazione. Ecco la presenza mentale. Con o senza un oggetto di pensiero, la mente dev'essere stabile e non frammentata. Ecco lo zazen.

Non è necessario sforzarsi di pensare in un determinato modo. Il pensiero non dev'essere unilaterale. Noi semplicemente pensiamo con tutta la nostra mente e vediamo le cose così come sono senza alcuno sforzo. Semplicemente vedere ed essere pronti a vedere le cose con tutta la mente, e nulla più: ecco la pratica dello zazen. Se siamo

pronti a pensare, non c'è bisogno di fare alcuno sforzo per pensare. Questa si chiama presenza mentale. La presenza mentale è, nel contempo, saggezza. Per saggezza non intendiamo una particolare facoltà o filosofia. Prontezza di mente: ecco cos'è saggezza. Quindi saggezza può comprendere varie filosofie e dottrine, ricerche e studi. Ma non bisogna attaccarsi a una saggezza particolare, quale per esempio quella insegnata dal Buddha. La saggezza non è qualcosa da imparare. La saggezza è qualcosa che scaturirà dalla vostra presenza mentale. Il punto è dunque essere pronti a osservare le cose, essere pronti a pensare. Questo si chiama vuoto mentale. Il vuoto non è altro che la pratica dello *zazen*.

Credere in niente

"Nella vita di tutti i giorni il nostro pensiero è egocentrico 'al novantanove per cento. 'Perché soffro? Perché sono angustiato?'"

Ho scoperto che è necessario, assolutamente necessario, credere in niente. Ossia, dobbiamo credere in qualcosa che non abbia né forma né colore — qualcosa che esiste prima che appaiano tutte le forme e tutti i colori. Ecco un punto molto importante. Indipendentemente dal dio o dalla dottrina in cui credete, se vi ci attaccate, il vostro credo si baserà più o meno su un'idea di tipo egocentrico. Vi sforzate di raggiungere una fede perfetta per salvare voi stessi. Ma ci vorrà molto tempo per raggiungere una fede così perfetta. Finirete per invischiarvi in una pratica di tipo idealistico. Cercando senza tregua di realizzare il vostro ideale, non avrete tempo per la calma. Ma se siete sempre pronti ad accogliere tutto ciò che si vede come qualcosa che scaturisce dal nulla, sapendo che esiste una ragione per cui appare una determinata esistenza fenomenica di tale forma e tale colore, allora, in quel momento, avrete una calma perfetta.

Se avete mal di testa, esiste una ragione per cui avete mal di testa. Se conoscete il perché del vostro mal di testa, vi sentirete meglio. Ma se non lo conoscete, potreste arrivare a dire: "Che terribile mal di testa! Magari è colpa della mia cattiva pratica. Se meditassi meglio o svolgessi una migliore pratica zen non avrei simili inconvenienti!". Se prendete le situazioni in questo modo, non sentirete perfetta fiducia in voi stessi o nella vostra pratica finché non avrete raggiunto la perfezione. Sarete così occupati a sforzarvi, che temo non avrete tempo per raggiungere la pratica perfetta, per cui può darsi che dobbiate tenervi il mal di testa per sempre! È proprio stupido questo tipo di pratica.

Non servirà a nulla. Ma se credete in qualcosa che esiste prima del vostro mal di testa, e ne conoscete la causa, allora, naturalmente, vi sentirete meglio. Anche col mal di testa andrà tutto bene, perché sarete abbastanza in salute da potervi permettere di avere mal di testa. Se avete mal di stomaco, il vostro stomaco è abbastanza sano da provare dolore. Se fosse abituato alla propria indisposizione, non provereste dolore. Ma sarebbe tremendo! Arrivereste in fin di vita per un disturbo di stomaco.

È dunque assolutamente necessario per tutti credere in niente. Ma io non intendo il nulla assoluto, il vuoto totale. Qualcosa c'è, ma si tratta di qualcosa che è sempre pronto ad assumere una forma particolare, e possiede delle regole, una teoria, una verità, nella propria attività. Si chiama 'natura di Buddha', o semplicemente 'Buddha'. Quando questa esistenza è personificata, la chiamiamo Buddha; quando la intendiamo come verità ultima, la chiamiamo Dharma; e quando accogliamo la verità e agiamo come una parte del Buddha, ossia in conformità con la teoria, chiamiamo noi stessi Sangha. Ma, anche se esistono tre forme di Buddha, si tratta di un'unica esistenza senza forma né colore, che è sempre pronta ad assumere forma e colore. Non si tratta solo di teoria. Non si tratta solo della dottrina buddhista. Si tratta dell'intendimento assolutamente necessario della nostra vita. Senza tale intendimento la nostra religione non ci sarà d'aiuto. Saremo prigionieri della religione, e per questo passeremo più guai. Se diventate vittime del Buddhismo, può far ridere molto, ma voi non avrete certo voglia di ridere. Questo tipo di intendimento è quindi di importanza capitale.

Mentre state facendo zazen, può capitarvi di sentire le gocce di pioggia che cadono dal tetto nel buio. Più tardi l'incantevole hruma si poserà tra i grandi alberi, e ancora più tardi la gente, andando al lavoro, vedrà le stupende montagne. Ma al mattino alcuni si crucceranno all'udire dal letto il rumore della pioggia, perché non sanno che più tardi potranno vedere a oriente l'incantevole alba. Se teniamo la mente concentrata su noi stessi, avremo questo genere di inquietudine. Ma se accettiamo noi stessi come incarnazioni della verità, o natura di Buddha, non avremo alcuna inquietudine. Penseremo: "Adesso piove, ma non sappiamo che cosa accadrà subito dopo. Per quando usciremo di casa la giornata può diventare bellissima oppure tempestosa. Dato che non si può sapere, ora gustiamoci il suono della pioggia". Ecco l'atteggiamento giusto. Se intendete voi stessi come una incarnazione temporale della verità, non avrete difficoltà di sorta. **Apprezzerete** ciò che vi circonda, e vi sentirete una parte meravigliosa

della grande attività di Buddha, persino in mezzo alle difficoltà. Ecco il nostro sistema di vita.

Per dirla in termini buddhisti, bisogna iniziare con l'illuminazione, passare alla pratica, e poi al pensiero. Comunemente il pensiero è alquanto egocentrico. Nella vita di tutti i giorni il nostro pensiero è egocentrico al novantanove per cento: "Perché soffro? Perché sono angustiato?". Questo modo di pensare costituisce il novantanove per cento del nostro pensiero. Ad esempio, quando ci mettiamo a studiare scienza o leggiamo un sutra difficile, ben presto ci viene sonno. Però quando si tratta del nostro pensiero egocentrico siamo sempre ben svegli e attentissimi! Ma se l'illuminazione viene prima di tutto, prima del pensiero, prima della pratica, allora il pensiero e la pratica non saranno egocentrici. Per illuminazione intendo credere in niente, credere in qualcosa che non ha né forma né colore, che è pronto ad assumere forma o colore. Tale illuminazione è l'immutabile verità. È su questa verità originaria che dovrebbero basarsi la nostra attività, il nostro pensiero e la nostra pratica.

Attaccamento, non-attaccamento

"Anche essere attaccati a qualcosa di bello fa parte dell'attività di Buddha".

Dogen-zenji diceva: "Anche se è mezzanotte, l'alba è qui; anche se viene l'alba, è notte". Ecco un'affermazione che esprime l'intendimento tramandato da Buddha ai Patriarchi, dai Patriarchi a Dogen e da Dogen a noi. Notte e giorno non sono differenti. La stessa cosa è denominata a volte notte, a volte giorno. Si tratta di un'unica cosa.

La pratica dello zazen e l'attività di tutti i giorni sono un'unica cosa. Noi chiamiamo zazen la vita di tutti i giorni, e chiamiamo vita di tutti i giorni lo zazen. Invece comunemente si pensa: "Adesso è finito lo zazen e ricominceremo l'attività di tutti i giorni". Ma non è questo il retto intendimento. Si tratta di un'unica cosa. Non c'è altra via d'uscita. Quindi nell'attività deve esserci calma, e nella calma attività. Calma e attività non sono differenti.

Ciascuna esistenza è dipendente da qualcos'altro. A rigor di termini, non ci sono esistenze individuali separate. Ci sono solamente molteplici denominazioni per un'unica esistenza. A volte si pone l'accento sull'unità, ma non è questo il nostro intendimento. Noi non sottolineiamo alcun punto in particolare, nemmeno l'unità. L'unità ha un suo valore, ma pure la varietà è stupenda. Sottolineare l'assoluta uni-

cità dell'esistenza a discapito della varietà costituisce un intendimento unilaterale. In tale intendimento, infatti, è presente una spaccatura tra varietà e unità. Ma unità e varietà sono la stessa cosa, per cui bisogna avvertire l'unità in ciascuna esistenza. Ecco perché mettiamo in evidenza la vita di tutti i giorni anziché qualche particolare stato mentale. Bisogna saper trovare la realtà in qualsiasi momento, in qualsiasi fenomeno. Si tratta di un punto molto importante.

Dogen-zenji diceva: "Ogni cosa ha la natura di Buddha, eppure amiamo i fiori e non ci curiamo delle erbacce". Ciò è proprio della natura umana. Ma essere attaccati a qualcosa di bello fa parte di per sé dell'attività di Buddha. E anche non curarsi delle erbacce fa parte dell'attività di Buddha. Dobbiamo essere a conoscenza di ciò. Se ne siete a conoscenza, allora, anche se vi attaccate a qualcosa, va tutto bene. Se è l'attaccamento di Buddha, si tratta di non-attaccamento. Dunque nell'amore dev'esserci odio, ossia non-attaccamento. E nell'odio dev'esserci amore, ossia accettazione. Amore e odio sono un'unica cosa. Non bisogna attaccarsi all'amore soltanto. Bisogna accettare l'odio. Dobbiamo accettare le erbacce, a dispetto di ciò che proviamo nei loro confronti. Se non ve ne curate, non le amate; se le amate, allora le amate.

Comunemente vi criticate perché non siete giusti nei confronti di ciò che vi circonda; criticate la vostra tendenza a non accettare le cose. Ma sussiste una sottilissima differenza tra il modo usuale di accettare le cose e il nostro, per quanto identici essi possano apparire. A noi è stato insegnato che non esiste alcuna scissione tra notte e giorno, tra tu e io. Ciò significa unità. Ma noi non sottolineiamo neppure l'unità. Se è uno, non c'è alcun bisogno di mettere l'uno in evidenza.

Dogen diceva: "Imparare qualcosa significa conoscere se stessi; studiare il Buddhismo significa studiare se stessi". Imparare non è acquistare qualcosa che prima non si conosceva. Si sa ancor prima di imparare. Non sussiste alcuna scissione tra l'io prima di conoscere qualcosa e l'io dopo che si è conosciuto. Non c'è alcuna scissione tra l'ignorante e il saggio. Lo stolto è un saggio; il saggio è uno stolto. Ma comunemente si pensa: "Lo stolto è lui, il saggio sono io" oppure "Prima ero stolto, ma adesso sono saggio". Come si può esser saggio, se si è stolti? Ma l'intendimento tramandatoci da Buddha è che non esiste differenza di sorta tra lo stolto e il saggio. È così. Se dico questo, però, si potrebbe pensare che io stia dando importanza all'unità. Non è così. Noi non diamo importanza a niente in particolare. Tutto ciò che desideriamo è conoscere le cose così come sono, e basta. Se conosciamo le cose così come sono, non c'è nulla da mettere in rilievo,

nessuna possibilità di afferrare alcunché, niente cui afferrarsi. Non possiamo sottolineare alcun punto particolare. Nondimeno, come diceva Dogen, "Un fiore cade, anche se lo amiamo; e l'erbaccia cresce, anche se non l'amiamo". Anche se è così, questa è la nostra vita.

Ecco come va intesa la nostra vita. Allora non esiste problema. Siccome mettiamo in evidenza qualche punto particolare, siamo sempre nei guai. Bisogna accettare le cose così come sono e basta. Ecco come noi intendiamo ogni cosa, come viviamo in questo mondo. Questo tipo di esperienza è qualcosa che va al di là del nostro pensiero. Nel regno del pensiero sussiste una differenza tra unità e varietà; ma nell'esperienza effettiva varietà e unità sono la stessa cosa. Siccome vi create un'idea di unità e varietà, ben presto ne diventate schiavi, e siete costretti a seguire ininterrottamente a pensare, sebbene in effetti non ce ne sia affatto bisogno.

Dal punto di vista emotivo abbiamo molti problemi, ma non si tratta di problemi effettivi; sono qualcosa di costruito; sono problemi messi in rilievo dalle nostre idee o vedute egocentriche. Siccome mettiamo in rilievo qualcosa, compaiono i problemi. Ma in effetti è impossibile mettere in rilievo qualcosa di particolare. Felicità è tristezza; tristezza è felicità. C'è felicità nella difficoltà; difficoltà nella felicità. Anche se sentiamo in modi differenti, in realtà non sono differenti, si tratta essenzialmente della stessa cosa. Ecco il vero intendimento tramandato da Buddha.

Calma

"Per gli studenti zen l'erbaccia è un tesoro".

Una poesia zen dice: "Dopo che il vento cessa vedo un fiore cadere. Per il canto dell'uccello scopro la calma della montagna". Prima che accada qualcosa nel regno della calma, noi non sentiamo la calma; solo quando qualcosa accade all'interno della calma, noi la scopriamo veramente. Dice un adagio giapponese: "Per la luna c'è la nuvola; per il fiore c'è il vento". Quando vediamo una parte della luna velata da una nuvola, o da un albero o da un cespuglio di erbacce, allora ne avvertiamo veramente la rotondità. Ma quando vediamo chiaramente la luna senza che niente si frapponga, non ne avvertiamo la rotondità come quando si trova parzialmente coperta da qualcos'altro.

Mentre fate zazen, vi trovate in uno stato di completa calma mentale; non sentite niente. Sedete e basta. Ma la calma della meditazione vi darà forza nella vita di tutti i giorni. Perciò è nella vita di tutti i

giorni, e non quando sedete in meditazione, che scoprirete l'effettivo valore dello Zen. Ciò non significa tuttavia che dobbiate trascurare lo zazen. Anche se non sentite niente quando sedete in meditazione, se non avete questa esperienza di zazen non potete scoprire niente; trovate solo erbacce, o alberi, o nuvole nella vita di tutti i giorni; non vedete la luna. Ecco perché state sempre a lagnarvi di qualche cosa. Per chi invece studia Zen, un'erbaccia, tenuta comunemente in nessun conto, è un tesoro. Con tale disposizione, vivere diventa un'arte, qualsiasi cosa si faccia.

Mentre fate zazen non sforzatevi di ottenere alcunché. Dovete semplicemente sedere nella completa calma mentale senza appoggiarvi a niente. Tenete il corpo dritto e basta, senza cercare punti di appoggio. Tenere dritto il corpo significa non appoggiarsi a niente. In tal modo potrete raggiungere la completa calma fisica e mentale. Invece appoggiarsi a qualcosa oppure cercare di fare qualcosa durante lo zazen è una calma dualistica e incompleta.

Nella nostra vita di tutti i giorni comunemente ci sforziamo sempre di fare qualcosa, di cambiare qualcosa in qualcos'altro, o di ottenere qualcosa. Proprio questo sforzarsi è già di per sé un'espressione della nostra vera natura. Il significato è implicito nello sforzo stesso. Bisogna scoprire il significato del proprio sforzo prima di ottenere il risultato. Per questo Dogen diceva: "Bisogna raggiungere l'illuminazione prima di raggiungere l'illuminazione". Non è dopo aver raggiunto l'illuminazione che ne scopriamo il vero significato. Sforzarsi di fare qualcosa è già di per sé illuminazione. Quando ci troviamo in difficoltà, in situazioni difficili, lì abbiamo illuminazione. Quando ci troviamo in uno stato di contaminazione mentale, è allora che dobbiamo essere calmi e composti. Di solito troviamo molto difficile vivere nell'evanescenza della vita, ma è solo in mezzo all'evanescenza della vita che si può trovare la gioia della vita eterna.

Continuando a praticare con questo tipo di intendimento, potete migliorare voi stessi. Ma se cercate di raggiungere qualcosa senza tale intendimento non potete operare nel modo giusto. Finite col perdervi nello sforzo di raggiungere la meta; non raggiungete niente; non fate altro che continuare a soffrire in mezzo alle difficoltà. Col retto intendimento potete invece progredire. Allora, qualsiasi cosa facciate, anche se imperfetta, si baserà sulla vostra natura più profonda, e, a poco a poco, qualcosa si raggiungerà.

Che cos'è più importante: raggiungere l'illuminazione o raggiungere l'illuminazione prima di raggiungere l'illuminazione? Fare un sacco di soldi, oppure godere la vita nel vostro sforzo graduale, a poco a poco, anche se è impossibile fare tutti quei soldi? Avere suc-

cesso, oppure trovare un significato nel vostro sforzo di avere successo? Se non sapete la risposta, non sarete nemmeno capaci di praticare lo zazen; se la sapete avrete scoperto il vero tesoro della vita.

Esperienza, non filosofia

"C'è qualcosa di blasfemo nel discettare sulla grande perfezione del Buddismo inteso come filosofia, o nell'insegnarlo senza conoscerne la vera essenza".

Sebbene in questo paese siano molti a interessarsi di Buddismo, pochi s'interessano della sua forma pura. Per la maggior parte sono solo interessati allo studio dell'insegnamento o della filosofia buddhista. Confrontandolo con altre religioni, possono apprezzare quanto sia soddisfacente il Buddismo dal punto di vista intellettuale. Ma il punto è se il Buddismo sia profondo, valido o perfetto dal punto di vista filosofico. Il nostro intento è quello di mantenere la nostra pratica nella sua forma pura. A volte sento che c'è qualcosa di blasfemo nel discettare sulla grande perfezione del Buddismo inteso come filosofia, o nell'insegnarlo senza conoscerne la vera essenza.

Praticare zazen in gruppo costituisce per il Buddismo — e per noi — la cosa più importante, perché tale pratica è il sistema di vita originario. Se non conosciamo l'origine delle cose non possiamo apprezzare il risultato dello sforzo della nostra vita. Il nostro sforzo deve avere un significato. Scoprire il significato del nostro sforzo equivale a scoprirne la sorgente originaria. Non bisogna interessarsi del risultato del proprio sforzo prima di conoscerne l'origine. Se l'origine non è chiara e pura, il nostro sforzo non sarà puro, e il suo risultato non ci soddisferà. Quando recuperiamo la nostra natura originaria e su questa base esercitiamo il nostro sforzo incessantemente, possiamo apprezzare il risultato attimo per attimo, giorno per giorno, anno per anno. Ecco come bisogna apprezzare la propria vita. Chi è attaccato esclusivamente al risultato del proprio sforzo, non avrà alcuna possibilità di apprezzarlo, poiché il risultato non verrà mai. Ma se il vostro sforzo sorge attimo per attimo dalla sua pura origine, tutto ciò che farete andrà bene, e ne sarete comunque soddisfatti.

La pratica dello zazen è quella in cui recuperiamo il nostro puro sistema di vita, al di là di qualsiasi idea di conseguimento, al di là della fama e del profitto. In virtù della pratica noi conserviamo semplicemente la nostra natura originaria così com'è. Non c'è alcun bisogno di speculare in modo intellettualistico su che cosa sia la nostra pura natura originaria, poiché essa si trova al di là della nostra comprensione intel-

lettuale. E non c'è alcun bisogno di apprezzarla, poiché essa si trova al di là del nostro apprezzamento. Perciò sedere in meditazione è basta, senza alcuna idea di conseguimento, con l'intenzione più pura; restare nello stesso stato di quiete della nostra natura originaria: ecco la nostra pratica.

Nello zendo non c'è spazio per capricci o fantasticherie. Arriviamo e ci sediamo in meditazione: tutto qui. Dopo aver comunicato fra di noi, torniamo a casa e recuperiamo la nostra attività di tutti i giorni come una prosecuzione della nostra pura pratica, assaporando con gioia il nostro vero sistema di vita. Tuttavia ciò è molto insolito. Dovunque io vada tutti mi chiedono: "Che cos'è il Buddhismo?", pronti ad annotare sul blocco degli appunti la mia risposta. Immaginate un po' come mi sento io! Ma qui noi facciamo zazen e basta. Questo è tutto, e in questa pratica troviamo la felicità. Non abbiamo alcun bisogno di sapere che cos'è lo Zen. Facciamo zazen. Quindi non abbiamo alcun bisogno di sapere intellettualmente che cosa sia lo Zen. Ciò è, a mio parere, molto insolito nella società americana.

In America ci sono parecchi modelli di vita e numerose religioni, per cui può sembrare del tutto naturale discutere delle differenze tra le varie religioni e fare dei confronti. Ma noi non abbiamo alcun bisogno di confrontare il Buddhismo col Cristianesimo. Il Buddhismo è il Buddhismo, e il Buddhismo è la nostra pratica. Quando pratichiamo è basta, con mente pura, non sappiamo nemmeno che cosa stiamo facendo, per quanto siamo presi. Perciò non possiamo metterci a fare un confronto tra la nostra via e qualche altra religione. Alcuni potrebbero dire che il Buddhismo zen non è una religione. Può darsi che sia vero, oppure che il Buddhismo zen sia la religione prima della religione. Per cui può non essere considerata una religione nella comune accezione del termine. Comunque sia, si tratta di qualcosa di meraviglioso, e anche se non ci mettiamo a studiare che cos'è dal punto di vista intellettuale, anche se non abbiamo né cattedrali né fronzoli fantastici, è possibile apprezzare la nostra natura originaria. Ciò è, a mio avviso, molto insolito.

Buddhismo originario

"In effetti noi non siamo affatto la scuola Soto. Siamo buddhisti e basta. Non siamo nemmeno buddhisti zen. Se comprendiamo ciò, siamo veramente buddhisti".

Camminare, stare in piedi, seduti e sdraiati sono le quattro attività o modi di comportamento nel Buddhismo. Lo zazen non è uno dei

quattro modi di comportamento e secondo Dogen-zenji la scuola ~~soto~~ non è una delle numerose scuole di Buddhismo. La scuola ~~chinese~~ ~~soto~~ può essere una delle molte scuole del Buddhismo, ma, secondo Dogen, la sua via non era una delle molte scuole. Se è così, ~~potreste chiedervi~~ perché diamo importanza alla posizione seduta o al fatto di avere un maestro. La ragione è questa, che lo zazen non è semplicemente uno dei quattro modi di comportamento. Lo zazen è una pratica che comprende innumerevoli attività; lo zazen cominciò perfino prima di Buddha e continuerà per sempre. Cosicché questa posizione seduta non può essere paragonata alle altre quattro attività.

Di solito si dà importanza a qualche posizione particolare o a un particolare intendimento del Buddhismo e si pensa: "Questo è il Buddhismo!". Ma non possiamo paragonare la nostra via con pratiche normalmente accessibili al senso comune. Il nostro insegnamento non si può paragonare ad altri insegnamenti del Buddhismo. Ecco perché dobbiamo avere un maestro che non si attacchi ad alcun particolare intendimento del Buddhismo. L'insegnamento originario di Buddha include tutte le varie scuole. In quanto buddhisti, il nostro sforzo tradizionale dev'essere come quello di Buddha: non dobbiamo attaccarci a nessuna scuola o dottrina particolare. Ma di solito, se non si ha un maestro e ci si inorgoglisce del proprio intendimento, si finirà col perdere la caratteristica originaria dell'insegnamento del Buddha, che include tutti i vari insegnamenti.

Siccome Buddha fu il fondatore dell'insegnamento, la gente volle convenzionalmente chiamare 'Buddhismo' il suo insegnamento, ma in effetti il Buddhismo non costituisce un particolare insegnamento. Il Buddhismo è semplicemente la Verità che include in sé varie verità. La pratica dello zazen è la pratica che include le varie attività della vita. Perciò in effetti noi non diamo importanza soltanto alla posizione seduta. Come ci si siede in meditazione, così si agisce nella vita. Noi studiamo come agire stando seduti in meditazione e questa è per noi l'attività più importante, quella fondamentale. Ecco perché facciamo zazen in questo modo. E anche se facciamo zazen non dobbiamo chiamarci scuola zen. Noi facciamo zazen e basta, prendendo esempio dal Buddha; ecco perché pratichiamo. Buddha ci insegnò come agire attraverso la pratica; ecco perché sediamo in meditazione.

Fare qualcosa, vivere in ogni momento, significa essere l'attività temporale di Buddha. Meditare seduti in questa maniera significa essere Buddha stesso, essere come era il Buddha storico. La stessa cosa vale per tutto ciò che facciamo. Tutto è attività di Buddha. Perciò, qualsiasi cosa facciate, perfino se vi astenete dal fare qualcosa, in quella attività è presente Buddha. Poiché comunemente Buddha non viene

inteso così, si pensa che ciò che si sta facendo sia la cosa più importante di tutte, senza sapere chi è che la sta realmente facendo. La gente crede di fare varie cose, ma, in realtà, è Buddha che fa tutto. Ciascuno di noi ha il suo nome proprio, ma tali nomi sono i molteplici nomi dell'unico Buddha. Ciascuno di noi ha molte attività, ma tali attività sono tutte attività di Buddha. Non sapendo ciò, molti danno importanza a qualche attività particolare. Allorché si dà importanza allo zazen, non si tratta di vero zazen. Tali persone sembrano sedute come Buddha, ma c'è una grande differenza nel loro modo d'intendere la nostra pratica. Esse intendono la nostra meditazione seduta come una sola delle quattro posizioni di base per l'uomo, e pensano: "Adesso assumo questa posizione". Ma lo zazen è tutte le posizioni e ciascuna posizione è la posizione di Buddha. Questo è il retto modo di intendere la posizione zazen. Se si pratica in questo modo, allora è Buddhismo. Questo è un punto di importanza capitale.

Perciò Dogen non si definì un maestro soto o un discepolo soto. Egli diceva: "Altri può chiamarci la scuola soto, ma non c'è ragione che noi ci chiamiamo soto. Non dovrete nemmeno usare il nome soto". Nessuna scuola deve considerarsi una scuola separata. Piuttosto, deve solo convenzionalmente essere considerata una forma particolare di Buddhismo. Ma fino a quando le varie scuole non accetteranno questo modo d'intendere le cose, fino a quando esse continueranno a chiamarsi con i loro nomi particolari, dobbiamo accettare il nome convenzionale di soto. Però voglio chiarire questo punto. In effetti noi non siamo affatto la scuola soto. Siamo buddhisti e basta. Non siamo nemmeno buddhisti zen. Siamo buddhisti e basta. Se comprendiamo ciò, siamo veri buddhisti.

L'insegnamento di Buddha è ovunque. Oggi piove. Ecco l'insegnamento di Buddha. Comunemente si pensa che la propria via o il proprio approccio religioso sia la via di Buddha, senza sapere che cosa si sta ascoltando, che cosa si sta facendo o dove ci si trova. La religione non rappresenta alcun insegnamento particolare. La religione è ovunque. È così che il nostro insegnamento va inteso. Bisogna dimenticare tutto di un particolare insegnamento. Non bisogna chiedersi che cosa sia bene o male. Non deve esserci alcun insegnamento particolare. L'insegnamento sta in ciascun momento, in ogni esistenza. Ecco il vero insegnamento.

Al di là della coscienza

"Pratica è realizzare una mente pura in mezzo alla propria illusione. Se tentate di mandar via l'illusione, essa resisterà ancora di più.

Dite soltanto: 'Oh, questa non è altro che illusione' e non preoccupatevi più".

Dove non c'è né pratica né illuminazione, là bisogna stabilire la propria pratica. Finché spacciamo zazen nell'area della pratica e dell'illuminazione, non c'è possibilità di realizzare una pace perfetta. In altre parole, bisogna credere fermamente nella propria vera natura. La nostra vera natura è al di là dell'esperienza cosciente. È soltanto nell'esperienza cosciente che si trova la distinzione tra pratica e illuminazione, o bene e male. Ma che si abbia o no esperienza della propria vera natura, ciò che esiste al di là della coscienza esiste effettivamente ed è là che bisogna gettare le fondamenta della propria pratica.

Nemmeno avere in mente una cosa buona va bene. Buddha a volte diceva: "Devi essere così, non devi essere in quel modo". Ma avere in mente ciò che egli diceva non va mica bene. Per voi è come un peso, e effettivamente potreste non sentirvi molto bene. Difatti, albergare qualche cattiva intenzione può addirittura essere meglio che avere in mente idee su ciò che è bene o ciò che si dovrebbe fare. Talora può essere molto piacevole avere per la mente idee maliziose. È vero. In effetti, ciò che conta non è bene e male. Ciò che conta è piuttosto se sapete darvi pace o no e se siete capaci o no di mantenere questo stato.

Allorché si ha qualcosa nella propria coscienza non si ha calma perfetta. Il modo migliore per raggiungere la calma perfetta è dimenticarsi di tutto. Allora avete la mente quieta, e abbastanza ampia e chiara da vedere e sentire le cose così come sono, senza sforzo alcuno. La maniera migliore di giungere a una calma perfetta è quella di non conservare alcuna idea di cose, quali che esse siano — dimenticare tutto di esse senza lasciare traccia o ombra di pensiero. Ma se vi sforzate di arrestare la mente o di andare al di là dell'attività cosciente, ciò costituirà per voi soltanto un peso in più. "Debbo arrestare la mente quando pratico, ma non ci riesco. La mia pratica non va". Pensare in questo modo è una pratica sbagliata. Non cercate di fermare la mente, ma piuttosto lasciate tutto com'è. Allora le cose non si tratterranno a lungo nella vostra mente. Andranno e verranno. Allora finalmente la vostra mente chiara e vuota durerà abbastanza a lungo.

Quindi la cosa più importante nella pratica è avere una salda convinzione nel vuoto originario della mente. Nelle scritture buddhiste si usano talora grandiose analogie nel tentativo di descrivere il vuoto

mentale. Qualche volta si usa un numero astronomico, talmente grande da non potersi contare. Il che significa abbandonare il calcolo. Se il numero è talmente grande da non potersi contare, allora perderete interesse nei suoi confronti e, alla fine, abbandonerete l'impresa. Questo genere di descrizione può anche dar luogo a un certo interesse nel numero non numerabile, il che vi aiuterà ad arrestare il pensiero della vostra piccola mente.

Ma è quando sedete in posizione zazen che avrete la più pura e genuina esperienza dello stato di vuoto mentale. In effetti il vuoto mentale non è nemmeno uno stato mentale, bensì l'essenza originaria della mente, che Buddha e il Sesto Patriarca sperimentarono. 'Essenza della mente', 'mente originaria', 'faccia originaria', 'natura di Buddha', 'vuoto': queste parole significano tutte la calma mentale assoluta.

Sapete come si fa per riposare fisicamente. Ma non sapete come riposare mentalmente. Anche se state a letto, la vostra mente è ancora indaffarata; e anche se dormite la mente è indaffarata a sognare. Avete sempre la mente presa da un'intensa attività. Questo non va bene. Dobbiamo sapere in che modo abbandonare la mente pensante, la mente indaffarata. Ma per andare oltre la nostra capacità pensante è necessario avere una salda convinzione nel vuoto mentale. Credendo fermamente nella perfetta quiete della mente, dobbiamo recuperare il nostro puro stato originario.

Dogen-zenji diceva: "Dovete stabilire la pratica nella vostra illusione". Anche se pensate di stare in mezzo all'illusione, la vostra mente pura è lì. Pratica è realizzare una mente pura in mezzo all'illusione. Se avete una mente pura, una mente essenziale in mezzo alla vostra illusione, allora l'illusione svanirà. Non può restare quando voi dite: "Questa è illusione!". Si vergognerà molto. Fuggirà via. Perciò la pratica va stabilita nella propria illusione. Essere in mezzo all'illusione è pratica. Questo significa raggiungere l'illuminazione prima di rendervene conto. Anche se non ve ne accorgete, la possedete. Sicché, quando dite: "Questa è illusione" si tratta in effetti dell'illuminazione stessa. Se tentate di mandar via l'illusione, essa resisterà ancor di più e la vostra mente diverrà sempre più indaffarata nel tentativo di fronteggiarla. Questo non va. Dite soltanto: "Oh, questa non è altro che illusione" e non preoccupatevi più. Quando vi limitate semplicemente a osservare l'illusione, possedete la vera mente, la mente calma e quieta. Quando invece cominciate a lottare con essa, allora vi invischierete nell'illusione.

Quindi, che voi raggiungete o no l'illuminazione, il puro e semplice zazen è sufficiente. Se vi sforzate di raggiungere l'illuminazione, la vostra mente si carica di un grosso peso. La vostra mente non avrà la

chiarezza sufficiente per vedere le cose così come sono. Se vedete veramente le cose così come sono, allora vedrete le cose così come dovrebbero essere. Da un canto dobbiamo raggiungere l'illuminazione — ecco le cose come dovrebbero essere. Ma dall'altro, finché siamo esseri in carne e ossa è in realtà molto arduo raggiungere l'illuminazione — ecco come stanno effettivamente le cose in questo momento. Ma se cominciamo a sedere in meditazione, entrambi i lati della nostra natura verranno portati in superficie e vedremo le cose contemporaneamente così come sono e così come dovrebbero essere. Poiché in questo momento non ci sentiamo a posto, vorremmo migliorare, ma allorché conseguiamo la mente trascendentale, andiamo al di là delle cose quali sono e quali dovrebbero essere. Nel vuoto mentale originario esse sono un'unica cosa: lì troviamo la calma perfetta.

Di solito la religione si sviluppa nella sfera dalla coscienza, cercando di perfezionare la propria organizzazione, costruendo meravigliosi edifici, componendo musica, ideando una filosofia, e così via. Queste sono attività religiose nel mondo cosciente. Ma il Buddhismo dà importanza al mondo dell'“incoscienza”, il mondo al di là della coscienza. Il modo migliore di sviluppare il Buddhismo è quello di stare seduti in *zazen*; sedere in meditazione e basta, con una ferma convinzione nella nostra vera natura. Il che è molto meglio che leggere libri o studiare la filosofia del Buddhismo. Naturalmente, è necessario studiare la filosofia; rafforzerà la vostra convinzione. La filosofia buddhista è talmente universale e logica che non è soltanto la filosofia del Buddhismo, bensì della vita stessa. Scopo dell'insegnamento buddhista è mostrare la vita stessa esistente al di là della coscienza nella nostra pura mente originaria. Tutte le pratiche buddhiste furono intese a proteggere questo insegnamento vero, non a propagare il Buddhismo per vie mistiche e meravigliose. Per cui, quando discutiamo di religione, ciò deve accadere nel modo più universale e comune. Non dobbiamo tentare di propagare la nostra via attraverso un meraviglioso pensiero filosofico. Il Buddhismo può essere in taluni casi piuttosto polemico, non senza un'inclinazione alla controversia, perché il buddhista deve proteggere la propria via da interpretazioni in chiave mistica o magica della religione. Ma la discussione filosofica non è la maniera migliore per intendere il Buddhismo. Se si vuole essere un sincero buddhista, il modo migliore è sedere in meditazione. Siamo molto fortunati ad avere un posto in cui poterlo fare. Voglio che abbiate una salda, ampia e imperturbabile convinzione nel vostro *zazen* inteso come puro e semplice sedere in meditazione. Semplicemente sedere in meditazione, tanto basta.

L'illuminazione del Buddha

"Se vi inorgoglite delle vostre realizzazioni o vi scoraggiate a causa del vostro sforzo idealistico, la vostra pratica vi imprigionerà entro uno spesso muro".

Sono molto contento di essere qui nel giorno in cui Buddha raggiunse l'illuminazione sotto l'albero della Bodhi. Allorché egli conseguì l'illuminazione sotto l'albero della Bodhi, disse: "È meraviglioso vedere la natura di Buddha in ogni cosa e in ogni essere!". Egli intendeva dire che quando facciamo zazen abbiamo la natura di Buddha e ciascuno di noi è Buddha. Per 'pratica' egli non intendeva semplicemente il fatto di star seduti sotto l'albero della Bodhi o di sedere a gambe incrociate. È vero che per noi tale posizione è quella fondamentale, la via originaria, ma in effetti ciò che Buddha voleva dire era che le montagne, gli alberi, lo scorrere dell'acqua, i fiori e le piante — ogni cosa così com'è — è il modo d'essere del Buddha. Ciò significa che tutto prende parte all'attività di Buddha, ogni cosa a suo modo.

Ma il mondo in cui ciascuna cosa esiste non va inteso come una entità a se stante, relegata nella propria particolare sfera di coscienza. Ciò che vediamo o udiamo è soltanto una parte o una idea limitata di ciò che effettivamente siamo. Ma quando noi semplicemente siamo — ciascuno semplicemente esistendo nel suo particolare modo — allora siamo l'espressione del Buddha stesso. In altre parole, quando pratichiamo qualcosa come lo zazen, allora è presente la via di Buddha o la natura di Buddha. Quando chiediamo che cosa è la natura di Buddha, essa svanisce; ma quando facciamo semplicemente zazen e basta, ne abbiamo una totale comprensione. L'unico modo per comprendere la natura di Buddha è fare zazen e basta, essere qui, presenti così come siamo. Sicché per natura di Buddha, Buddha intendeva il suo esser presente lì così come era, al di là della sfera della coscienza.

La natura di Buddha è la nostra natura originaria; noi ce l'abbiamo prima ancora di praticare lo zazen e prima di riconoscerla in termini di coscienza. Perciò in questo senso qualsiasi cosa facciamo è l'attività di Buddha. Se volete comprendere ciò, non ci riuscite. Quando rinunciate a sforzarvi di comprendere, allora scoprite che la vera comprensione è sempre stata lì. Di solito dopo lo zazen faccio un discorso, ma la gente viene non tanto per ascoltare il mio discorso, quanto per praticare lo zazen. Non bisogna mai dimenticare questo punto. Il motivo per cui parlo è quello di incoraggiarvi a praticare lo zazen al modo del Buddha. Per questo noi diciamo che sebbene abbiate la natura di Buddha, se siete dominati dall'idea di fare o non fare zazen, oppure se non siete

capaci di riconoscere che voi siete Buddha, allora non potrete comprendere né la natura di Buddha né lo zazen. Ma se praticate lo zazen nello stesso modo del Buddha, comprenderete qual è la nostra via. Noi non parliamo molto, però attraverso la nostra attività comunichiamo l'uno con l'altro, intenzionalmente o non intenzionalmente. Dobbiamo sempre esserci così vigili da poter comunicare con o senza parole. Se trascuriamo questo punto trascuriamo il punto più importante del Buddhismo.

Dovunque andiamo non dobbiamo perdere questo sistema di vita. È ciò che si chiama 'essere Buddha' o 'essere il padrone'. Dovunque andate, dovete padroneggiare ciò che vi circonda. Ciò significa che non dovete perdere la via. Essa si chiama Buddha, poiché se perseverate sempre in tale via, siete Buddha stesso. Siete Buddha senza sforzarvi di essere Buddha. Ecco come si raggiunge l'illuminazione. Raggiungere l'illuminazione significa essere sempre col Buddha. Ripetendo la stessa cosa più e più volte, acquisteremo questo genere di intendimento. Ma se trascurate questo punto e vi inorgoglite delle vostre realizzazioni o vi scoraggiate a causa del vostro sforzo idealistico, la vostra pratica vi imprigionerà entro uno spesso muro. Non dobbiamo rinchiuderci entro un muro che ci siamo costruiti da soli. Perciò quando arriva l'ora dello zazen, semplicemente ci alziamo, andiamo a sederci in meditazione con il maestro, gli parliamo e lo ascoltiamo, poi ce ne torniamo a casa: ecco di quali attività è fatta la nostra pratica. In questo modo, senza alcuna idea di conseguimento, siete sempre Buddha. Ecco l'autentica pratica dello zazen. Allora potete intendere il vero significato della prima dichiarazione del Buddha: "Vedi la natura di Buddha nei vari esseri e in ciascuno di noi".

EPILOGO

Mente Zen.

"Prima che smetta di piovere, possiamo udire un uccello. Anche sotto la pesante neve vediamo i fiocchi di neve e qualcosa di nuovo che cresce".

Qui in America non si possono definire i buddhisti zen nello stesso modo in cui si definiscono in Giappone. Gli studenti zen americani non sono monaci ma non sono nemmeno completamente laici. Intendo dir questo: è facile capire che non siete monaci, più difficile capire che non siete precisamente dei laici. Penso che voi siate gente speciale che vuole una pratica speciale, né monacale né laica. Voi siete alla ricerca di un appropriato sistema di vita. La nostra comunità zen, il nostro gruppo è proprio questo, a mio parere.

Però dobbiamo anche sapere in cosa consiste la nostra via unitaria e originaria, qual è la pratica di Dogen. Dogen-zenji diceva che alcuni possono raggiungere l'illuminazione, altri no. Questo è un punto che mi interessa moltissimo. Sebbene tutti noi abbiamo la stessa pratica fondamentale che svolgiamo nello stesso modo, pure alcuni possono arrivare all'illuminazione, altri no. Questo vuol dire che, anche non avendo esperienza di illuminazione, se sediamo in meditazione in modo corretto, con retto atteggiamento e retto intendimento della pratica, questo è allora Zen. La cosa principale è praticare con serietà, e l'atteggiamento importante è comprendere e avere fiducia nella grande mente.

Noi diciamo 'grande mente' o 'piccola mente' o 'mente di Buddha' o 'mente zen' e queste parole significano qualcosa, lo sapete, ma qualcosa che non possiamo e non dobbiamo tentare di capire in termini di esperienza. Parliamo di esperienza d'illuminazione, ma non si tratta di un genere di esperienza in termini di buono e cattivo, tempo o spazio, passato o futuro. È un tipo di esperienza o di coscienza al di là di queste distinzioni o sensazioni. Perciò non dobbiamo chiedere: "Che cosa è

l'esperienza dell'illuminazione?". Una domanda del genere significa che non sapete che cosa sia l'esperienza zen. L'illuminazione non si può cercare nel vostro modo di pensare ordinario. E quando non sarete invischiati in questo modo di pensare, avrete qualche possibilità di comprendere che cosa sia l'esperienza zen.

La grande mente nella quale occorre avere fiducia non è qualcosa di sperimentabile obiettivamente. È qualcosa che sta sempre con voi, sempre dalla parte vostra. I vostri occhi sono dalla parte vostra, poiché non potete vedere i vostri occhi né i vostri occhi possono vedere se stessi. Gli occhi vedono solo cose esterne, cose oggettive. Se si riflette su se stessi, quel sé non è più il proprio vero sé. Non potete proiettare voi stessi al di fuori di voi, come se foste qualcosa di oggettivo a cui pensare. La mente che è sempre dalla parte vostra non è soltanto la vostra mente, è la mente universale, sempre la stessa, non differente dalla mente di un altro. È la mente zen. È la grande, grande mente. Tale mente è qualsiasi cosa voi vediate. La vostra vera mente è sempre con qualsiasi cosa vediate. Sebbene non conosciate la vostra mente, essa è là — nell'esatto momento in cui vedete qualcosa, essa è là. Ciò è molto interessante. La vostra mente è sempre con le cose che osservate. Potete dunque vedere che tale mente è nel contempo tutte le cose.

La vera mente è la mente che osserva. Non si può dire: "Questo è il mio sé, la mia piccola mente, ossia la mia mente limitata, e quella invece è la grande mente". Ciò significa limitarsi, rimpicciolire la vera mente, obiettivare la mente. Bodhidharma diceva: "Per vedere un pesce bisogna osservare l'acqua". In effetti, quando vedete l'acqua, vedete il vero pesce. Prima di vedere la natura di Buddha voi osservate la vostra mente. Quando vedete l'acqua c'è la vera natura. La vera natura è guardare l'acqua. Quando dite: "Il mio zazen vale poco", la vostra vera natura è presente, ma scioccamente non ve ne rendete conto. La ignorate di proposito. Viene data un'immensa importanza all'"io" con cui osservate la vostra mente. Quell'io non è il 'grande io'; è l'"io" incessantemente attivo, che non smette mai di nuotare, di volare per l'aria, con le ali. Quando dico ali, intendo pensiero e attività. Il vasto cielo è la casa, casa mia. Non c'è né uccello né aria. Quando il pesce nuota, acqua e pesce sono il pesce. Non c'è altro che pesce. Capite? Non potete trovare la natura di Buddha attraverso la vivisezione. La realtà non si può afferrare con la mente pensante o senziente. Osservare attimo per attimo il respiro, la posizione fisica: ecco la vera natura. Non esiste alcun segreto nascosto al di là di ciò.

Noi buddhisti non pensiamo mai in termini di sola materia, o di sola mente o di prodotti mentali o di mente come attributo dell'essere. Ciò che andiamo sempre dicendo è che mente e corpo, mente e materia

sono sempre tutt'uno. Ma se ascoltate distrattamente, può sembrare che parliamo di qualche attributo dell'essere oppure di 'materiale' e 'spirituale'. Questa sarà forse una possibile versione della cosa. Ma in effetti ci riferiamo alla mente che è sempre da questa parte, che è la vera mente. L'esperienza d'illuminazione è immaginarsi, intendere, realizzare questa mente che è sempre con noi e che non possiamo vedere. Capite? Se tentate di raggiungere l'illuminazione come se vedeste una stella luminosa nel cielo, potrà essere stupendo, tanto da farvi pensare: "Ah, questa è l'illuminazione", ma, non si tratta dell'illuminazione. Intenderla così è letteralmente un'eresia. Anche se non lo sapete, in questo modo di intendere è presente l'idea di sola materia. Dozzine di vostre esperienze d'illuminazione sono così — solo qualcosa di materiale, un oggetto della vostra mente, come se in virtù della buona pratica voi aveste trovato quella stella luminosa. Questa è l'idea di un sé e di un oggetto. Non è il modo di cercare l'illuminazione.

La scuola zen si basa sulla nostra natura effettiva, sulla nostra vera mente in quanto espressa e realizzata nella pratica. Lo Zen non dipende da un insegnamento particolare, né sostituisce l'insegnamento alla pratica. Noi pratichiamo lo zazen per esprimere la nostra vera natura, non per raggiungere l'illuminazione. Il Buddhismo di Bodhidharma è *essere* la pratica, *essere* l'illuminazione. All'inizio ciò può essere una specie di credenza, ma in seguito è qualcosa che lo studente sente o già possiede. La pratica fisica e le regole non sono così facili da intendere, in particolare probabilmente per gli Americani. Voi avete un'idea della libertà che si focalizza sulla libertà fisica, sulla libertà di attività. Questa idea vi provoca una certa sofferenza mentale e perdita di libertà. Ritenete necessario limitare il pensiero, credete che parte del vostro pensare sia superfluo o penoso o di intralcio; ma non ritenete necessario limitare la vostra attività fisica. Per questa ragione Hyakujo fissò le regole e lo stile di vita zen in Cina. Gli premeva esprimere e trasmettere la libertà della vera mente. La mente zen è trasmessa nel nostro sistema di vita zen, basato sulle regole di Hyakujo.

Penso che noi in quanto gruppo e in quanto studenti zen in America, abbiamo naturalmente bisogno di un certo sistema di vita, e come Hyakujo stabilì il nostro sistema di vita monastica in Cina, così penso che noi dobbiamo stabilire un sistema americano di vita zen. Non sto scherzando, dico sul serio. Ma non voglio essere troppo serio. Se diventiamo troppo seri perdiamo la via. Se ci mettiamo a fare i giochetti, perdiamo la via. A poco a poco, con pazienza e con forza, dobbiamo trovare la via che conduce a noi stessi e scoprire come vivere con noi stessi e con gli altri. È così che scopriremo i nostri precetti. Se pratichiamo sodo, ci concentriamo sullo zazen e ci organizziamo la vita in

modo da poter meditare bene, arriveremo a scoprire quello che stiamo facendo. Ma dovete stare attenti alle regole e al sistema di vita che stabilite. Se è troppo severo non riuscirete, se è troppo permissivo le regole non funzioneranno. La nostra via deve essere severa a sufficienza per avere autorità, un'autorità cui tutti debbono ubbidire. Le regole devono realisticamente basarsi sulla possibilità di essere osservate. Ecco come fu costruita la tradizione zen, decidendo a poco a poco, creandola noi nella nostra pratica. Non possiamo forzare nulla. Ma una volta fissate le regole, bisogna rispettarle completamente fino a quando non vengono cambiate. Non è una questione di buono o cattivo, conveniente o non conveniente. Si fa senza discutere. In tal modo la vostra mente è libera. La cosa importante è rispettare le regole senza discriminazione. È così che conoscerete la pura mente zen. Avere il nostro proprio sistema di vita significa incoraggiare gli altri ad avere un sistema di vita più spirituale e adeguato in quanto esseri umani. E credo che un giorno anche voi avrete la vostra propria pratica in America.

L'unico modo di studiare la mente pura è attraverso la pratica. La nostra natura più intima ha bisogno di qualche intermediario, di qualche via per esprimere e realizzare se stessa. Noi rispondiamo a questa intima richiesta con le nostre regole e un Patriarca dietro l'altro ci mostra la sua vera mente. In tal modo avremo un intendimento accurato e profondo della pratica. Dobbiamo avere una maggiore esperienza della nostra pratica. Per lo meno dobbiamo avere *una qualche* esperienza di illuminazione. Dovete avere fiducia nella grande mente che è sempre con voi. Dovete essere in grado di apprezzare le cose quali espressioni della grande mente. È più che fede. È verità ultima che non potete rifiutare. Che essa sia difficile o facile da praticare, difficile o facile da intendere, voi potete solo praticarla. Monaci o laici non ha importanza. Scoprire voi stessi come qualcuno che sta facendo qualcosa, qui sta il punto — recuperare il vostro essere effettivo attraverso la pratica, recuperare il se stesso che è sempre con ogni cosa, col Buddha, che è sempre sostenuto da ogni cosa. Adesso, proprio ora! Potreste dire che è impossibile. Invece è possibile! Anche in un sol momento potete farlo! È possibile in questo preciso momento! È questo momento qui! Se potete farlo in questo momento, significa che potete farlo sempre. Sicché, se avete tale fiducia, questa è la vostra esperienza di illuminazione. Se avete questa forte fiducia nella grande mente, siete già buddhisti nel vero senso della parola, anche se non raggiungete l'illuminazione.

Ecco perché Dogen-zenji diceva: "Non aspettatevi che chiunque pratici lo zazen ottenga l'illuminazione circa questa mente che è sempre con noi". Voleva dire che se pensate che la grande mente si trovi in qualche luogo fuori di voi, fuori della vostra pratica, si tratta di un er-

rore. La grande mente è sempre con noi. Ecco perché io ripeto in continuazione la stessa cosa quando penso che non abbiate capito. Lo Zen non è soltanto per colui che può incrociare le gambe o possiede una grande capacità spirituale. Chiunque ha la natura di Buddha. Ciascuno di noi deve trovare il modo di realizzare la propria vera natura. Scopo della pratica è avere diretta esperienza della natura di Buddha, che è presente in tutti. Qualsiasi cosa facciate, deve essere la diretta esperienza della natura di Buddha. Natura di Buddha significa essere consapevoli della natura di Buddha. Il vostro sforzo deve estendersi fino a salvare tutti gli esseri senzienti. Se le mie parole non vi accontentano, vi basterò! Così comprenderete quello che voglio dire. E se non mi capite adesso, un giorno mi comprenderete. Un giorno qualcuno capirà. Io aspetterò quell'isola che — mi dicono — si sta spostando lentamente lungo la costa da Los Angeles a Seattle.

Io sento che agli americani, specialmente ai giovani, è data una grande occasione per scoprire il vero sistema di vita per gli esseri umani. Siete piuttosto liberi dalle cose materiali e cominciate la pratica zen con una mente molto pura, una mente di principiante. Potete comprendere l'insegnamento di Buddha esattamente come lui lo intendeva. Ma non dobbiamo essere attaccati all'America, oppure al Buddhismo; non dobbiamo attaccarci nemmeno alla nostra pratica. Bisogna avere una mente di principiante, libera dal possedere alcunché, una mente che sa che ogni cosa è immersa in un fluire cangiante. Nulla esiste se non momentaneamente nella sua forma e nel suo colore presente. Ogni cosa fluisce nell'altra senza che si possa afferrare. Prima che smetta di piovere udiamo un uccello. Anche sotto la pesante neve vediamo i fiocchi di neve e qualcosa di nuovo che cresce. In Oriente ho già visto il rabarbaro. In Giappone, a primavera, mangiamo cetrioli.