

Claudio Lamparelli

399 MEDITAZIONI ZEN



Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un abete in Val di Fiemme nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWNature

Iscriviti alla newsletter su www.lindau.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

In copertina: Fūgai Ekun, *Daruma* (XVII sec.)

© 2023 Lindau s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: settembre 2023
ISBN 978-88-3353-887-7

Introduzione

Quest'opera non intende essere soltanto un libro *sullo Zen*, ma vuole anche permettere al lettore di accedere direttamente a un tipo di pratica, a un tipo di meditazione, cui non ci si può avvicinare leggendo semplicemente uno dei tanti saggi scritti sull'argomento. «Ciò che non si basa sull'esperienza» diceva il maestro cinese Chenching (1024-1102) «è estraneo allo spirito dello Zen.»

Ispirandoci alle antiche antologie, abbiamo raccolto una serie di aforismi, di *koan*, di pensieri, di citazioni, di brevi racconti, di aneddoti, di dialoghi (*mondo*), di sentenze e di apologhi che consentono di penetrare senza troppe mediazioni culturali nel mondo di questa antica «via spirituale» la cui meta è condurre alla «visione della propria essenza» (*kensho*) e infine al risveglio (*satori*).

Il lettore viene messo di fronte alle parole degli antichi maestri e deve risolvere gli stessi paradossi che dovettero superare i loro discepoli. Il «commento» che abbiamo aggiunto rientra nella tradizione dei libri zen e serve, più che a «spiegare», ad approfondire e a dilatare la meditazione. La «risposta» ai quesiti non va mai posta in termini concettuali – come in una qualsiasi filosofia –, ma deve riuscire a mettere tra parentesi la stessa mente pensante.

Che lo Zen non sia estraneo alla nostra cultura lo dimostra la possibilità di inserire in un testo di questo genere pensieri e aforismi di filosofi, di scrittori e di artisti occidentali (nonché di altre parti del mondo) che, pur non sapendo nulla di questa scuola, ne hanno espresso lo stesso spirito, spesso con espressioni straordinariamente simili. In effetti, ogni volta che l'anima umana sente il peso delle mediazioni linguistiche e punta direttamente a riscoprire il senso di sé e della realtà, ripercorre, consapevolmente o inconsapevolmente, la «via dello Zen».

Non abbiamo a che fare né con una religione né con una filosofia, bensì con una metodologia dello spirito, con una tecnologia della coscienza, che può essere adottata da chiunque e in qualunque luogo e tempo.

Nella scelta e nell'esposizione dei detti – da noi liberamente trascritti –, non abbiamo seguito un preciso ordine cronologico o storico, ma un criterio di sviluppo interno. Abbiamo cioè preferito quei testi che ci sono sembrati più importanti e più utilizzabili come meditazione personale, in pratica il «meglio dello Zen».

Il lettore può seguire il percorso che gli abbiamo preconstituito attraverso le citazioni, oppure può saltare qua e là secondo i propri gusti e la propria ispirazione. L'importante è che il libro non venga letto come un qualsiasi saggio, ma che serva a stimolare la facoltà d'intuizione.

Se è vero che lo Zen vuole andare al di là delle parole, è anche vero che spesso deve partire da esse. Per esempio, uno dei più famosi maestri, Hui-neng (638-713), raggiunse il *satori* ascoltando – in una lettura del *Sutra del diamante* – la frase: «Lascia che la tua mente fluisca liberamente, senza soffermarsi su nulla».

Lo Zen, pur avendo avuto una sua evoluzione (si veda la

nota storica), è in un certo senso avulso dal tempo, perché è l'essenza delle tecniche di meditazione, è il fondamento di ogni cammino che punti alla liberazione della mente da dipendenze e da condizionamenti. Questo spiega la ragione del suo fascino in un mondo in cui prevale la babele dei linguaggi e una verbosa invasione dei mass media.

Oggi più che mai si sente il bisogno di silenzio interiore per trovare sé stessi, per vedere il «volto che avevamo prima di nascere», per cogliere – al di là delle fedi, delle ideologie e delle parole – il valore delle cose.

Nota storica

Lo Zen può essere definito una corrente del buddhismo Mahayana che dapprima si trasferì in Cina, fondendosi con le concezioni del taoismo, e che poi passò in Giappone, dove visse una nuova stagione di splendore.

Secondo una tradizione, fu lo stesso Buddha che affidò a un suo discepolo, Kasyapa, attraverso una trasmissione silenziosa, il senso ultimo del suo messaggio: la necessità di fare il vuoto di tutte le opinioni per riuscire a liberare la mente. Sakyamuni aveva sempre tenuto un atteggiamento antidogmatico, rispondendo con un «nobile silenzio» a chi gli poneva domande metafisiche, e aveva sottolineato l'importanza della pratica meditativa. Lo stesso termine «zen» deriva da una traduzione giapponese del vocabolo cinese *ch'an*, che è a sua volta una trascrizione della parola sanscrita *dhyana*, il cui significato è «meditazione».

Il buddhismo incominciò a penetrare in Cina dal primo secolo, ma fu il monaco indiano Bodhidharma (28° patriarca a partire da Kasyapa e primo patriarca del *ch'an* cinese) a diffondere la tradizione zen all'epoca dell'imperatore Wu (502-550). I suoi successori furono: Hui-k'ò (ca. 487-593), Seng-ts'an (morto verso il 606), Tao-hsin (ca. 580-651) e Hung-jen (ca. 600-674).

Con il sesto patriarca, Hui-neng (638-713), si delineò una biforcazione tra «Scuola del nord» e «Scuola del sud». La prima era più legata a concezioni indiane, si rivolgeva soprattutto agli intellettuali e sosteneva che l'illuminazione è un processo lento e graduale. La seconda era più radicata nella tradizione cinese, rifiutava ogni mediazione culturale e affermava che il *satori* è un evento istantaneo.

La «Scuola del nord» ebbe maestri come Fa-ju (638-689) e Shen-hsin (606-706), ma finì con l'estinguersi. La «Scuola del sud», invece, dopo aver completato la sinizzazione del buddhismo Ch'an, raggiunse l'«età aurea» durante la dinastia T'ang (618-907). Tra i suoi più importanti maestri citiamo Shen-hui (670-762), Nanyueh (677-744) – che ebbe come discepolo Ma-tsu (709-788) –, Ch'ing-yuen (660-740) – che annoverò tra i suoi discepoli Shih-t'ou (709-791) –, Nan-yang (ca. 675-755) e Yung-chia (665-713).

Ma-tsu fu a sua volta maestro di Nan-ch'uan (747-834) – che iniziò Chao-chou (778-897) –, di Pai-chang (720-814) e di Ta-mei (752-839). Pai-chang ebbe tra i suoi discepoli Kuei-shan (771-853) e Huang-po (morto nell'850), maestro a sua volta di Lin-chi (morto verso l'866). Fra i successori di Shih-t'ou si annoverano T'ien-huang (748-807) e Yueh-shan (745-828). Dalla linea di T'ien-huang discese Te-shan (782-865), che fu discepolo di Lung-t'an e maestro di Yen-t'ou (828-887) e di Hsueh-feng (822-908).

Tra l'841 e l'846, il buddhismo subì persecuzioni da parte dell'imperatore Wu-tsung. All'epoca delle Cinque Dinastie (907-960), il Ch'an meridionale si divise nelle cosiddette «cinque case»: Kuei-yang, Lin-chi, Ts'ao-tung, Yung-men e Fa-yen. Le prime due derivavano da Ma-tsu e le altre tre da Shih-t'ou.

Durante l'epoca Sung (960-1279) restarono soltanto la casa

Lin-chi e quella Ts'ao-tung (Tung-shan). Lin-chi ebbe come discepolo Feng-hsueh (896-973), che fu maestro di Shou-shan (926-993). La casa Ts'ao-tung ebbe due patriarchi: Tung-shan (807-869) e Ts'ao-shan (840-901). In questo periodo si diffuse l'uso dei *koan* (*k'ung-an*) e furono composte importanti antologie come il *Pi-yen lu* («Raccolta della roccia blu») e il *Wu-men kuan* («Barriera senza porta»).

A poco a poco, il sincretismo confuso, l'introduzione del culto di Amitabha, la politicizzazione delle scuole e gli attacchi del neoconfucianesimo determinarono la decadenza del Ch'an, che giunse al tramonto in epoca Ming (1368-1644). Tuttavia le due scuole vissero una nuova fioritura in Giappone.

Tra il 1168 e il 1215, un monaco giapponese della tradizione buddhista T'ien-t'ai (Tendai), Eisai (1141-1215), si recò due volte in Cina e diventò discepolo del maestro Hsu-an della scuola Lin-chi (in giapponese Rinzai). Dopo il suo ritorno in patria fondò un monastero a Kamakura, che divenne, insieme con Kyoto, il centro più importante dell'insegnamento zen.

Tra i suoi allievi vi fu anche Dogen (1200-1253), il quale si recò in seguito in Cina, dove fu allievo di T'ien-t'ung, appartenente alla scuola Ts'ao-tung (in giapponese Soto). Nel 1227 egli tornò in Giappone e visse per dieci anni a Kyoto. Nel 1236 fondò un proprio tempio, e la sua influenza incominciò a crescere.

Queste due tradizioni, Rinzai e Soto (oltre all'Obaku, fondata da un monaco cinese verso la metà del XVII secolo), sono state le più importanti in Giappone. Mentre la prima utilizza prevalentemente i *koan*, la seconda dà la preferenza alla meditazione seduta (*zazen*). Ma, in pratica, entrambe vogliono indurre un tipo di attenzione consapevole, libera da pensieri e da contenuti, che può sfociare in una visione improvvisa del proprio essere, coincidente con quello del Tutto.

Tra il XII e il XIV secolo, il Rinzai diventò molto popolare tra l'aristocrazia guerriera dei samurai, che lo utilizzarono come mezzo di concentrazione, di disciplina e di addestramento al combattimento. Ebbe così inizio la tradizione marziale e autoritaria dello Zen, che certo aveva poco in comune con ciò che avevano insegnato Buddha, Bodhidharma e Hui-neng.

Tra i grandi maestri Rinzai dei secoli successivi si possono ricordare Bassui (1327-1387), Ikkyu (1394-1481) e Hakuin (1686-1769), l'ultimo dei quali riformò e diede un nuovo impulso alla scuola che dal secolo XIV era entrata in un periodo di decadenza per un eccesso di intellettualismo. Nel Soto, si possono citare Keizan Jokin (1267-1325), quarto successore di Dogen e fondatore del monastero di Soijgi, e Ryokan Daigu (1758-1831), autore di alcuni dei più bei poemi della letteratura giapponese.

Rinzai e Soto sono tuttora vivi nella tradizione spirituale giapponese, che è contraddistinta da una molteplicità di religioni, di sette e di movimenti. Il primo, più colto, ha circa tre milioni di aderenti, e il secondo, più popolare, circa sette.

Dall'inizio di questo secolo incominciarono a giungere i primi maestri zen in Occidente, in particolare negli Stati Uniti, a New York e sulla costa californiana. Qui, negli anni '50, la *Beat Generation* fu fortemente influenzata dalle filosofie orientali, soprattutto dallo Zen. Tra i maestri che operarono in questo periodo ricordiamo Yasutani Roshi (1885-1973, discepolo di Harada), Suzuki Shunryu (1905-1971), Nakagawa Soen (1908-1983) e Taisen Deshimaru (1914-1981), che si stabilì in Francia. Nello stesso tempo, la conoscenza dello Zen si ampliava per merito degli scritti di D. T. Suzuki, di Alan Watts, di Christmas Humphreys, di Philip Kapleau e di molti altri studiosi e praticanti.

Oggi esiste un'ampia letteratura sia di autori orientali sia di scrittori occidentali, e si sono costituiti centri zen non solo in America ma anche nei paesi europei. Lo Zen – come d'altronde il buddhismo – si adatta particolarmente a quelle persone che sentono l'esigenza di un'esperienza spirituale svincolata da ogni riferimento a una fede teistica.

399 MEDITAZIONI ZEN

1. KASYAPA

Un giorno il Buddha si presentò davanti all'assemblea dei monaci. Tutti si aspettavano che egli tenesse uno dei suoi abituali sermoni per illustrare la dottrina, il *dharmā*. Ma il maestro, quella volta, non disse nulla.

A un certo punto, sempre senza pronunciar parola, sollevò con una mano un fiore. I monaci restarono in attesa che dicesse qualcosa; egli però se ne stava immobile e silenzioso con quel fiore in mano, e osservava i loro volti.

All'improvviso il suo sguardo si fermò su Kasyapa.

Kasyapa sorrise.

Anche il Buddha sorrise.

Commento

Questo racconto descrive l'origine mitica dello Zen. Qui il silenzio del Buddha sta a indicare che l'insegnamento di fondo – la dottrina, la verità – non può essere espressa con le parole, le quali tutto limitano e tutto distorcono.

Il linguaggio e i pensieri possono comunicare e comprendere tante cose, ma non possono cogliere la realtà, che non è riducibile a verbo.

Questa fu la verità afferrata da Kasyapa.

2. LA BROCCA

Il maestro Pai-chang voleva scegliere un monaco cui affidare l'incarico di aprire un nuovo monastero. Convocò i suoi discepoli, pose una brocca sul pavimento e disse loro:

«Sceglierò chi saprà descrivere questa brocca senza nominarla». «È un vaso di forma rotondeggiante, con un manico e un becco» rispose il più colto dei suoi allievi.

«È un recipiente di colore grigio e serve a contenere acqua o altri liquidi» disse un altro.

«Non è uno zoccolo» intervenne un terzo più spiritosamente.

Gli altri monaci non dissero nulla, perché erano convinti di non poter escogitare definizioni migliori.

«Non c'è nessun altro?» domandò il maestro.

Allora si alzò Kuei-shan, che nel monastero era un semplice inserviente. Egli prese la brocca in mano e la mostrò a tutti senza dire nulla.

Pai-chang dichiarò:

«Kuei-shan sarà l'abate del nuovo monastero».

Commento

Il nome – la parola, la definizione – indica la cosa ma non è la cosa. Non bisogna mai confondere il piano dei concetti – il livello mentale – con il piano della realtà. Nessuna descrizione della brocca potrà mai sostituirsi alla brocca stessa.

Quale sarà dunque la natura ultima delle cose? Certamente, *non* quella definibile con parole o con idee.

Nella meditazione zen, ci si rapporta alle cose senza il

velo delle parole e dei pensieri: si cerca di scoprire la realtà al di là della mente condizionata.

3. IL DITO E LA LUNA

Una sera di plenilunio, il maestro Pai-chang chiamò i suoi allievi e disse loro:

«Chi ha capito l'insegnamento zen dev'essere in grado di spiegare che cos'è la luna senza nominarla».

Uno dei discepoli pensò: «Questa volta non posso sbagliare». Sollevò il braccio e con il dito indicò la luna.

Pai-chang gli afferrò il dito e glielo storse.

«E adesso dov'è la luna?» domandò.

Il monaco si risvegliò.

Commento

Non esiste solo il linguaggio delle parole; anche i gesti, le espressioni e lo stesso silenzio costituiscono un linguaggio.

Quando lo Zen dice che dobbiamo cogliere la verità *oltre la mente*, si riferisce a qualsiasi tipo di espressione escogitata dall'uomo. Il monaco che aveva creduto di risolvere questo caso in modo simile al precedente aveva in realtà utilizzato solo un altro tipo di linguaggio. Ma non era riuscito a «dire» che cosa fosse la luna. Come recita un detto zen, «il dito che indica la luna non è la luna». Non dobbiamo illuderci che il «senso delle cose» sia stato concepito *per l'uomo*. «Il cielo e la terra sono disumani» dichiara in tal senso Lao-tzu.

Dopo aver *parlato* delle cose, abituiamoci a togliere il «dito» e a guardare la realtà senza simboli.

4. OLTRE LA MENTE

«Tanto più conosciamo Dio quanto più riconosciamo che egli supera tutto ciò che è compreso dall'intelletto.»

San Tommaso

Commento

Se Dio è trascendenza, supera il nostro semplice livello mentale. Tutto ciò che noi pensiamo di lui – del Principio primo o ultimo – oltrepassa la nostra comprensione. Di conseguenza, i nostri sistemi teologici non sono che balbettii infantili.

Si narra che san Tommaso, l'edificatore della teologia cristiana, quando ebbe una sorta d'illuminazione verso la fine della vita, esclamò: «Tutto ciò che ho pensato non è che paglia!»

Benché nel buddhismo non si faccia riferimento a un Dio «persona», la conclusione del filosofo non sarebbe dispiaciuta a un maestro zen.

5. BODHIDHARMA

Secondo la tradizione fu il monaco indiano Bodhidharma a portare nel quinto secolo d.C. il buddhismo in Cina, là dove, mescolandosi con il taoismo e con altre tradizioni, avrebbe dato origine allo Zen (Ch'an).

A poco a poco, la fama di Bodhidharma si diffuse in Cina. Un giorno l'imperatore Wu, attratto dal buddhismo, lo mandò a chiamare e gli domandò:

«Ho fatto costruire templi, ho fatto tradurre le sacre scritture, ho sovvenzionato i monaci: quali meriti ho ottenuto?»