

Jacques Brosse

ZEN E OCCIDENTE



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: Hakuin Ekaku (1686-1769), *Abate zen su scranna*, 1765. Immagine tratta da *Giappone, potere e splendore 1568/1868*, Federico Motta Editore, Milano 2009, p. 303.

Titolo originale: *Zen et Occident*

© Éditions Albin Michel - Paris 1992, 1999

Traduzione dal francese di Marina Marino e Dominique Smersu,
per gentile concessione di Editrice Pisani (© 2003 Editrice Pisani s.a.s.)

© 2019 Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: ottobre 2019
ISBN 978-88-3353-215-8

Indice

| | |
|-----|--|
| 7 | Prefazione |
| | PARTE PRIMA. L'ESPERIENZA |
| 11 | 1. Sesshin, la concentrazione dello spirito |
| 19 | 2. Lo sguardo interiorizzato <i>A proposito di hi-shiryō, 19</i> <i>Verso il «viso originario», 25</i> |
| 33 | 3. A proposito del vuoto <i>Vuoto interno e vuoto cosmico, 36</i> <i>Dalla Luce increata al Big Bang, 41</i> |
| 45 | 4. Domande sul karma <i>Il gioco dell'oca, 47</i> <i>La ruota dell'esistenza, 49</i> |
| 63 | 5. Saggezza e compassione |
| 71 | 6. L'insegnamento |
| 77 | 7. Kusen <i>Il corpo mediatore del Risveglio, 77</i> <i>Respirazione ed energia cosmica, 81</i> <i>Sulla vacuità, 84</i> <i>Quelli che vogliono imparare, 86</i> <i>Studiare sé stessi, 89</i> <i>Il samādhi non è il satori, 94</i> |
| | PARTE SECONDA. L'EREDITÀ |
| 101 | 1. L'ultima veglia della notte |
| 111 | 2. Storia del fiore |
| 119 | 3. Sōtō e Rinzai |

| | |
|-----|--|
| | PARTE TERZA. LO ZEN E L'OCcidente |
| 129 | 1. Un inevitabile malinteso |
| 139 | 2. Dottrina buddhista e filosofia |
| 147 | 3. L'anima e lo spirito |
| 159 | 4. Conscio e inconscio |
| 179 | 5. Caso, vuoto e Dharma |
| | <i>Caso e linguaggio, 182</i> |
| | <i>Caso, vuoto, morte, 185</i> |
| | <i>I casi della vita, 188</i> |
| | <i>Dal dentro verso il fuori, 191</i> |
| | <i>Caso e karma, 192</i> |
| | <i>Karma e Dharma, 195</i> |
| 199 | 6. Evoluzione e involuzione |
| 227 | 7. Dalla meditazione alla conoscenza |
| | <i>Meditazione, esicasmò e apofatismo, 229</i> |
| | <i>Il Vuoto liberatore, 242</i> |
| 247 | Glossario |
| 257 | Orientamento bibliografico |

Prefazione

Ho cominciato a insegnare lo zen nel 1978, tre anni dopo la mia ordinazione, su invito del mio maestro, Taisen Deshimaru Rōshi. Lui stesso era stato inviato dal Giappone dal suo maestro, Kodo Sawaki. Se si risale nel tempo, di maestro in maestro, passando dal Giappone alla Cina e dalla Cina all'India del V secolo a.C., ci si accorge che è sempre stato così, grazie a una linea ininterrotta che ha la sua origine nel buddha Shakyamuni.

Il maestro Deshimaru, di origini nipponiche, ha portato lo zen fuori dal Giappone; noi, i discepoli, i suoi successori, siamo i primi in Occidente a presentare, nella nostra lingua, il messaggio originale ai nostri simili, conformemente ai loro bisogni, alle loro aspirazioni.

Il presente libro è nato dalla mia esperienza, nel corso di vent'anni di insegnamento. Attraverso l'ascolto dei praticanti, le loro domande e i loro commenti, ma ancor più attraverso l'esposizione dei loro problemi personali e della loro evoluzione in zazen, ho avuto modo di valutare il grande impatto che l'introduzione dello zen potrebbe avere in seno alla nostra civiltà. Il buddhismo potrebbe avere quel ruolo terapeutico che ebbe fin dalle sue origini, proponendosi ai nostri contemporanei come una filosofia pratica, fondata

non più sulle speculazioni teoriche, ma sulla trasformazione interiore che si compie necessariamente attraverso l'esperienza personale della meditazione.

PARTE PRIMA

L'ESPERIENZA

Sesshin, la concentrazione dello spirito

Si entra veramente nello zen partecipando a una *sesshin*. Nel corso di quelle giornate interamente consacrate alla pratica della meditazione, essa viene approfondita e rivela i suoi effetti. Inoltre, la prima sesshin costituisce per il principiante una prova iniziatica che questi a volte rimanda a lungo, prima di decidersi ad affrontarla. Sesshin significa «concentrazione dello spirito», ma l'ideogramma cinese *sin* traccia l'immagine di un cuore, in quanto, se il cuore è la sede della vita, è anche sede della coscienza più intima, e lo spirito in questione non è più lo spirito dell'individuo, ma lo Spirito universale¹ che trascende ogni dualità. La posizione seduta prolungata raccoglie il corpo, lo rende la propria statua cosciente. Allo spirito liberato può finalmente rivelarsi il suo Essere vero, immutabile e permanente, fondamento dell'esistente e sua realtà ultima. L'acqua della fonte della vita, torbida per il movimento incessante, finalmente si acquieta; depurata, chiarificata, fa vedere in profondità la sua forza sorgiva.

¹ In considerazione dell'ambiguità e delle molteplici e differenti accezioni di questo termine, utilizzeremo la maiuscola per designare lo Spirito universale.

Nei monasteri giapponesi dove lo zazen scandisce la vita quotidiana, le sesshin, spesso molto lunghe, consistono in periodi di pratica intensa, dettate da una disciplina severa. Lo zazen occupa la quasi totalità del giorno e della notte, solo alcune ore sono concesse al sonno. Lontano dalle sedute di meditazione, la concentrazione e il raccoglimento dello spirito nel silenzio non sono interrotti né dai pasti assunti nello *zendo*² né dal *samu*, il lavoro collettivo.

Pur ricalcando queste usanze, la sesshin, così come fu instaurata in Europa dal maestro Deshimaru, è stata adattata alle abitudini dei laici occidentali e la sua durata può variare da un fine settimana a più di una settimana. Ogni giornata comporta in media dalle cinque alle otto ore di *shikantaza*, letteralmente «stare seduti senza fare niente», stato di attenzione costante, di completa apertura, di distacco da qualsiasi pensiero che potrebbe affacciarsi, da qualsiasi contenuto concettuale.

«Shikantaza» dice il maestro Dōgen «è lo zazen che praticavano tutti i buddha del passato». Il maestro Deshimaru aggiungeva: «È la più alta dimensione dell'essere umano». Nel *Fukanzazenji* (*Insegnamento dello zazen*), Dōgen Zenji precisa:

Dovete pertanto abbandonare una pratica fondata sulla comprensione intellettuale che corre dietro alle parole, e vi si attiene alla lettera. Dovete imparare l'inversione che dirige la vostra luce verso l'interno per illuminare la vostra vera natura. Il corpo e l'anima si eclisseranno da sé stessi e il vostro viso

² Sala esclusivamente destinata allo zazen, parola più precisa di *dōjō*, «luogo dove si pratica la Via», e che può dunque essere consacrata ad altre discipline, quali le arti marziali. Precisiamo una volta per tutte che i termini in sanscrito, in cinese e in giapponese, poco familiari ai lettori, sono definiti e spiegati nel glossario a p. 247.

originario apparirà. Se volete raggiungere il Risveglio dovete praticare il Risveglio senza indugiare.

In quanto ritorno all'origine, la sesshin è vissuta come rieducazione e occasione di revisione critica del nostro comportamento in vista di una riforma volontaria. Si riapprende tutto dall'inizio, in primo luogo a respirare bene. Le diverse scuole del buddhismo danno estrema importanza alla concentrazione sull'inspirazione-espirazione, processo primordiale che è presa di coscienza dell'atto riflesso che ci rende esseri viventi. Quel respiro che abbiamo inspirato nascendo lo restituiamo «esalando l'ultimo respiro». La respirazione profonda che lo zen insegna è quella del neonato, la prima inspirazione che ha dilatato i suoi polmoni, a partire dalla quale è diventato un essere aereo, autonomo, nudo sulla terra. Rappresenta quindi una seconda nascita, l'inizio di una nuova vita.

Respiro in greco si dice *pneuma*; la stessa parola designa lo Spirito e nel vocabolario cristiano lo Spirito Santo. I maestri ne sottolineano l'evidenza: noi «viviamo solo d'aria», ma aggiungono che l'aria non è solamente un composto di elementi chimici, è il conduttore dell'energia cosmica. Di conseguenza, il novizio è invitato a rappresentarsi il respiro inspirato, portatore di vita, che circola attraverso l'organismo «ventilandolo» in tutte le sue parti; in questo modo si potrà osservare che esso può diventare efficace solo se il suo percorso è sufficientemente prolungato. Dovrà alla fine riuscirci e concentrarsi sul ventre, in una regione ben precisa, posta tre dita al di sotto dell'ombelico. Nella fisiologia cinese, e in particolare nel taoismo, questo punto corrisponde al centro

vitale³, il *Qi hai* dove si riunisce e s'immagazzina il *Q'i*, l'energia universale che è anche lo Spirito cosmico. Il praticante dovrà quindi passare progressivamente dalla respirazione abituale, corta, rapida e alta, quella dell'agitazione contemporanea che nasce dallo «stress» e che lo genera, a una modalità respiratoria completamente differente, lenta e profonda. La prima, fondata sull'inspirazione sviluppata dalla ginnastica scolastica, è polmonare e maschile, la seconda, addominale e femminile, procura distacco e serenità⁴. Solo quando si visualizza quello che succede si è capaci di afferrarne il senso. Nelle sue *Lezioni introduttive sulla pratica dello zen*⁵, il grande maestro contemporaneo Hakuun Ryōko Yasutani (1885-1973) esorta: «Dovete arrivare a comprendere che il centro dell'universo è il vostro ombelico»⁶.

In questo punto, dove penetra l'energia cosmica, la vita universale, può avvenire la riunificazione del corpo e dello spirito (il respiro), può iniziare la riscoperta interna del corpo attraverso lo spirito e l'ascolto del corpo. Identificandosi con il respiro, lo sguardo percorre l'intero organismo fin nelle viscere più profonde, ma in un atteggiamento ideale e idealmente oggettivo, quello del Risveglio. Il maestro Kodo Sawaki in-

³ Nello yoga questa area è quella del *manipura chakra*, che corrisponde al plesso solare.

⁴ Ricordiamo che questo modo respiratorio è alla base di tutte le tecniche di arti marziali. V. K. Graf Dürckheim, *Hara*, Courrier du livre, Paris 1954 (ed. it. *Hara*, Edizioni Mediterranee, Roma 1969).

⁵ Riprodotte da Philip Kapleau in *Les Trois Piliers du zen*, Stock, Paris 1980 (ed. it. *I tre pilastri dello zen. Insegnamento, pratica e illuminazione*, Astrolabio, Roma 1981).

⁶ In greco *omphalos* designa sia l'ombelico, centro del corpo, sia il centro della Terra, che i greci situavano a Delfi, luogo tellurico dell'oracolo, della comunicazione del divino con l'umano. Vedremo più avanti l'importanza dell'ombelico nella meditazione esicasta.



segnava che «le ginocchia devono spingere la terra e la testa il cielo», definendo così la postura stessa dell'Uomo primordiale, simboleggiata dall'albero cosmico che fa comunicare tramite i suoi rami e le sue radici l'empireo e le profondità del sottosuolo, l'interno della terra, testa-cima e viscere-radici.

In zazen, la coscienza impara a conoscere il corpo, i suoi punti deboli, le sue deformazioni, le sue debolezze, ma anche la forza essenziale che permetterà a questo di superarli. In questa rappresentazione cosciente del corpo, il *kyosaku*⁷ che scioglie le tensioni può essere di grande aiuto. Il colpo doppio, inferto simmetricamente su certi punti dell'agopuntura, permette di raddrizzare il giogo della bilancia, la colonna vertebrale, e perfino di visualizzarla come asse luminoso, intorno al quale si struttura il corpo.

Zazen, che è ritorno all'equilibrio, permette di correggere le distorsioni divenute inconscie, di procedere a un esame minuzioso del funzionamento organico e, di conseguenza, psichico. Grazie all'ascolto del corpo, prendiamo coscienza di quanto fosse erronea la conoscenza di noi stessi, e di quanto avessimo sottovalutato le nostre possibilità; in realtà, noi non ci conoscevamo affatto. In sesshin, si apprende di nuovo a marciare – il *kin-hin* è la marcia scomposta nelle sue fasi successive –, a mangiare in silenzio pensando a quello che stiamo facendo⁸ – l'ingestione del cibo, la sua assimilazione –, e anche a dormire. Pertanto vivendo una vita ridotta ai suoi elementi più semplici, ci rendiamo conto che la nostra esistenza è compromessa dalla nostra inattenzione all'essenziale, dalla nostra natura precipitosa, dalla mancata concentrazione

⁷ Il bastone di legno lucido consacrato, utilizzato dal maestro o dai suoi assistenti.

⁸ È d'aiuto la recitazione del sūtra dei pasti.



sull'istante presente, sul «qui e ora»; comprendiamo inoltre che ci preoccupiamo meno di quello che facciamo che di quello che faremo, facendoci sfuggire la preda per inseguire la sua ombra, giacché sul futuro, ancora irreali, noi proiettiamo le nostre idee preconcepite, determinando in anticipo ciò che è indeterminabile e che ci impedisce di vedere la realtà, lì sotto i nostri occhi. In questo modo il presente diventa passato prima ancora di averlo vissuto e la vita ci sfugge, o piuttosto siamo noi a sfuggire a noi stessi. In zazen noi riscopriamo quello che ci manca, quello che manca terribilmente all'uomo di oggi, l'attenzione e la pazienza. Impariamo a fare una cosa alla volta, ma a farla al meglio. In tal modo si mostra a noi la bellezza del gesto più umile, a patto che sia portato alla sua perfezione; troverà allora in sé stesso la sua ricompensa.

D'ora in avanti la vita tornerà ad avere un carattere sacrale, ridiventerà quello che era in origine, un rito cosmico, e non quel disordine confuso dal quale otteniamo ben poche soddisfazioni, consegnando a ipotetici domani la gioia che avremmo potuto avere oggi stesso. Con questo spirito, ci si accosterà alla cerimonia del mattino che è canto di vittoria, alla salmodia dei sutra nel fumo blu dell'incenso, alla triplice prosternazione, manifestazione evidente dell'abbandono del corpo e dello spirito. È sufficiente essere stati testimoni in quel momento della serietà gioiosa dei partecipanti, della luce che emanava dai loro volti, e aver ascoltato il timbro sempre più energico delle voci, per persuadersi che è successo veramente qualcosa.

La sesshin è una pratica collettiva, in cui si evidenzia la partecipazione di tutti ai compiti necessari che, nel contesto, si nobilitano, cessano di essere delle mansioni ingrato per diventare dei *samu*, dei doni fatti agli altri. Per questi compiti, ci sono sempre più volontari del necessario.

Apparentemente, in zazen, ognuno è solo con sé stesso, assente dal mondo esterno. Tuttavia si arriva a sentire la presenza dell'altro con un'intensità che lascia stupefatti. Ci si accorge di essere in comunicazione privilegiata con l'altro, con tutti gli altri, in una sorta di comunione silenziosa e così sottile che dapprima può sembrare immaginaria, ma poi quella vaga impressione non farà che rafforzarsi fino a divenire certezza. Il legame con il maestro si comprende facilmente: per tutto il tempo vi tiene sotto il suo sguardo e, insegnando, vi parla. Molto più misteriosa si rivela la comunione che sembra stabilirsi tra i discepoli. Fin dalle mie prime sesshin, ero assillato da questo fenomeno imprevisto, in seguito ho creduto di trovarvi una spiegazione. Il lavoro che ognuno compiva su sé stesso, o piuttosto che si compiva in lui, aveva come risultato di abbassare la barriera che protegge l'io dall'intrusione dell'altro e che lo isola, lo chiude in sé stesso, impedendo la circolazione di energia da un essere all'altro. Doveva essere quell'energia collettiva che io percepivo circolare liberamente. Durante una sesshin successiva, ebbi la conferma tangibile di ciò che si produceva. Sensei⁹ mi aveva fatto mettere vicino a lui, con il volto rivolto al *dōjō*. All'improvviso, qualcosa mi obbligò ad alzare gli occhi. Un'onda luminosa, perfettamente visibile, passava all'altezza del mio viso. Partendo dal maestro, faceva il giro del *dōjō* e ritornava a lui. Credendo si trattasse di un'alterazione visiva chiusi gli occhi, ma quando li riaprii la vidi ancora più nitidamente e dovetti concludere che si trattava di quella energia che avevo percepito, ma che non pensavo di poter vedere. Da allora non ho potuto più dubitare del legame profondo che, durante una sesshin, arriva a stabilirsi tra le persone e che

⁹Tale è il nome familiare che noi davamo al maestro Deshimaru.