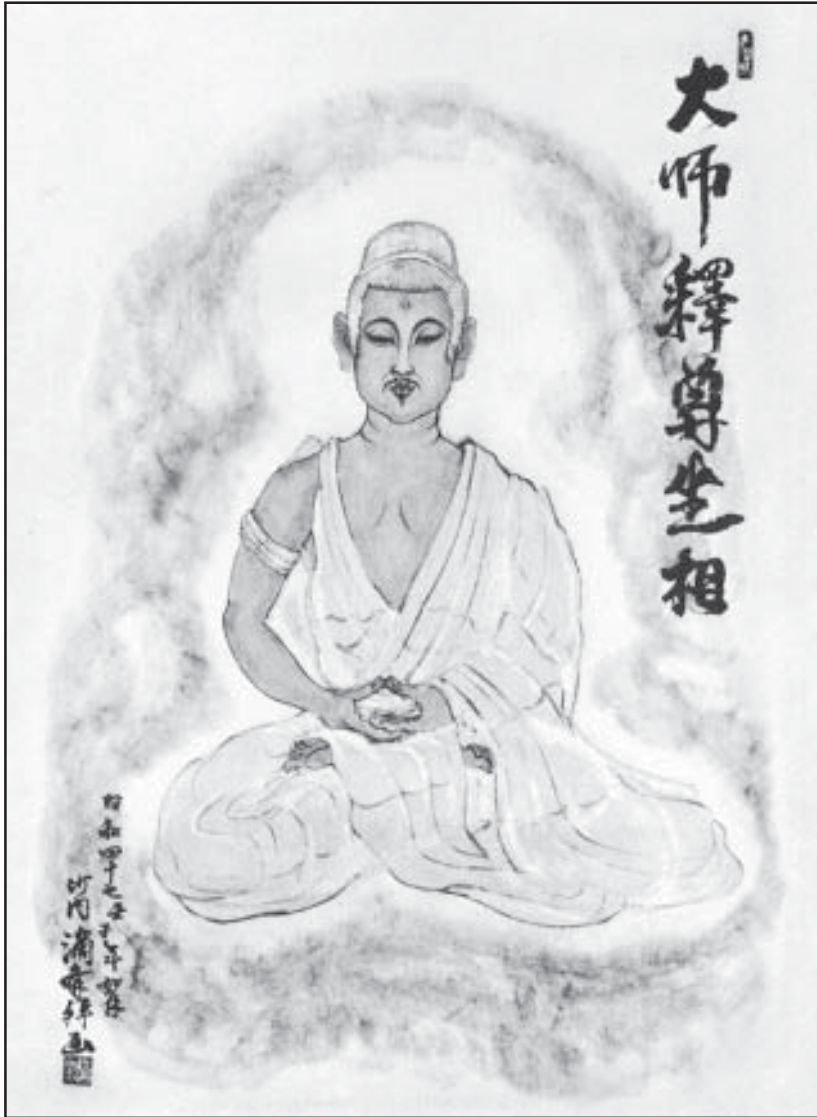


# Introduzione al Buddhismo e alla Pratica di Zazen



*Insegnamenti di  
Gudo Nishijima Roshi*

**Eido Michael Luetchford**



*Il Buddha Gotama (463-383 ante EC)*



*Il Maestro Bodhidharma (470-543)*



*Il Maestro Dogen (1200-1253)*



*Il Maestro Kodo Sawaki (1880-1965)*



*Gudo Nishijima Roshi (1919–2014 )*

Introduzione al Buddhismo e alla Pratica di Zazen  
Insegnamenti del Maestro Gudo Nishijima Roshi  
Eido Michael Luetchford

© Copyright 2022 **Michael Luetchford**  
**Traduzione Michel Proulx & Donatella de Col**

Per ogni informazione su Nishijima Roshi, sui libri  
e sugli articoli pubblicati, vedi:  
**[www.shobogenzo.net](http://www.shobogenzo.net)**

*Illustrazioni di Reiko Koizumi Pearson*

## Prefazione

Viviamo in un periodo nel quale la religione ha perso il suo potere e la credenza scientifica regna suprema. In tale contesto sono convincenti le spiegazioni razionali che la ricerca scientifica dà ai fenomeni che ci circondano, e non possiamo più sentirci soddisfatti delle interpretazioni spirituali, che pure hanno avuto un ruolo così importante nello sviluppo della civiltà occidentale fino al Settecento.

La scienza ha illuminato così tanti angoli, oscuri un tempo per i nostri antenati, che abbiamo finito per preferire le sue spiegazioni rispetto a quelle di natura religiosa.

Ma questa fede nella scienza, che è materialismo, non può costituire una soddisfacente spiegazione globale della realtà, perché si tratta di una risposta ad un volto solo. La scienza può spiegare il come, ma non può dare il perché. La scienza non ci può fornire una base morale o etica per vivere la nostra vita quotidiana.

In tale situazione, parecchi sono quelli che risentono di una mancanza di direzione. Non riescono a trovare un sistema di credenze da poter seguire, perché la scienza non soddisfa il loro bisogno di direzione morale. Le religioni tradizionali, d'altra parte, non appaiono loro credibili, se confrontate con le acquisizioni scientifiche. Non vedono logica alcuna nel modo in cui si svolge la vita, e le cose gli sembrano disperate.

Oggi in Giappone, la maggioranza della gente non ha religione. Questo potrà sembrare strano alla gente degli altri paesi, eppure è vero. La religione nazionale del «Tennosei» o culto dell'Imperatore, una religione che era in parte manipolazione politica ed in parte fanatismo, è entrata in crisi



## 2 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

con la disfatta del Giappone dopo della Seconda Guerra Mondiale, e da allora la maggioranza dei Giapponesi ha seguito la via del materialismo, nello sforzo di ricostruire una società di abbondanza e di comodità. Questo difetto di fede religiosa costituisce sempre più un motivo di malessere per i giovani Giapponesi.

Sono nato nel 1919 e anch'io sono stato allevato in un'epoca nella quale mancavano persone dotate di convinzioni religiose forti. Mi sono sentito insoddisfatto, nella mia giovinezza, e continuavo a pormi domande quali : «Cos'è la verità?», «Cos'è la religione?», «Perché viviamo?». Nel corso della mia ricerca mi rivolsi prima verso lo Shintoismo, poi verso il Cristianesimo e infine verso il Marxismo, ma senza poter trovare le risposte che cercavo. Né le risposte materialiste né quelle idealiste mi soddisfacevano.

Fu allora che incontrai il Maestro Kodo Sawaki, un celebre insegnante buddhista. Fui fortemente colpito da quel che diceva. Affermava che tanto il materialismo quanto l'idealismo erano sbagliati. Diceva che la verità che il Buddhismo insegna è il medio termine tra quei due. Diceva che, al fine di trovare questa via di mezzo, il Buddhismo ci indica di praticare Zazen. Perciò, ho praticato Zazen e seguito le conferenze del Maestro Kodo per molti anni. Ho anche cominciato a leggere le opere del Maestro Dogen, quel monaco del secolo XIII° che fondò la scuola Zen Soto del Buddhismo alla quale apparteneva il Maestro Kodo.

Tra le numerose opere del Maestro Dogen, c'è un libro intitolato Shobogenzo – *Il Vero Tesoro dell'Occhio del Dharma*. Lo Shobogenzo è un libro molto difficile. Quando ne ho intrapreso la lettura per la prima volta, non ci ho capito nulla.

Fui stupito di capitare su di un libro scritto nella mia propria lingua di cui non potessi capire niente. Ero in grado ovviamente di leggere i caratteri, ma non riuscivo ad afferrare quasi nulla del loro senso. Nello stesso tempo, sentivo che questo libro conteneva qualcosa di prezioso, e che era forse la fonte di quegli insegnamenti di Kodo Sawaki che mi avevano così profondamente toccato.

A partire da quel momento, mi son messo a studiare lo Shobogenzo e mi ci sono voluti circa 35 anni per ottenere una comprensione completa dell'opera. Durante questo periodo, l'ho tradotto in Giapponese moderno, ed anche in Inglese. Siccome acquisivo lentamente la comprensione di ciò che diceva il Maestro Dogen, sono rimasto stupitissimo. Come mai? E' perché lo Shobogenzo spiega un Buddhismo molto filosofico e molto razionale, un Buddhismo assai diverso dalle concezioni buddiste abituali. Nello Shobogenzo, la concezione del mondo del Buddhismo viene esposta con grande chiarezza, ed i suoi principi fondamentali sono illustrati in modo logico. Se dunque lo Shobogenzo è così chiaro e logico, ci potremmo chiedere perché mi ci sia voluto tanto tempo per capire il libro. La risposta sta nel fatto che la concezione che il Buddhismo ha del mondo è radicalmente diversa dai nostri modi ordinari di vedere lo stesso mondo. Tornerò più tardi su questo punto.

L'insegnamento principale del Maestro Dogen nello Shobogenzo è che il Buddhismo emana dalla pratica di Zazen: il Buddhismo è la pratica di Zazen, e la pratica di Zazen è il Buddhismo. Insiste molto, naturalmente, sul fatto che laddove non c'è pratica di Zazen, non c'è Buddhismo. Egli dice che il vero e proprio Buddhismo, passato dal Buddha Gautama sino

#### 4 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

a lui attraverso numerose generazioni di buddha, è stato trasmesso attraverso quella medesima pratica. Pratico Zazen da più di 60 anni, oramai, e sono arrivato a credere con tutto il cuore ciò che dice Maestro Dogen. E' perciò che voglio diffondere i suoi insegnamenti attraverso il mondo.

A tale scopo ho dato conferenze sullo Shobogenzo sia a Tokyo che all'estero, per trasmettere gli insegnamenti del Buddhismo a tutte le persone che nel mondo sono alla ricerca della verità. Questo libro è uno dei frutti di questi miei sforzi.

Esso, però, non approfondisce tanto l'aspetto filosofico del Buddhismo ; spiega piuttosto come si può praticare Zazen. Da una parte, infatti, ci vorrebbe un testo ben più grosso per esporre le teorie buddhiste ; dall'altra, Zazen è l'essenza del Buddhismo. Benché le teorie abbiano un fascino intellettuale, il cuore battente del Buddhismo è la stessa azione di Zazen.

Tra le montagne di pubblicazioni italiane sul Buddhismo, ci sono relativamente pochi testi che spieghino il vero Buddhismo basato sugli insegnamenti del Maestro Dogen. Sarei felice se il mio libro potesse contribuire ad illustrare questo punto di vista essenziale per la comprensione del Buddhismo.

Gudo Wafu Nishijima  
Tokyo 1999

## Zazen e Buddhismo

La parola Zazen si costruisce colle parole giapponesi *za*, sedersi, e *zen*. La parola *zen* proviene dalla parola cinese *ch'an* che è a sua volta una translitterazione della parola sanscrita *dhyana*, che significa «meditazione». Diverse forme di meditazione esistevano prima dalla nascita del Buddha Gotama. Ad esempio, le forme di meditazione dello Yoga e così via. Nel Buddhismo, c'interessiamo della pratica consistente nello stare seduti nella medesima postura in un medesimo stato di corpo e mente del Buddha Gotama. In questa postura, facciamo l'esperienza del Dharma, la semplice realtà che sta di fronte a noi, tale quale, senza più il minimo filtraggio dal pensiero, la speranza, le intenzioni, le ambizioni, i gusti ed i disgusti.

## Gl'insegnamenti buddhisti

Benché il semplice atto di sedersi in Zazen sembri perfino troppo semplice per essere interessante, è molto importante notare che, nelle nostre vite quotidiane normali, stiamo sempre interpretando il mondo che abbiamo davanti a noi, e che è raro che ci accontentiamo di «essere» in questo mondo così com'è. Dimodoché, sedersi nella postura di Zazen è una maniera di fare l'esperienza del semplice «essere» nel mondo, piuttosto che l'atteggiamento carico d'intenzioni sul «divenire», che forma una così gran parte dell nostre attività quotidiane.

## I Tre Tesori

Il Buddhismo tradizionalmente riverisce i tre «tesori»: il Buddha, il Dharma, ed il Sangha.

## 6 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

### Buddha

Buddha fa riferimento al Buddha Gotama, il fondatore del Buddhismo. Egli nacque circa dell'anno 463 prima della nostra era, al confine di ciò che oggi è il Nepal con l'India, figlio di un re del clan dei Çakya. All'età di 29 anni, lasciò il palazzo per andare in ricerca del senso della vita, e, dopo di parecchi anni, quando aveva 35 o 36 anni, dopo aver messo a punto un metodo semplice di pratica fisica che equilibrava il suo corpo e la sua mente, scoprì ciò che stava cercando : che il mondo esiste solo qui ed adesso, e che l'universo è splendido così com'è. Durante parecchi anni, insegnò ai suoi discepoli questa pratica semplice e ciò che essa significava in quanto verità essenziale che dovettero conoscere tutti gli esseri umani. Il Buddha Gotama non era un dio, ma un uomo. Ed insegnò che tutti noi possiamo tornare alla nostra condizione di origine, che è serena e pacata. I suoi insegnamenti non sono spirituali, ma essenzialmente umani ; grazie a questa semplice pratica, possiamo tutti giungere alla nostra perfezione in quanto esseri umani.

### Dharma

Dharma fa riferimento tanto agli insegnamenti del Buddha Gotama quanto alla semplice realtà o verità che esiste davanti a noi. Il Buddha Gotama insegnava che il mondo reale nel quale esistiamo in quest'istante, non è identico ai nostri pensieri (al suo proposito), e non è identico neanche alle percezioni che ne abbiamo. Egli dice che il mondo reale al quale si era risvegliato era diverso dell'immagine astratta che ne abbiamo, che ci portiamo appresso dappertutto e alla quale ci riferiamo costantemente. E chiamò Dharma quell'esperienza reale di «ciò che è qui ed adesso» : realtà o verità.

## Sangha

Il Buddha Gotama ha organizzato i suoi discepoli come monaci, monache e laici dei due sessi, e questa struttura è stata perpetuata sino ai nostri giorni. La chiamo il Sangha. E' la famiglia buddhista.

## Azione corretta

Il Buddhismo afferma l'importanza centrale del comportamento morale ed etico in tutte le sfere della vita. Tuttavia, il suo approccio al comportamento morale è diverso rispetto agli insegnamenti di altre religioni. Pur credendo nell'azione corretta, il Buddhismo insiste sul fatto che l'azione corretta non coincide col nostro concetto di azione corretta; che l'azione morale non corrisponde sempre alle nostre concezioni della moralità. La ragione è che il Buddhismo crede che solo questo posto qui e questo momento qui sono reali e che tutto il resto, passato e futuro, non hanno esistenza reale. Ne consegue quindi che l'unico posto dove possa essere corretto o scorretto il comportamento, è qui ed adesso. Dimodoché il Buddhismo mette l'accento sul fatto che il giusto e lo sbagliato hanno a che vedere col momento presente, qui ed adesso. Agire moralmente significa agire correttamente in questo preciso momento. Agire correttamente in quest'istante è l'unica vera moralità. Ovviamente, potremmo discuterne del bene e del male in quanto concetti astratti, ma queste astrazioni saranno sempre staccate dalla situazione reale alla quale stiamo di fronte, adesso, ciò che fa sí che esse risultino parziali e non possano in alcun caso servire di guida completa per le nostre azioni nell'istante presente.

### **Causa ed effetto**

Il Buddhismo dice che la causa e l'effetto sono assoluti ; non c'è sfera alcuna che non venga governata dalla causa e dall'effetto. Così, non c'è conflitto tra la credenza buddhista e le dottrine scientifiche. Il Buddhismo afferma totalmente i principi fondamentali su cui si basa la scienza, e poi continua aldilà. Dice che la causa e l'effetto operano tanto nella sfera mentale quanto nella sfera fisica. Ciò su cui insiste il Buddha è semplice, ma è probabilmente ciò che c'è di più difficile da seguire : un comportamento corretto porterà la felicità ; un comportamento sbagliato porterà sfortuna.

### **Quattro concezioni del mondo**

Il Buddha Gotama insegnava che ci sono quattro punti di vista fondamentali, e questo medesimo insegnamento fu ulteriormente sviluppato da Nagarjuna nel secolo II° della nostra era in India, così come da Dogen Zenji nel secolo XIII° in Giappone. Due di questi punti di vista sono fondamentali nella civiltà occidentale, ma gli altri sono specifici del Buddhismo. Il primo punto di vista si fonda sul pensiero, ed è generalmente conosciuto sotto il nome d'idealismo. Comprende l'aspetto soggettivo, e la maggioranza dei rami della filosofia. Il secondo punto di vista è fondato sulla materia, e lo si chiama solitamente materialismo. Comprende tutte le scienze, ed è una concezione del mondo soggettiva e fisica. Il terzo punto di vista è specifico al Buddhismo, e si fonda sull'azione. Il punto di vista dell'azione parte dal fatto che quando si agisce pienamente al momento presente, siamo parte di un «tutto» indifferenziato che

chiamiamo realtà o Dharma. Nello stato dell'azione, non formiamo astrazioni a proposito di ciò che si trova dinanzi a noi, ma agiamo semplicemente nel tutto indifferenziato del momento. Il quarto punto di vista non è propriamente detto un punto di vista, ma fa riferimento alla totalità dell'esperienza stessa della vita nel mondo reale. Tutto quanto l'Universo contiene ogni cosa ed ogni fenomeno, vivere nel mondo reale comprende tutti questi punti di vista.

## **La filosofia dell'azione**

I punti di vista idealista e materialista, così come le filosofie che ne sono derivate, sono familiari a tutti, ma una filosofia fondata sull'azione ha bisogno di qualche spiegazione, perché forma il cuore degli insegnamenti filosofici del Buddhismo.

Per costruire una teoria del presente, per capire come lavora il tempo, e così la nostra stessa esistenza, dobbiamo dirci che viviamo in una successione di momenti, che possiamo immaginare come una progressione abbastanza simile alle immagini di un film. Ogni momento è completo per sé, ma concepiamo l'esistenza qui ed adesso come collegata ai momenti passati e tesa verso dei momenti futuri perché è l'unico modo che abbiamo per pensarci. In fatti, ogni momento è legato dal passato eppure rimane sempre libero. Questo può sembrare un paradosso insolubile, se ci pensiamo sopra, ma è la situazione reale nella quale stiamo vivendo, istante dopo istante. E' una cosa che confermiamo nella nostra stessa esistenza, e particolarmente in Zazen.

L'azione nel momento presente è assolutamente libera. E' la filosofia dell'azione, la filosofia del momento presente. E agire



## 10 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

pienamente nel momento presente, è buttare via il nostro pensare idealista e le nostre percezioni materialiste.

Questa libertà di ogni istante ci offre una scelta : fare quel che è bene o fare quel che non lo è. Non si tratta di una scelta intellettuale : è una scelta nel momento dell'azione, una scelta che svolgiamo col nostro stesso agire. Il maestro Dogen scrive nello Shobogenzo : *«Anche se le diverse specie di bene vengono incluse nel [concetto di] giustizia, non c'è mai stata alcuna specie di bene che sia stata realizzata in anticipo e che abbia aspettato di essere compiuta in seguito da qualcuno»*.

La filosofia dell'azione indica la via di mezzo tra l'ottimismo esagerato dell'idealista ed il pessimismo deterministico del materialista. Nell'azione, siamo tanto legati quanto liberi.

### **Di che cosa facciamo l'esperienza, in Zazen?**

Zazen è la forma più semplice di azione, e quando si pratica Zazen non si pensa intenzionalmente ad alcunché', e non ci si concentra sui propri sentimenti e percezioni. Ci si siede in un semplice stato di non discriminazione dove il nostro corpo è bilanciato e indiviso. Tuttavia, dal momento che stiamo descrivendo lo stato in Zazen, non possiamo evitare di fare delle divisioni e delle categorie. Malgrado queste categorie, l'esperienza fattuale di Zazen resta olistica.

Si possono descrivere quattro aspetti della pratica di Zazen. Essi sono: 1) Diverso dal pensiero; 2) Rettificare il corpo; 3) Unità di corpo-mente 4) Unità coll'Universo.

## 1. Diverso dal pensiero

Lo stato in Zazen è senza intenzione ed è diverso dal pensiero. Quest'affermazione pare strana, visto che crediamo normalmente che stiamo sempre pensando. Evitiamo intenzionalmente di seguire il flusso dei pensieri durante Zazen col concentrarci e col mantenere la postura. Naturalmente, pensieri ed immagini spontanei sorgono dalla nostra coscienza durante Zazen, ma non hanno importanza. Quando notiamo di stare pensando a qualcosa, dovremmo soltanto smettere. Se correggiamo la nostra postura, il pensiero o la percezione sparirà e la nostra coscienza ridiventerà lentamente chiara, ci sentiremo pacificati. In questa condizione di pacificazione e di equilibrio, staremo nello stato che è «diverso dal pensiero».

Eppure, se tentassimo deliberatamente di giungere allo stato che è diverso dal pensiero, non ce la faremo mai. Quando la nostra coscienza è piena di pensieri e di sentimenti durante Zazen, dobbiamo lasciare il nostro stato così com'è. Le nostre preoccupazioni faranno bolle alla superficie e svaniranno nell'universo! Così, concentrandoci sulla postura, torneremo naturalmente al nostro stato originale durante la nostra pratica.

## 2. Radrizzare il corpo — un sistema nervoso autonomo bilanciato

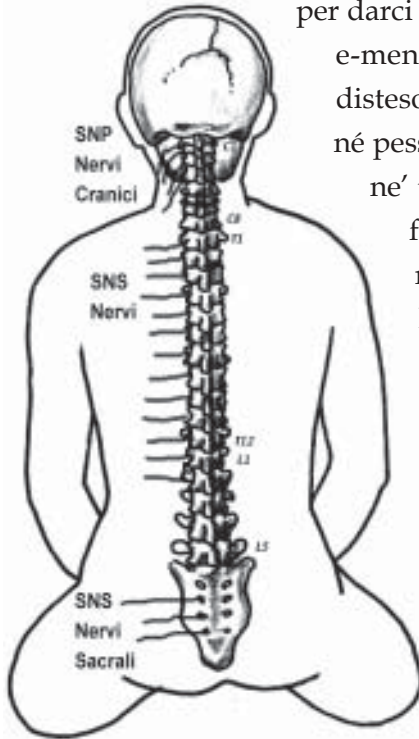
In Zazen ci si siede per terra su di un cuscino con le due gambe incrociate e col basso e l'alto della colonna vertebrale cosicché la nostra testa radrizzati alla verticale. Mantenere la schiena dritta ha un effetto diretto ed immediato sul sistema nervoso autonomo che controlla numerose funzioni corporee. I suoi effetti includono il controllo del ritmo cardiaco, e della forza di contrazione, costrizione e dilatazione dei vasi sanguigni,

## 12 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

la contrazione e il rilassamento dei muscoli involontari di diversi organi, la capacità di accommodamento visivo e la dilatazione delle pupille, oltre che la secrezione delle ormoni di diverse ghiandole, direttamente nel flusso sanguigno.

Il sistema nervoso autonomo è composto da due sottosistemi : il sistema nervoso simpatico ed il sistema nervoso parasimpatico. Quando il sistema nervoso simpatico viene stimolato, il nostro ritmo sanguigno aumenta, le arterie e vene si contraggono, i polmoni si espandono rilassandosi, e le nostre pupille si dilatano; in breve, diventiamo tesi e in stato di allerta. Il sistema nervoso simpatico attiva i cambiamenti fisiologici che intervengono durante l'iperstimolazione (le reazioni di "attacco, fuga e irrigidimento"). Quando il sistema nervoso parasimpatico viene stimolato accade il contrario: il ritmo cardiaco diminuisce, le arterie e le vene si dilatano, i polmoni si contraggono come pure le pupille. Quando l'effetto dei due sistemi sugli organi è equivalente, siamo in uno stato normale, o bilanciato.

I nervi parasimpatici emergono dal midollo spinale alla base della colonna (all'altezza della seconda, terza e quarta vertebra sacrale) e dalle vertebre cervicali, nel collo, mentre i nervi simpatici emergono dal midollo spinale all'altezza delle vertebre medie della schiena (le vertebre T1 a L2). Mantenere la schiena normalmente dritta, colla testa posta in linea con la colonna vertebrale minimizza la compressione dei nervi di questi due sistemi nei punti dove emergono i nervi dalle vertebre, e assicura un flusso ininterrotto di sangue, il che gli permette di funzionare normalmente. Quando i sistemi parasimpatico e simpatico lavorano tutti e due normalmente, funzionano in opposizione



per darci un stato d'equilibrio di corpo-mente; né troppo teso, né troppo disteso, né esageratamente ottimista, né pessimista; non troppo aggressivo né troppo passivo. E' questo stato fisico di equilibrio nel sistema nervoso autonomo che dà luogo a quel che chiamiamo un corpo-mente bilanciato.

Oltre a ciò, il fatto di sedersi con una postura bene eretta, dove la forza della gravità agisce attraverso la schiena sul bacino, permette ai nostri riflessi di lavorare in modo efficiente per integrare il funzionamento di tutto il corpo.

### 3. Unità del corpo e della mente nel momento presente

In linea di massima, pensiamo che c'è qualcosa che si suol chiamare «mente» ed altra cosa che si suol chiamare «corpo» e che questi due sono separati, anche se hanno un grande influenza l'uno sull'altro. Nel Buddhismo, crediamo che il corpo e la mente non siano altro che due aspetti di una medesima entità, nella quale siamo portati ad identificarci, ma che in realtà è inafferrabile. Crediamo che ogni fenomeno mentale abbia un lato fisico e che ogni fenomeno fisico abbia un lato mentale. Non crediamo nell'esistenza indipendente di qualcosa che si suol

## 14 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

chiamare «mente» e che sarebbe separato del corpo fisico, del cervello, del sistema nervoso e così via. Quando stiamo seduti in Zazen, poiché non ci concentriamo sui pensieri, sulle percezioni, il nostro corpo-mente esiste indiviso nel momento presente. Quando la nostra mente è nello stato ordinario e il nostro sistema nervoso autonomo è bilanciato, ci troviamo nello «stato bilanciato del corpo-mente»

### 4. Unità coll'Universo

Quando stiamo praticando Zazen, non solo possiamo dire che il corpo-mente è uno solo, ma stiamo ugualmente seduti nello stato dove non c'è distinzione alcuna tra noi stessi ed i fenomeni esteriori - il mondo che ci circonda. La maggioranza delle persone ha prima o poi fatto l'esperienza di questo sentimento semplice di unità con il tutto, e in Zazen si può constatare che non si tratta solo di un sentimento, ma dello stato reale delle cose nel momento presente. Quando stiamo seduti in Zazen, siamo un tutt'uno coll'Universo, e questo stato include ogni cosa e fenomeno. In questo senso, benché proviamo questo stato, non possiamo afferrarlo intellettualmente. Non possiamo descriverlo completamente. Lo chiamiamo «ineffabile», o «dharma», o «verità», o ancora «realtà». Ma persino queste parole sono inadeguate per descrivere lo stato semplice ed originale al quale ritorniamo durante Zazen.

## Di che si ha bisogno per praticare Zazen?

Zazen richiede il minimo di spazio; solo quel tanto che basta per potersi sedere a gambe crociate. Nello Shobogenzo, il Maestro Dogen descrive le condizioni ideali per praticare Zazen: *«Per sedersi in Zazen, serve un posto tranquillo. Preparate uno spesso tappeto su cui sedere. Non permettete ch'entrino il vento ed il fumo. Non permettete neanche alla pioggia ed alla rugiada d'introdursi. (?? Mettete da parte una zona che contenga il corpo??). Il luogo dove sedersi dovrebbe essere chiaro. . . »*

### Lo zafu — un cuscino per lo Zazen

Uno zafu è un cuscino tondo che si usa per lo Zazen. Uno zafu medio misura da 30 a 40 centimetri di diametro, con una circonferenza all'incirca dei 115 cm., ma si può scegliere la dimensione dello zafu a propria guisa. Lo zafu è imbottito di kapok in modo che possa mantenere un'altezza da 10 a 13 cm, quando ci si è seduti sopra; un zafu morbido non va troppo bene. Naturalmente, è possibile praticare senza zafu, servendosi di una coperta ripiegata più volte, di un copriletto arrotolato, o di un paio di cuscini ordinari ma sodi, posti l'uno sopra l'altro.



### Zabuton — un tappeto da pavimento

Il pavimento della maggioranza delle case moderne è duro, e sarebbe meglio quindi porre il proprio zafu in una stanza

## 16 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

provvista di un buon tappeto, o piazzare un tappeto sotto allo zafu. Il tappeto di tipo giapponese, o zabuton, misura un po' meno di un metro quadro, ed è mollemente imbottito di cotone o di kapok in modo da ottenere l'effetto di cuscino sotto alle ginocchia. In viaggio, pratico a volte Zazen sul letto, a patto che sia sodo il materasso, servendomi di una coperta arrotolata o di cuscini come zafu.

### Come praticare Zazen

Mettete il tappeto e lo zafu per terra a circa 90 cm da un muro di tinta unita. Tradizionalmente, si pratica Zazen faccia al muro, e ci sono due stili per sedere, tutti due metodi autentici. Si comincerà col descrivere quello più facile per tutti i principianti: il mezzo loto.

#### Postura di mezzo loto

Dapprima, sedetevi con i glutei posti al centro dello zafu, faccia al muro. Poi piegate un ginocchio, portate il piede il più vicino possibile allo zafu e girate il ginocchio all'infuori, finché



il suo lato esterno non avrà toccato il tappeto. Poi, ponete il piede sulla coscia dell'altra gamba.

Sì, certo, è un poco difficile per i principianti. Quindi, se diventasse doloroso all'inizio, potrete cambiare di lato, ponendo

l'altro piede sull'altra coscia. A forza di praticare regolarmente, le vostre gambe si ammorbideranno e questa postura diventerà più agevole e più naturale. Se sentite che sedersi sempre nella medesima posizione vi sbilancia il bacino, potete cambiare di lato dopo qualche mese di pratica.

## Postura del loto

La postura del loto è la postura avanzata standard per Zazen. Dapprima, mettetevi in mezzo loto. Poi, mantenendo questo



pie' in posizione sulla vostra coscia, afferrate l'altro piede con la mano, e sollevatelo sulla coscia opposta. Di conseguenza, le vostre gambe saranno incrociate con un piede su ciascuna coscia, e (speriamolo!) i vostri ginocchi posti sul tappeto.



Questa posizione sarà scomoda e sembrerà non naturale per la maggior parte dei principianti, ma con la pratica, diventerà comodissima. Troverete che è molto più facile sedersi in questa



## 18 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

postura dopo aver praticato il mezzo loto per un certo periodo, in modo da rilassare le vostre gambe e caviglie.

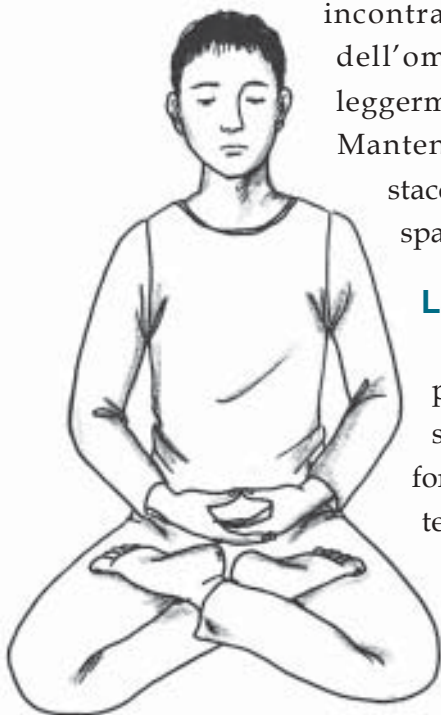
### Le mani

Una volta sistemate le gambe in mezzo o in pieno loto, ponete le vostre mani in grembo, con i palmi rivolti verso l'alto e con le dita della mano inferiore che



sostengano quelli della mano superiore. Se il vostro piede destro sta sopra l'altro, allora la vostra mano sinistra dovrebbe essere sotto, e vice versa. Incurvate le mani formando un ovale, dimodoché i pollici si tocchino. I vostri pollici si dovrebbero

incontrare all'incirca all'altezza dell'ombelico, ed essere posati leggermente contro il vostro corpo. Mantenete le braccia leggermente staccate dai fianchi, e rilassate le spalle.



### La testa e il collo

Le gambe e le braccia in posizione, stendete la vostra schiena verso l'alto. Vorrete forse far oscillare piano piano la testa da destra a sinistra e avanti indietro finché sentirete che pone il proprio peso al vertice della colonna vertebrale. Immaginate che la colonna

vertebrale con la testa al vertice sia una colonna di mattoni che si deve mantenere in equilibrio verticale per evitare che cadano. La schiena ha una curvatura naturale e dobbiamo cercare di stendere la colonna verso l'alto in questa postura bilanciata senza forzarla. Mantenere la schiena naturalmente dritta e bilanciata verticalmente è il punto più importante della pratica di Zazen. La gente prende l'abitudine di sedersi con la schiena curvata in avanti, ma in Zazen, ci si siede colla schiena dritta. Mantenere la parte bassa della schiena dritta a volte richiede uno sforzo iniziale per vincere le abitudini quotidiane, con lo spingere piano piano i glutei verso avanti. Con la testa colonna vertebrale, in giù ed indietro e come se foste legati da vertice del cranio.



In questa  
ano da destra a  
fino a trovare la  
nel mezzo. Il  
pendere né a  
in avanti né

l'esterno ed il ventre in  
bilanciata al vertice dalla  
tirate leggermente il mento  
stendete il collo in alto  
una cordicella legata al

postura, oscillate piano pi-  
sinistra e da sinistra a destra  
posizione di equilibrio  
vostro corpo non deve  
destra né a sinistra, né  
indietro. All'inizio, è

utile chiedere ad un amico di verificare se la vostra postura è corretta. Questa postura eretta potrà sembrare strana all'inizio, perché è raro che ci sediamo dritti. Non significa rigidità, ma si serve dell'equilibrio naturale del corpo per stare in posizione. Mantenere naturalmente dritta la schiena è l'essenza di Zazen. Mantenere dritta la schiena ci permette d'entrare in uno stato calmo e bilanciato di corpo e mente.

### **La bocca**

Chiudete la bocca e le mascelle. Respirate normalmente attraverso il naso. Non contate i vostri respiri. Lasciate che la vostra lingua posi naturalmente contro la barriera dei vostri denti.

### **Gli occhi**

Mantenete aperti gli occhi di modo naturale; non avete né bisogno di aprirli di modo eccessivo, né di mantenerli socchiusi. Ponete naturalmente gli occhi su di un punto del muro a circa un metro dinanzi a voi, guardando in giù ad un angolo di circa 45°; non state seduti senza mantenere lo sguardo a fuoco (su un punto del muro)

### **Cominciare Zazen**

Seduti nella postura bilanciata che abbiamo appena descritta, prendetevi un respiro profondo e lasciatelo fuoriuscire. Poi fate oscillare il busto due o tre volte a sinistra e a destra come un metronomo, fino a fermarvi al centro. Allora cominciate la pratica.

Tradizionalmente, quando ci s'incontra per praticare Zazen, ciascuno va fino al proprio zafu, si inchina davanti ad esso con le mani giunte, poi si gira in senso orario verso il centro della stanza e si inchina verso gli altri partecipanti nella stanza. Dopo di che si rigira verso il suo zafu e assume la postura. A quel punto si batte tre volte una campana come segnale dell'inizio di Zazen.

Certe scuole di Buddhismo insegnano che dobbiamo praticare la respirazione addominale o contare deliberatamente i nostri respiri. Alcuni propongono i koan, o storielle

buddhistiche sulle quali meditare. Ma queste tecniche non fanno parte della pratica autentica. Gli occhi naturalmente aperti e la bocca naturalmente chiusa, non si ha bisogno ne' di controllare il proprio respiro, né di concentrarsi sul pensiero o sulle sensazioni. Sedersi semplicemente nella postura bilanciata è l'inizio e la fine di Zazen. Ed è questo semplice stato, che chiamiamo «fare l'esperienza della realtà» o «della verità», che i maestri buddhisti hanno usato come base dei loro insegnamenti.

### **Terminare Zazen**

Quando finite Zazen, state semplicemente tranquilli e calmi un attimo. Non abbiate fretta di alzarvi. Se le vostre gambe si sono addormentate, muovetele finché la sensazione non ritorna e allora alzatevi lentamente.

Tradizionalmente, si batte una campana una volta alla fine di Zazen. Dopo esservi alzati, sistemate il vestito e inchinatevi una volta colle mani giunte davanti allo zafu, quindi rivolgetevi verso il centro ed inchinatevi di nuovo.

### **Come praticare Kinhin**

Kinhin è il modo tradizionale di camminare lentamente per vincere l'intorpidimento delle gambe o riscuotere dall'addormentamento, mentre ci permette di mantenere lo stato calmo e pacato di Zazen. Quando si ha finito Zazen, ci si china dinanzi al proprio cuscino, a mani giunte, e ci si rivolge dall'altro lato per chinarsi dinanzi agli altri partecipanti nella stanza.

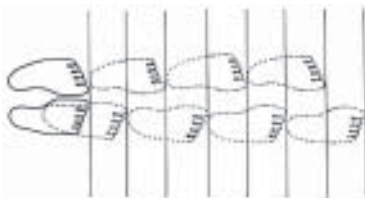
## Le mani



Formate un pugno colla mano sinistra, col pollice ripiegato all'interno, e posatelo contro il plesso solare con il dorso della mano verso l'alto. Ricoprite il pugno sinistro col palmo della mano destra, quindi disponete i gomiti in modo che le vostre braccia siano in linea retta.

## La camminata

Giratevi verso sinistra e formate una fila con gli altri partecipanti. Cominciate ad avanzare col piede destro, posandolo all'altezza della metà del piede sinistro. Poi, portate il piede sinistro a metà della lunghezza del vostro piede destro. Poi, ricominciate dal destro e così via. Cadenzate lentamente la vostra camminata, in modo che un passo corrisponda approssimativamente ad un'ispirazione-espiazione. L'andatura di Kinhin è molto lenta e la vostra postura è importante; provate a mantenere lo stesso stato di Zazen. Camminate in linea retta e quando incontrate un muro o un ostacolo, girate verso destra ad angolo retto e, mantenendo il vostro ritmo, ricominciate ancora dal piede destro.



## Postura

Dovete stare comodamente eretti, come se foste appesi ad un filo legato alla sommità del vostro capo, con le vertebre

allineate. Il corpo non dovrebbe pendere né a sinistra né a destra, né avanti né indietro. La colonna dovrebbe mantenere la curvatura minimale ma naturale del corpo umano. Questa curvatura non deve venir accentuata da un ribaltamento del bacino in avanti o indietro, né portando le spalle indietro né incurvandole in avanti.



### Gli occhi

Non guardate intorno a voi quando camminate in Kinhin; fissate la vostra attenzione naturalmente su di un punto a circa due metri dinanzi a voi.

### Cominciare e terminare Kinhin

Formalmente, alla fine di Zazen, si suona una campana due volte per significare che Zazen è finito e che si comincia Kinhin. Dopo avere camminato in Kinhin per la durata di 10 - 15 minuti, si suona la campana una volta. Cessate di camminare, e chinatevi una volta. Poi continuate nella stessa direzione e tornate al vostro zafu a velocità normale. Allora si suona tre volte la campana per indicare l'inizio del successivo Zazen.

## Qualche parole a proposito di Zazen

Quando stiamo seduti in Zazen, ci troviamo nello stesso stato del Buddha Gotama, e questo vale sia per i principianti che per i praticanti sperimentati. Nello Shobogenzo, il Maestro Dogen dice: «... la ricerca della verità per un principiante

## 24 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

*è solo il corpo intero dello stato originale dell'esperienza».*

La cosa più importante è praticare Zazen tutti i giorni. Se c'è un intervallo fosse solo di qualche giorno fra una pratica e l'altra, perdiamo il nostro stato semplice di equilibrio a causa della natura agitata e angosciante della vita moderna. Benché certi studenti del Buddhismo pratichino Zazen con rigore durante lunghi periodi andando in un tempio, e questa pratica sia di gran valore, il senso vero di Zazen non può venir tratto che da un pratica quotidiana su di un lungo periodo.

Sarebbe meglio, se possibile, praticare Zazen la mattina presto, appena dopo essersi alzati — per dare il tono della giornata — ma è necessario farsi un programma che corrisponda al nostro modo di vivere e cercare di rispettarlo. Se si pratica Zazen poco prima di coricarsi, il sonno sarà più tranquillo e ci si sveglierà più freschi l'indomani. Se si stabilisce una routine di pratica semplice, sin dalle ore piccole, e proprio alla fine della giornata, si stabiliranno le basi più importanti per la propria vita in quanto buddhisti. Laddove la vostra routine non lo permetta, fate quel che potete e sforzatevi di attenervi ad essa. Se avete bambini, è possibile che le vostre mattinate siano impegnate e che dobbiate aspettare prima di poter disporre di un poco di tempo anche per voi. Provate, per quanto possibile, a praticare due volte al giorno, accumulando sino a un'ora al giorno. Le domeniche ed i giorni festivi, oltre a dei periodi supplementari di pratica, rinforzeranno il vostro stato di equilibrio e vi daranno la pace della mente durante tutta la settimana.

La pratica regolare di Zazen è il fattore più importante della vita buddhista. Continuare la pratica si potrà a volte rivelare

difficile, particolarmente quando siete molto occupati. Ma, paradossalmente, sarà in quei momenti che Zazen ci porterà i massimi benefici. Invece di lasciare perdere la pratica, provate a praticare fosse solo per un breve periodo per mantenere la routine, tornando al vostro vecchio orario di pratica quando sarete meno occupati. Persino sedere anche solo qualche minuto in postura di Zazen porta grandi benefici.

### Libertà di azione

L'insegnamento più elementare del Buddha Gotama era : «Non fate il male, fate il bene». Ciò che è importante, è il nostro comportamento. Spiegava che il buon comportamento è sempre un equilibrio tra due fattori : l'attività e la passività, l'ottimismo e il pessimismo, la tensione e il rilassamento, e spiegava che si può ottenere questo comportamento bilanciato non col tentare intenzionalmente di correggere le nostre azioni cattive, ma col praticare Zazen. La pratica ci riporta al semplice stato di equilibrio di cui godevamo spesso quando eravamo bambini, quando eravamo pienamente nel presente e non offuscati da giudizi intellettuali su cos'è bene o male. Nel Buddhismo, fare il bene è una semplice azione, e non il risultato del pensiero.

La gente che viene alla pratica di Zazen è a volte molto seria, coscienziosa, non interessata agli aspetti triviali dell'esistenza, attenta a quel che è corretto e sbagliato, bene e male. Tuttavia, dobbiamo tentare di mantenere sotto controllo quest'atteggiamento riflessivo e critico rispetto alla vita. Nel Fukan-zazengi — *Una guida per la pratica di Zazen*, il Maestro Dogen dice : «*Mettete da parte tutti i vostri impegni. Date un riposo alle miriadi di cose. Non pensate al bene ed al male. Non considerate il*



## 26 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

*corretto e lo scorretto. Fermate il movimento di deriva della mente, della volontà, della coscienza».* In quanto buddhisti, ci affidiamo interamente allo Zazen. Quando stiamo nello stato bilanciato di corpo e mente, le nostre azioni nel momento presente sono bilanciate.

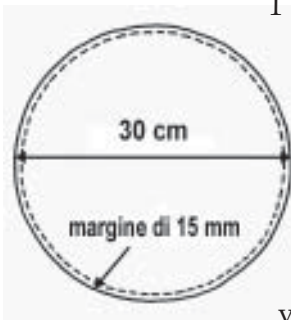
### **Zazen non è una pratica ascetica**

Certe persone considerano Zazen come una sorta di pratica ascetica che porta ad uno stato «risvegliato» speciale. Praticano quando dovrebbero dormire e quando dovrebbero mangiare, e tentano di creare delle condizioni severe per la loro pratica. È molto chiaro che il Buddha Gotama stesso rigettò le pratiche ascetiche, e che il Buddhismo non è mai stato una via di ascetismo. Nel Fukan zazengi, il Maestro Dogen consiglia di *«prendere cibo e bevande con moderazione»*, e afferma che *«la Via, è di essere caldi in inverno e freschi in estate»*. Zazen non è considerato insopportabilmente doloroso. Benché ci possa essere a volte del dolore quando il corpo si aggiusta nella postura, non si può ritornare allo semplice stato naturale, che è il nostro carattere di origine, sforzandoci di compiere atti devozionali estremi.

## Come fare un zafu

Avrete bisogno di :

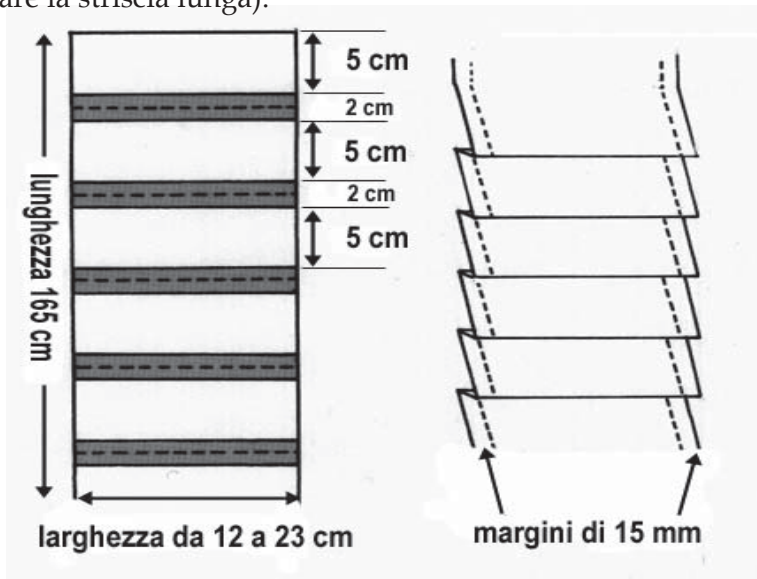
- Stoffa nera non sdruciolevole (come il velluto a coste)
- circa un kilogrammo di kapok, o di un'imbottitura equivalente, se non si può trovare il kapok
- Filo nero forte
- Un ago da cucire e delle spille



1 Tagliate due cerchi di stoffa di 38 cm di diametro.

2 Tagliate una striscia di stoffa di 165 cm di lunghezza. La larghezza della stoffa determinerà l'altezza dello zafu finito, che dipende dalla lunghezza della coscia dell'utilizzatore, e può variare da 15 a 23 cm. (Se il vostro scampolo di stoffa è piccolo, cucite più striscie più corte per creare la striscia lunga).

creare la striscia lunga).



## 28 INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

- 3 Lungo i due lati della lunga striscia di stoffa formate in parallelo delle pieghe, ciascuna di circa 2 cm, separate da circa 5 cm. Le pieghe devono sormontarsi sul dritto della stoffa. Lasciate un risvolto di 8 cm di stoffa senza piega alla fine della striscia.
- 4 Appuntate ogni piega al suo posto (o imbastitela a grosse impunture che toglierete più tardi).
- 5 Appuntate o imbastite, dritto contro dritto, la lunga striscia lungo il perimetro dei due cerchi, lasciando 1 cm di margine interno sulla stoffa. Lasciate libera la parte finale senza pieghe della striscia, che verrà rivoltata verso l'interno quando lo zafu sarà finito.
- 6 Cucite insieme la lunga striscia e i cerchi. (Se avete imbastito le pezze assieme, ricordatevi poi di togliere il filo dell'imbastitura).
- 7 Rovesciate lo zafu sul dritto del tessuto.
- 8 Servetevi del lato dello zafu rimasto aperto per imbottirlo molto bene col kapok e, alla fine, infilate il risvolto all'interno. Lo zafu deve mantenere la sua forma ed il suo spessore anche quando vi ci siedete sopra. Fate bene pressione sullo zafu, in modo che il kapok si distribuisca in modo uniforme al suo interno.

