

MA ANAND TEA PECUNIA
DARIA RESTANI

ZEN

LA NOSTRA ESSENZA
IN TRE LETTERE

ZEN

LA NOSTRA ESSENZA
IN TRE LETTERE

MA ANAND TEA PECUNIA
DARIA RESTANI

ZEN

LA NOSTRA ESSENZA
IN TRE LETTERE


De Vecchi

2006, 2024

165 50139

30 20124

9788841268735

2024



PRO.DIGI  GIUNTI

FESTINA LENTE



SOMMARIO

LE ORIGINI DELLO ZEN

Il risveglio del Buddha.....	10
Il Buddha.....	10
Le Quattro Nobili Verità.....	13
Il Nobile Ottuplice Sentiero.....	14
La dottrina della coproduzione condizionata.....	16
Il karma e il samsara.....	18
Il Dharma e i dharmas.....	19
L'ordine buddhista.....	20
L'abito.....	22
La preziosa eredità del Buddha.....	23
Hinayana - l'arhat.....	24
Mahayana - il bodhisattva.....	24
Il nirvana.....	26
La dottrina della vacuità.....	28
Espansione del Buddhismo.....	29
Il Buddhismo in Cina.....	30



IL CUORE DELLO ZEN

I grandi maestri dello Zen.....	34
Bodhidharma.....	34
Hui Neng, il Sesto Patriarca.....	36
Il Buddhismo in Giappone.....	39
Lo Zen: una via verso il risveglio.....	40
La trasmissione da cuore a cuore.....	43
La maturità spirituale.....	44
Che cos'è la meditazione, varie forme di meditazione.....	47
L'illuminazione improvvisa.....	52
L'esperienza dell'illuminazione improvvisa.....	53
Due scuole Zen.....	54
I koan.....	57
Alcuni famosi koan.....	59
L'urlo.....	64
Il bastone.....	66

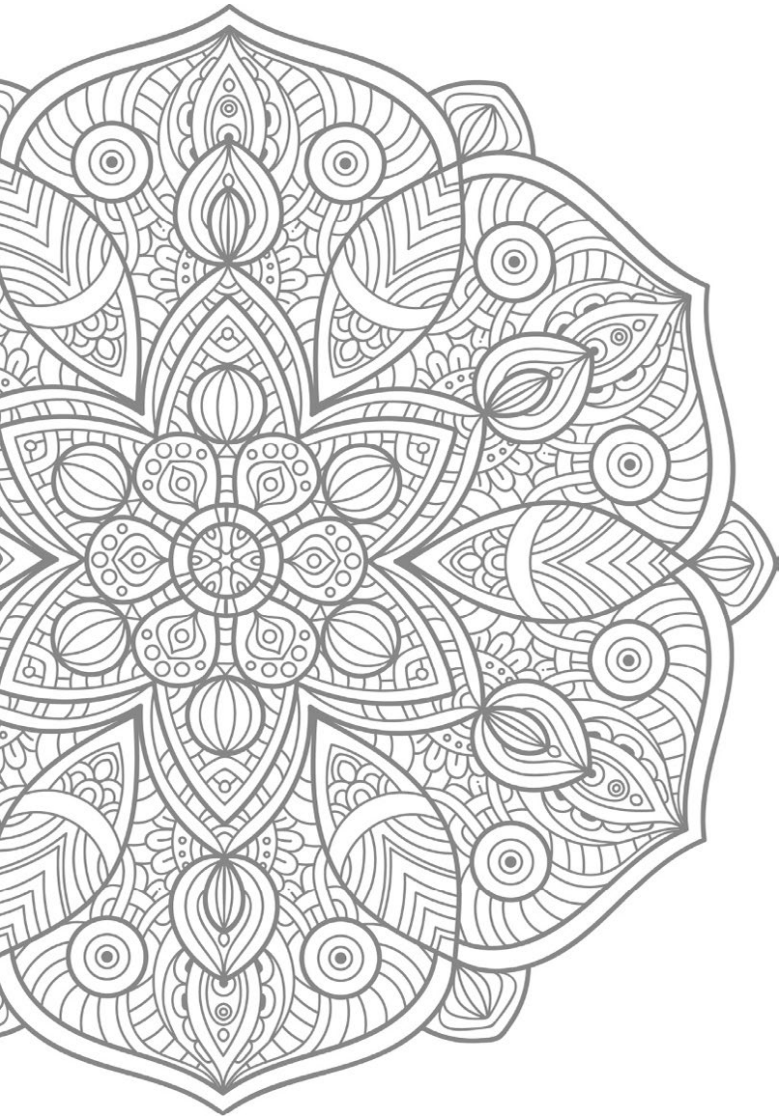
LA PRATICA DELLO ZEN

La meditazione nello Zen.....	72
Zazen.....	76
La meditazione susokukan.....	87
La meditazione zuisokukan.....	89



La meditazione shikantaza.....	89
Come concludere la meditazione	90
Altri tipi di meditazione.....	92
La meditazione camminata kinhin.....	93
La meditazione in piedi.....	95
La meditazione supini.....	96
La meditazione nel lavoro e il lavoro come meditazione.....	97
Sutra e mantra.....	99
La vita in un monastero Zen.....	105
Lo Zen nella vita di tutti i giorni.....	110
Fatti, non parole.....	112
Lasciar andare.....	113
I benefici dello Zen.....	114
Osho, lo Zen e la meditazione.....	117
Meditazione vipassana.....	119
Zazen.....	119
La risata Zen.....	120
Glossario.....	122








LE ORIGINI DELLO ZEN

LO ZEN È TE,
SEMPLICEMENTE.
SE SEI PRONTO A SCIVOLARE
SEMPRE PIÙ PROFONDAMENTE
DENTRO DI TE,
RIMANENDO IN UN PROFONDO
RILASSAMENTO...
NON È UNA VITTORIA,
È SOLO UN RICORDARSI
CHE LA BUDDHITÀ
È LA TUA NATURA.


Osho



IL RISVEGLIO DEL BUDDHA



**Lo Zen è una pratica orientale
che ha le sue origini nel Buddhismo.
Per conoscere meglio questa via
di risveglio spirituale è indispensabile
partire dalla terra in cui è nato il Buddha,
l'India, e ripercorrere la storia
della sua vita e della sua illuminazione.**



Zen significa “meditazione” e con Zen si indica una scuola buddhista formatasi in Cina e sviluppatasi in Giappone. La parola giapponese zen deriva dal cinese ch’an, che a sua volta corrisponde al pali jhana e al sanscrito dhyana. Come mai questa lunga catena di derivazioni? Perché il Buddhismo nasce in India (il sanscrito e il pali sono infatti lingue indiane) e in seguito venne diffuso in terre di missione arrivando fino in Estremo Oriente. Di conseguenza, per conoscere davvero a fondo lo Zen, è indispensabile partire dall’India e da quel personaggio che siamo soliti chiamare con il titolo di Buddha, ossia l’Illuminato.

IL BUDDHA


Colui che dopo aver conseguito l’illuminazione sarà indicato come Buddha, nacque con il nome di Siddhartha in un regno con capitale Kapilavastu, una città situata a nord di Benares sull’o-

dierno confine tra Nepal e India. La data della sua nascita è collocata (non senza incertezze) al 566 a.C. Siddhartha apparteneva alla casta dei guerrieri ed era figlio del sovrano locale. Sul corpo del neonato vennero riscontrati dai sacerdoti alcuni particolari segni fisici che preannunciavano che egli sarebbe divenuto un grande ricercatore spirituale o un sovrano universale. Allora il re suo padre, per evitare che Siddhartha divenisse un asceta e affinché realizzasse piuttosto l'altro destino, lo crebbe all'interno della corte in un paradiso perfetto di delizie e piaceri, evitando che il figlio potesse vedere o sperimentare ciò che di doloroso comporta la vita umana. Tuttavia, intorno ai ventinove anni, Siddhartha, in occasione di alcune sortite al di fuori del palazzo reale, si imbatté in un vecchio, poi in un malato, quindi in un cadavere che veniva recato alla pira per l'incinerazione e infine in un asceta mendicante che vagava nudo e felice. Questi incontri traumatizzarono il giovane che scoprì solo in quel momento che tutti gli esseri umani sono inevitabilmente soggetti a vecchiaia, malattia e morte. Proprio lo stesso giorno, rientrato a palazzo, gli fu comunicata la nascita di suo figlio: ma per Siddhartha era impossibile gioirne!

Quella notte, dopo i festeggiamenti, il giovane si trovò a contemplare i corpi delle cortigiane addormentate in pose scomposte e sconce e il disgusto dentro di lui crebbe a tal punto che decise di abbandonare la sua vita di inutili piaceri per cercare una soluzione al destino di vecchiaia, malattia e morte che incombe su tutta l'umanità. Con la complicità del suo fedele auriga, Siddhartha fuggì da corte e prese a vivere come asceta itinerante. Dapprima si recò da celebri Maestri spirituali del suo tempo per apprendere il loro insegnamento, ma ne rimase delu-

so perché questi non risolvevano il problema che Siddhartha si era determinato a superare. Quindi, decise di proseguire la sua ricerca senza Maestri. Per sei anni si dedicò a estenuanti pratiche ascetiche che lo stremarono fino a ridurlo in fin di vita, senza peraltro permettergli di conseguire la sua meta. Trovandosi ormai a un passo dalla morte, Siddhartha si rese conto che non era questa la via per superare il dolore della vita e improvvisamente si ricordò di quando, durante l'infanzia, sedendo all'ombra di un albero, aveva sperimentato uno stato di serenità beata e intuì che era questa la pratica da seguire. Quindi, per riprendere le forze accettò l'offerta di riso di una giovane e ne mangiò, poi scese al fiume e si lavò. I suoi cinque compagni di asceti vedendo tutto questo se ne andarono delusi, pensando che Siddhartha avesse abbandonato le pratiche per debolezza.

Ecco perché la via del Buddhismo si chiama Via di Mezzo: Siddhartha, il futuro Buddha, scoprì che la vera liberazione dal dolore non si può conseguire né con la saturazione dei sensi né con la macerazione ascetica. La giusta via è quella equilibrata, intermedia tra i due eccessi opposti, che permette di salvaguar-



“ IL DISCEPOLO CHIESE AL MAESTRO: «A CHE COSA PENSA UN MONACO MENTRE STA SEDUTO?».
IL MAESTRO RISPOSE: «PENSA AL NON PENSARE».
IL DISCEPOLO CHIESE: «E COME SI FA A PENSARE AL NON PENSARE?». IL MAESTRO RISPOSE:
«SENZA PENSARE». ”

KOAN ZEN

dare la salute fisica e mentale per poi approfondire la pratica meditativa.

Recatosi nella località di Gaya, Siddhartha si immerse nella meditazione, seduto sotto un albero di *figus religiosa*, che verrà chiamato l'albero della *bodhi*. Nella prima parte della notte ottenne la memoria di tutte le sue esistenze precedenti. In tutto il mondo indiano c'è infatti la credenza nella cosiddetta dottrina del karma (azione): ogni azione buona matura in un frutto buono, ogni azione cattiva matura in un frutto cattivo. Se questi frutti non arrivano a maturazione in questa vita, comportano la rinascita dopo la morte in un'incarnazione superiore (esseri umani, ma anche dèi) o inferiore (animali, esseri infernali, antidei e spettri).

Nella seconda parte della notte a Siddhartha si schiuse l'occhio divino ed egli intuì la legge secondo la quale tutti gli esseri sono trascinati dal samsara, ossia il doloroso ciclo di nascita, morte e rinascita. Infine, nella terza parte della notte, Siddhartha vide con chiarezza la Via della Liberazione e si illuminò, diventando il Buddha.

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Il cuore dell'insegnamento del Buddha è costituito dalla dottrina delle Quattro Nobili Verità che egli intuì nella notte del risveglio e che enunciò in occasione del "Sermone di Benares", il suo primo discorso di insegnamento rivolto proprio a quei cinque che erano stati suoi compagni di asceti e che diverranno i primi seguaci del Buddha.

La Prima Nobile Verità è la Nobile Verità della sofferenza. Nascita, vecchiaia, malattia, morte, unione con ciò che non pia-

ce, separazione da ciò che piace, impossibilità di ottenere quello che si desidera: tutto ciò è dolore, o meglio, l'intera esistenza è fonte di sofferenza perché tutto in essa è impermanente, non c'è alcun possesso stabile. Gli stessi piaceri finiscono per deludere perché non sono durevoli.

La Seconda Nobile Verità è quella dell'origine della sofferenza: causa della sofferenza secondo il Buddha è il desiderio, che egli chiama “sete” o “brama”: è l'attaccamento che ci sospinge di rinascita in rinascita.

La Terza Nobile Verità è la verità dell'estinzione della sofferenza: se si elimina il desiderio, si può superare il doloroso ciclo della reincarnazione e approdare a uno stato che il Buddha chiama nirvana. *Nirvana* significa “estinzione” e consiste nella cessazione del processo vitale: può essere rappresentato dall'immagine di una fiamma spenta da un soffio. Il nirvana è la meta cui conduce la via del Buddha ed è uno stato indefinibile, che sta al di là della vita e della morte e che non è né essere né non essere. Chi lo raggiunge, raggiunge la liberazione, spezza le catene del samsara e, dopo la morte, non torna più a rinascere.

La Quarta Nobile Verità è la verità del sentiero che conduce all'estinzione della sofferenza ed è rappresentata dal Nobile Ottuplice Sentiero.

IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO

Il Nobile Ottuplice Sentiero consiste nella pratica di otto “rettitudini”: retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione,

retto modo di vita, retto sforzo, retta attenzione, retto raccoglimento. Queste rettitudini sono tradizionalmente suddivise in tre gruppi: il gruppo conoscitivo è formato da retta visione e retto pensiero; il gruppo morale è formato da retta parola, retta azione e retto modo di vita; infine, il gruppo contemplativo è formato da retto sforzo, retta attenzione e retto raccoglimento.

Il punto di partenza è costituito dalle rettitudini morali, che prevedono di non dire il falso, non calunniare, non pronunciare né parole aspre né vane chiacchiere (retta parola). La retta azione consiste nel non uccidere, non rubare, rispettare la castità (per i monaci) o la fedeltà coniugale (per i laici). Infine il retto modo di vita comporta l'obbligo di procurarsi i mezzi di sussistenza in modo onesto senza nuocere agli altri esseri viventi. Tuttavia, osservare questi precetti morali non basta a raggiungere la cessazione del dolore. Il seguace del Buddha deve procedere alle rettitudini contemplative che hanno lo scopo di purificare la mente e di prepararla alla fase conoscitiva. Dunque, le rettitudini contemplative sono il retto sforzo, ossia adeguare perfettamente ogni attività allo scopo da conseguire; la retta attenzione, che è la continua presenza a sé stessi e la consapevolezza del proprio corpo, delle proprie sensazioni e dei moti dell'animo; infine, il retto raccoglimento che consiste nella meditazione. Il momento conoscitivo è costituito dalla retta visione

“ QUAL ERA IL TUO VOLTO ORIGINALE PRIMA
CHE NASCESSERO I TUOI GENITORI? ”

KOAN ZEN



delle Quattro Nobili Verità e della vera realtà delle cose e dal retto pensiero, che è una retta intenzione o motivazione.

Ciascuna di queste otto rettitudini non deve essere praticata separatamente dalle altre o secondo l'ordine in cui sono enunciate: piuttosto bisogna praticarle seguendo un movimento ciclico, con un approfondimento sempre maggiore, perché esse sono comunque interdipendenti fra loro.

Tuttavia, le varie scuole buddhiste nel corso dei secoli hanno assegnato la preminenza a una o all'altra rettitudine. In particolare, certe tradizioni enfatizzano l'importanza della retta comprensione, per cui per raggiungere il nirvana è determinante la conoscenza della realtà, che è impermanente e dolorosa.

Altre scuole, invece, esaltano il ruolo della meditazione per conseguire l'illuminazione: tra queste si annovera la scuola Zen.

LA DOTTRINA DELLA COPRODUZIONE CONDIZIONATA

Questa dottrina rappresenta il terzo caposaldo filosofico del Buddhismo. Si tratta di una dottrina molto difficile da comprendere che fu intuita dal Buddha nella notte del suo risveglio. Potrebbe essere intesa come un ampliamento delle prime Due Nobili Verità in quanto spiega perché l'individuo nasce ed è soggetto al dolore. Capirla correttamente è assolutamente necessario per conseguire il nirvana. Cercheremo pertanto di spiegarla nel modo più semplice possibile. Visualizziamo un cerchio formato da dodici anelli che sono: 1) ignoranza; 2) effetti karmici; 3) coscienza; 4) nome-e-forma; 5) sei ingressi; 6) contatto; 7)

sensazione; 8) desiderio; 9) attaccamento; 10) divenire; 11) nascita; 12) vecchiaia e morte. Ogni anello è condizione del successivo. Si parte dall'*ignoranza*, che ci imprigiona nel mondo delle illusioni e nell'attività: questa produce effetti buoni o cattivi, secondo la legge del karma. Tali *effetti karmici* restano impressi nella nostra coscienza. La *coscienza* è ciò che di noi passa da una vita all'altra. Infatti essa, il nostro karma e i pensieri che formuliamo nel momento cruciale della morte determinano la nostra esistenza futura, in forma umana o divina, o animale o demoniaca, o spettrale. Nell'esistenza futura siamo costituiti di *nome-e-forma* vale a dire di un organismo psicofisico: da questo dipendono i nostri *sei ingressi* o sei basi della conoscenza che sono i cinque sensi più la mente. Questi sei ingressi ci permettono di entrare in contatto con il mondo.

Il *contatto* è alla base della *sensazione* e la sensazione a sua volta condiziona i *desideri*. Il desiderio provoca l'*attaccamento* a cose, persone, idee... Condizionato dall'attaccamento si produce il processo del *divenire* dei fenomeni, vale a dire che noi sperimentiamo i fenomeni a causa del nostro attaccamento a essi. Il divenire è la condizione della *nascita* e la nascita porta con sé, inevitabilmente, *vecchiaia e morte*. A questo punto se, al momento della morte, l'essere umano non si è ancora illuminato, ecco che la sua ignoranza ripristinerà il ciclo della coproduzione dipendente: così il cerchio si salda.

Chi invece raggiunge l'illuminazione, consegue il nirvana: esso si colloca sul piano del "non-condizionato", mentre tutta la realtà fenomenica dipende da "condizioni".

Vale a dire che nessun fenomeno è dotato di una sua autonomia quanto all'essere: ogni *dharma*, ogni fattore di esistenza esi-

ste per interdipendenza dagli altri. È come se tutti i *dharma* si puntellassero a vicenda senza “essere” per davvero. Il nirvana, invece, è l’unica cosa che non è governata dal meccanismo inesorabile della coproduzione condizionata. Esso è non originato, increato, non prodotto, non arrestato.

IL KARMA E IL SAMSARA

Vale la pena spendere due parole per spiegare la legge del karma, a cui abbiamo già brevemente accennato e che non è appannaggio solo del Buddhismo, ma di molte tradizioni spirituali orientali. La parola *karma* in sanscrito significa “azione”. Ogni azione compiuta intenzionalmente genera, se buona, un frutto buono e, se cattiva, un frutto cattivo. Ma attenzione: questo non ha nulla a che vedere con i concetti di ricompensa o di castigo divino. Soprattutto nel Buddhismo, dove manca la figura di un Dio assimilabile a quello della tradizione giudaico-cristiana, si tratta di una legge meccanica e impersonale.

I frutti del karma possono impiegare del tempo per giungere a maturazione, ma prima o poi, fatalmente, lo faranno in questa vita o in una vita futura. Di conseguenza, il karma ci incatena al samsara, cioè al ciclo della reincarnazione, un doloroso susseguirsi di nascita, morte e rinascita. Gli esseri in cui ci si può incarnare sono divisi in sei categorie: uomini e dèi (le incarnazioni positive); animali, esseri infernali, antidei e spettri (le incarnazioni negative). Tutti gli esseri sono soggetti alla legge del karma e al samsara: ciò significa che perfino gli dèi, dopo un soggiorno nei paradisi, tornano a incarnarsi. Per interrompere il samsara e per conseguire il nirvana è necessario arrestare la produzione di nuo-

vo karma, sopprimendo l'ignoranza e la brama. Però, tra tutti gli esseri senzienti, solo l'uomo ha la possibilità di raggiungere l'illuminazione, cioè solo a partire da un'incarnazione umana è possibile arrivare al nirvana. Neppure gli dèi hanno questo privilegio.

Questa occasione non va sprecata: la dottrina del karma afferma con forza che il destino di ogni essere è nelle sue stesse mani.

IL DHARMA E I DHARMA

Per evitare confusioni terminologiche, vale la pena soffermarsi su quella che è una parola chiave: *dharma*. Questo termine assume almeno tre significati diversi in ambito buddhista.

Il Dharma è innanzitutto l'ordine fisico e morale su cui si fonda il cosmo. Infatti, la parola *Dharma* deriva dalla radice sanscrita *dhr-* che vuole appunto dire “sostenere”. Per estensione, il Dharma è la dottrina che illustra questo ordine: tale è l'insegnamento del Buddha. Infatti, chi vuole entrare nella comunità monastica deve pronunciare una formula con cui si impegna a “prendere rifugio” nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha (cioè nella comunità monastica). Spesso, in tale accezione la parola Dharma viene tradotta come “Legge”.

Infine, ci sono i *dharma* (si noti bene: al plurale e con la lettera minuscola!): i *dharma* costituiscono tutti i fenomeni materiali e mentali. I *dharma* ci circondano: si manifestano come processi o come cose che vengono percepiti dai nostri sensi esterni e interni.

Questi fattori di esistenza sono istantanei, sono dei microeventi e, come tali, sono impermanenti. Inevitabilmente, la loro impermanenza diventa fonte di dolore per chi si attacca a essi. Ecco perché il Buddha afferma che tutto è dolore.