

Le vie Zen
(parte prima)
Francesca Famà Casarin

La mia maestra giapponese di Ikebana, Keiko, alla quale va il mio pensiero e la mia gratitudine, è solita ricordare che l'uomo è come un faro: illumina lontano, ma rimangono bui proprio i suoi piedi. Percorrere una "via" vuole anche dire incominciare a conoscere se stessi.

L'atmosfera della scuola è silenziosa ed essenziale. Piano piano, quando la calma è scesa in ciascuno di noi, incominciamo a praticare. All'inizio, quando 12 anni fa mi iscrissi alla scuola di Ikebana, non immaginavo di iniziare a percorrere una via Zen.

Spiegare lo Zen non è semplice, si corre il rischio di condurre un'operazione che non lo riguarda più. Definire lo Zen diventa qualche cosa che tanto Zen non è.

Il termine *Zen* si può tradurre con: qualche cosa di morbido, ma anche qualche cosa di flessibile.

Le Vie sono diverse e sono tutte basate sulla pratica e sull'esperienza, piuttosto che sulla dottrina. Non esistono testi sacri o dogmi e il Professor Suzuki, a chi gli chiese cosa insegna lo Zen, rispose che non insegna nulla, ma che i frutti maturano nella mente di ognuno. Siamo noi i nostri maestri e lo Zen ci indica soltanto la Via.

La Via "promessa" non è mai fatta di tante parole, ma di pratica e di silenzio che si può conquistare con la presenza a se stessi, la concentrazione e l'attenzione.

Spesso, seguendo una Via, si incomincia ad assaporare la felicità di essere ciò che si è. Solitamente più che pensare interpretiamo e le interpretazioni possono essere sbagliate, possono essere ritenute grandi anche se, in realtà, prive di fondamento.

I Maestri hanno una visione a 360° e usano sistemi illogici per sollecitare il risveglio, sono provocatori e ripetono sovente che non si comprende con la sola razionalità, possibilità umana incompleta, non in grado di cogliere la complessità e la pluralità degli elementi.

La Via più considerata in genere è la meditazione, definita dai monaci "*lo stare seduti*". Lo scopo non è quello di svuotare la mente, e gli occhi sono tenuti abbassati, ma non chiusi per non creare separazioni.

Si dice essere la via più breve e ci invita ad aprire gli occhi, a compiere un percorso di auto-osservazione, non si cerca qualche cosa di esterno, ma la nostra vera natura.

Altro aspetto fondamentale è dato dalla respirazione. Calma e circolare, ci conduce alla sospensione del giudizio e ci invita a trovare la bellezza in noi. In questa prospettiva la parte più profonda di noi, "*il midollo*", già sa, mentre la parte superficiale, "*la corteccia*", perde via via consistenza, viene eliminata. La forza che scaturisce da questa pratica diviene patrimonio energetico di grande importanza che potrà essere utilizzato nei momenti di difficoltà.

Il monaco Dogen sostenne addirittura che lo *zazen* si confonde con l'illuminazione e non è una semplice modalità di accesso ad essa. Il dilemma sussiste solo finché insistiamo a separare l'esperienza del risveglio dall'addestramento. Non è lo *zazen* a farci diventare Buddha, perché lo siamo già.

Tempo fa incontrai il maestro Zen Harada che iniziò dicendo: "*Che cosa è un essere umano? Non si tratta di comprendere cosa sia una parte di un essere umano, ma di conoscerne la totalità. Così si giunge anche alla comprensione della morte*". La trasmissione dell'insegnamento avviene tra maestro e discepolo, per affrontare fino in fondo la problematica

della morte. Proseguendo, il maestro dette alcuni spunti di riflessione sulla parola *dharma*. *Dharma*, appunto, è tutto ciò che si manifesta, è la trama di tutta la realtà e ciò ci permette di comprendere che non c'è fine e inizio, e che la realtà non ha bisogno di essere spiegata. Harada ci consigliò di mettere a posto il cuore e sottolineò come sia sbagliato credere che ciò comporti uno sforzo. Il nostro cuore si muove per conto suo ed il pensiero di poterlo regolare con sforzo è un fuorviante. L'universo è ciò che è. L'idea che ci sia qualche cosa di "mio" inganna noi stessi. La via è la direzione che indica di smettere di proseguire in questo modo e lo *zazen* ci può aiutare.

In un testo antico troviamo: "*Perché ci sono io, c'è l'altro*". Se non ci fossi io non ci sarebbe. Pensando a questo "io" penso all'altro e così mi separo e creo conflitto. In realtà non c'è spazio fra l'io e l'altro, ma è un tutt'uno. Caduta questa distinzione tutto quanto diventa "io". La via siamo noi stessi e non qualche cosa fuori da ricercare. Stabilire una distanza fra se e le cose crea sofferenza. L'inferno è credere che vi sia spazio fra me e l'altro.

La nostra maestra ci richiama sempre alla semplicità del quotidiano, con un suggerimento: presenza e attenzione. Anche lavando i piatti si può compiere un esercizio Zen.

A questo proposito desidero raccontare una mia piccola esperienza. Poco tempo fa, mentre stavo pulendo il lavandino del bagno, ho notato delle macchioline grigie sul lavello che non riuscivo a togliere. Ho usato tutti i detersivi che possedevo, anche la candeggina. Niente. Il pensiero razionale incominciava a fare il suo rovello. Come può la porcellana assorbire delle macchie? Ancora niente. Poi con calma ho alzato la testa e ho visto che sullo specchio c'erano delle gocce d'acqua che si riflettevano sulla porcellana.

Avevo scambiato un riflesso per realtà. Da questa buffa esperienza ho compreso molte cose ed anche perché lavare i piatti può divenire un esercizio Zen.

Azione e pensiero spesso sono in contrasto, allora è meglio agire senza colpevolizzare la razionalità, anzi creare armonia ed equilibrio.

Quando si pratica, si dice che si pratica se stessi ed è importante non avere paura. Talvolta per comprendere un problema sembra favorevole uscire dal problema; ci potremmo, così, accorgere che il problema è piccolo e siamo noi ad averlo ingigantito.

Fondamento della ricerca è che non conosciamo noi stessi.

Importante è creare dentro di noi uno spazio per poter ricevere gli autentici messaggi della vita, uno spazio vivo.

Conoscere se stessi vuole dire incontrare dentro di noi la parte divina.

Spesso usiamo la mente come alibi o come una prigionia. Il punto è di riuscire ad usarla meglio, o in modo più appropriato e la via Zen può essere proprio un tentativo in questa direzione che potremmo definire emancipativa.

Ancora, la mia maestra ci ricorda che vi sono 4 parole in Giappone che danno un orientamento:

Nyu = qualcosa di morbido

Wa = armonia dentro

Shici = valore di essere e azione pronta, veloce

Jici = determinato, senza pensare, ma anche flessibile come il bambù che si piega e poi torna eretto

Usando questi atteggiamenti ci si incammina verso una maggior libertà.

La parola da bandire è "*limite*": c'è sempre la possibilità di grande espansione, lasciare spazio!

Un aneddoto racconta che un giorno due giovani studenti andarono a fare visita ad un monaco per interrogarlo sulla dottrina e gli posero molte domande. Il monaco li fece accomodare ed offrì loro del tè. Nel versarlo nelle loro tazze continuò a farlo in modo che il tè tracimò dalle tazze. Dopo un lungo imbarazzo gli studenti fecero notare al monaco che le tazze erano piene. Sorridendo il monaco rispose: *"Queste tazze sono come la vostra mente. Piena. Anche se rispondessi alle vostre domande, tutto uscirebbe come il tè che sto versando"*.

Se cerchiamo di definirlo, *"lo Zen non è più là"* e tutto sfugge, anche la pace che cercavamo; meglio è praticare *"la Via"*.

Sappiamo che lo Zen si colloca all'interno del buddhismo, giunto in Giappone dalla Cina nel 500 d.C.

Prima c'era lo scintoismo, religione che convive tranquillamente con il buddhismo ancora oggi.

In questa visione gli uomini sentono di appartenere alla Natura considerata come Maestra, la osservano e la onorano come un insieme di Divinità chiamate Kami. Lo spirito divino si manifesta in tutte le cose come uno specchio e per chi sa guardare e comprendere il significato analogico può cogliere dei grandi insegnamenti.

Credo che lo Zen attinga anche da queste antiche origini per alcuni suoi aspetti, anche se aspira ad essere buddhismo, ma tutti gli insegnamenti buddhisti esposti nei *Sutra* e nei *Sastra* non sono per lo Zen importanti, in quanto esso è libero da ingombri dogmatici e religiosi.

Osservare ciò che è senza fare distinzioni artificiose. I rami sempre verdi che ricordano l'eternità e gli alberi fioriti, specie quando incominciano a perdere i primi petali e che ricordano l'effimero...

Per circa 300 anni molti studiosi si recarono in Cina per apprendere l'insegnamento del Buddha, la Via del Compimento che mette in evidenza, prima di tutto, la necessità di non cercare le risposte esterne ma di coglierle all'interno di noi.

In genere l'esempio che si fa è quello di un uomo che, trafitto da una freccia avvelenata, prima di provvedere a toglierla si occupa di chi l'ha tirata e di che tipo di arco fosse. È significativo, perché prima di interrogarci sull'universo è utile sentire che partecipiamo al cosmo e si tratta proprio di rendersene conto.

Abbiamo molti problemi ed i maestri suggeriscono che possiamo cambiare il modo di vedere le cose attraverso una Via, attraverso la ricerca di sé. Ascoltare i propri pensieri per saperli collocare è utile, altrimenti faremo come quella donna che fuori dal tempio piangeva sempre. Quando pioveva, per il figlio che vendeva zoccoli e quando c'era il sole per il figlio che vendeva ombrelli. Se si cambia prospettiva si può sorridere.

La natura del Buddha che è dentro di noi somiglia al diamante; bisogna fare pratica, *"lucidare"*, come continuamente ci ricorda la maestra. Quando si lucida un diamante si toglie, non si aggiunge, così emerge la purissima luce.

Dopo periodi di grande raffinatezza, in Giappone iniziarono lotte interne che produssero distruzione e morte. I monaci buddhisti scesero dai loro monasteri per aiutare la popolazione. Come sempre a periodi di splendore succedono periodi di decadimento che in genere vengono accompagnati anche da disastri.

Nasce all'interno di questa osservazione distaccata degli eventi il sentimento Mujo che conferma sia lo spirito buddhista, sia le antiche tradizioni scintoiste: *"Nulla permane immutabile"*.

Un monaco scrive: *"Il suono delle campane del tempio fa sentire come tutte le cose cambiano. Nulla permane immutabile. Il colore bianco e i fiori dell'albero di Sara esprimono la verità della condizione umana e*

anche le persone più ricche e potenti cadono. Il potere e la gloria non continuano a lungo e svaniscono come un sogno di una notte primaverile... "
Mentre fuori tutto sembra crollare, c'è invece un fiorire interiore.

L'immagine del mondo bianco sembra quasi che prepari l'avvento di qualche cosa che deve nascere. Questo momento bianco è molto importante prima di ritornare al mondo dei colori (giardino Zen).

Le Vie Zen si vanno sempre più qualificando! Siamo intorno al 1338 nel periodo Muromaci.

(continua)