



ZAZEN: LA PRATICA DELL'AUTENTICO ZEN

A cura di: Carlo Di Stanislao & Giacomo Flati¹

“Lo zazen di cui parlo, non è l'apprendimento della meditazione, non è niente altro che il dharma di pace e di felicità, la pratica realizzazione di un risveglio perfetto. Zazen è la manifestazione della realtà ultima. Trappole e insidie mai lo possono raggiungere. Una volta che avete colto il suo cuore, siete simili al dragone che entra nell'acqua e simili alla tigre che penetra nella montagna. Perché occorre sapere che in quel momento preciso (quando si pratica zazen) il vero dharma si manifesta e che fin dall'inizio si eliminano la rilassatezza fisica e mentale e la distrazione.”
Eihei Dogen (1200-1253)

“Dal Rinascimento, l'uomo ha definito se stesso come uomo pensante, e non più come uomo vivente... Ma l'uomo vivente è esattamente ciò che si ritrova in zazen.”
C. Levi-Strauss

L'insegnamento del Buddha nell'andare del tempo si è manifestato in differenti scuole. Quando l'insegnamento del Buddha incontra l'insegnamento Taoista nasce lo Zen. Ogni intellettualismo, ogni speculazione mentale, anche la più alta e religiosa è lasciata da parte, per penetrare direttamente la realtà Ultima dell'Universo. E' in quell'approccio diretto e immediato alla Verità dell'Essere che riconosce e caratterizza i suoi insegnamenti lo Zen. Lo Zen è conosciuto in Occidente dall' inizio del secolo scorso, tramite pratiche quali le arti marziali, la cerimonia del tè, l'addobbo floreale o la sistemazione dei celebri giardini zen giapponesi. La profondità della sua filosofia e la purezza della sua estetica, hanno pure suscitato un forte impatto negli ambienti artistici e intellettuali. Ma questo coinvolgimento, mancando lo sbocco su una pratica autentica, non ha potuto superare la soglia di una curiosità speculativa. Lo Zen non è né ragionamento, né teoria. Non è una conoscenza da cogliere con la mente, ma una pratica, una esperienza nel contempo oggettiva e soggettiva. Lo Zen non separa questi due punti di vista complementari, così come non dissocia il corpo e la mente, il fisiologico e lo psicologico, il conscio e l'inconscio. Fa appello alla totalità dell'essere. E' in questo senso che corrisponde alle aspirazioni che orientano il cammino della civilizzazione attuale che cerca di superare le categorie, le strette separazioni, le divisioni in tutti i campi. "Noi dobbiamo armonizzare i contrari risalendo alla loro origine. Questo è proprio dell'atteggiamento zen, via di mezzo: abbracciare le contraddizioni, farne la sintesi, realizzarne l'equilibrio. Lo spirito moderno di libertà deve distaccarsi dalle vecchie superstizioni, dalle credenze e dalle costrizioni formali per trovare in se stesso l'origine di una morale autentica, contemporaneamente personale ed universale, legata alla conoscenza profonda della vita. La pratica dello zen prevede il controllo perfetto di mente e corpo, iniziando, in primo luogo, dall'applicazione di una corretta postura. Questa pratica autentica che consente un perfetto equilibrio psicofisico si chiama zazen. Seduti nella posizione corretta, concentrati sulla postura, la respirazione leggera e lo spirito libero, zazen non è altro che il ritorno alla condizione normale del corpo e dello spirito. Zazen è in origine la postura del Buddha, tramite la quale egli ottenne la completa liberazione, la suprema saggezza e la vera libertà (Fig.1).

¹ Dottore in Filosofia

Fig. 1: La postura corretta zazen



Trasmesso da maestro a discepolo senza interruzione da più di 2.500 anni, lo Zen è divenuto accessibile agli Occidentali nel 1967 con l'arrivo del Maestro Taisen Deshimaru in Europa. Nato a Saga nel 1914, morto a Tokyo nel 1982, il Maestro Deshimaru ha praticato zazen per cinquant'anni ed è stato il primo a presentare una visione globale dello Zen in Occidente. Benché lo Zen si sia sviluppato nell'ambito di una delle più antiche tradizioni dell'umanità, il buddhismo, l'essenza del suo messaggio ha un significato universale. Esso è il principio unificatore che forma la radice della conoscenza di se stessi al di là delle differenze dei sistemi, dei valori, delle nazioni o delle razze. Se è talvolta considerato una religione o una filosofia, lo Zen non verte in effetti su alcun dogma, né su alcuna ideologia. Si indirizza direttamente al cuore dell'uomo, è esperienza vivente e slancio creativo prima di ogni formalismo. Lo Zen consiste essenzialmente nella pratica di zazen. Realizzare questo e metterlo in opera nella propria esistenza personale è in effetti una vera rivoluzione interiore. E' ritrovare le proprie radici e penetrare la realtà della propria vita. Attraverso questa pratica, i valori che danno un senso alla vita umana sono basati sull'esperienza del corpo e della mente. Zazen è l'esperienza dell'unità prima di ogni dualità. E' per questo che è quasi impossibile parlarne perché il linguaggio separa, esercita una frattura nella realtà di ciò che è. Per praticare lo zazen occorre sederisi al centro di uno zafu (cuscino rotondo e spesso), tenetosi ben dritti, inclinando il bacino in avanti a partire dalla quinta vertebra lombare e tendendo la colonna vertebrale. Bisogna incrociare le gambe nella posizione del loto o del mezzo-loto in modo che le ginocchia siano fortemente radicate al suolo. La mano sinistra riposa sul palmo della mano destra, i pollici si raggiungono nel prolungamento l'uno dell'altro esercitando una leggera pressione, e le due mani sono in contatto con l'addome. Il mento è rientrato, la nuca tesa, il naso sulla verticale dell'ombelico, le spalle cadono naturalmente. La bocca è chiusa, senza contrazione, l'estremità della lingua è contro il palato. Con gli occhi semichiusi si posa, senza fissare, lo sguardo un metro davanti a sé (Fig.2). La respirazione deve essere calma, lunga e profonda. L'attenzione è portata sull'espiazione che deve esercitare una spinta verso il basso su tutta la massa addominale. L'inspirazione avviene naturalmente, automaticamente, spontaneamente. Il ventre deve sempre restare libero, disteso e in espansione. In questa postura, il flusso dei pensieri incessanti e delle rimuginazioni mentali è interrotto dall'attenzione portata alla giusta tensione muscolare ed alla respirazione. Più si pratica zazen, più si comprende in ogni fibra del corpo che questi pensieri sono solo dei contenuti vuoti, privi di ogni sostanza reale, che vanno e vengono. Ci si rende conto finalmente che esiste una coscienza intuitiva, originaria ed universale, radicalmente diversa dalla coscienza abituale del me. Se si mantiene la giusta postura e si pratica una respirazione sempre più profonda e tranquilla, si percepirà la realtà della vita che impregna tutto l'universo. Possiamo dire che questo è il campo integrale della coscienza ed il raggiungimento di esso lo scopo dello zazen.



Fig. 2: Posizione corretta del praticante di zazen

Il funzionamento del cervello si chiarifica spontaneamente ed automaticamente, questo stato non è quello di una coscienza particolare, ma il semplice ritorno ad una condizione più normale del cervello. Se mantenete questo perfetto stato di coscienza in zazen, la vita naturale ed incommensurabile è attivata al di là del pensiero del piccolo me e sentite allora che siete uniti al mondo esterno, a tutti gli elementi della potente natura. D Si deve prendere coscienza dell'aspetto effimero ed impermanente della mente. Hishiryō (Fig.3), lo stato della coscienza durante zazen, consiste nel lasciare passare i pensieri. E' la coscienza che supera ogni giudizio particolare, come quello che ci fa ricercare ciò che amiamo e fuggire ciò che detestiamo.

Fig. 3: L'ideogramma Hishiryō



Hishiryō è il pensiero che ritorna al punto zero del tempo, il pensiero che le ragioni e le considerazioni personali non raggiungono. E' la coscienza universale che segue il movimento della natura e l'ordine dell'universo. E' la coscienza integrale che nasce naturalmente ed automaticamente dalla postura e dalla respirazione di zazen. Ciò può essere compreso solo con la pratica. Questa coscienza di zazen è non-profitto (mushotoku), non ha oggetto. Deposta come un seme nei neuroni, questa idea germoglia e diventa coscienza naturale. Nel capitolo "Shoji" dello Shobogenzo, si può leggere riguardo a ciò: "Non tentate di valutare questo con la vostra mente o di esprimerlo con delle parole." In altri termini, è difficile cogliere oggettivamente, scientificamente, la coscienza se una evidenza soggettiva non viene a sostenere questa scelta. Dogen disse al suo maestro Nyojo: "Ho abbandonato corpo e mente." Questo significa che con zazen vi emancipate dall'influenza della coscienza del passato e che ritornate, corpo e mente, all'autentica coscienza antecedente l'esistenza umana. La coscienza del passato smette di essere un problema, il vostro corpo e la vostra mente precedenti si risolvono in zazen. Fino alla metà del secolo lo zazen era restato un metodo di evoluzione spirituale. Solo i religiosi e certi filosofi se ne interessavano in quanto pratica di risveglio

fondata sull'esperienza soggettiva. Oggi, ricerche scientifiche moderne condotte in ambito ospedaliero hanno mostrato che zazen non è solo un esercizio religioso ma una regolazione del corpo e della mente, un modo per realizzare un vero equilibrio. Lo zazen permette una corretta ripartizione delle tensioni muscolari, ossee e gravitazionali. Esercita una riorganizzazione della postura così come lo dimostra la registrazione dell'attività muscolare dei soggetti in zazen ed il controllo del loro metabolismo di base. Zazen assicura anche l'equilibrio ottimale del corpo ed elimina gli inconvenienti dovuti alle cattive abitudini in cui il corpo si è fissato. Anche il controllo della respirazione è molto importante. La principale difficoltà viene dal fatto che non si può respirare correttamente se la postura è scorretta. Durante zazen, la concentrazione verte sulla espirazione che deve essere lunga e profonda. Così, l'aria viziata residua è espulsa dai polmoni ed il praticante può utilizzare a pieno la sua capacità polmonare. Di conseguenza, il ritmo respiratorio rallenta come il ritmo cardiaco, il sangue e gli organi interni sono meglio ossigenati. L'espirazione esercita una spinta verso il basso su tutta la massa addominale e sviluppa una grande energia nel tronco, le reni, le anche; in questo modo il centro di gravità del corpo si abbassa e l'individuo diventa più stabile. E' possibile in seguito al praticante conservare questa respirazione nella vita quotidiana, poichè il corpo finisce per adottarla inconsciamente. Una forma particolare di pratica zen è il Kin hin . Questo si pratica nel dojo tra due periodi di zazen. Si tratta della postura in piedi, continuazione della concentrazione di zazen durante la marcia. La parte superiore del corpo è come in zazen, colonna vertebrale ben dritta, mento rientrato, nuca tesa, sguardo posato davanti a sé circa tre metri. La mano destra avviluppa la mano sinistra e le due mani sono fortemente serrate l'una contro l'altra ed appoggiate contro lo sterno, le spalle restano rilassate. Si avvanza di mezzi passi secondo il ritmo della respirazione. L'espirazione corrisponde a un tempo di tensione, restando immobile. Il corpo si distende durante l'inspirazione e in quel momento si avvanza. Come durante zazen si lasciano passare i pensieri. Kin hin è un metodo di profonda concentrazione. Allenamento alla stabilità dell'energia, sviluppa un portamento di grande dignità.

Per approfondire

- Bing S.: Balla con l'elefante. Lo zen e l'arte di spuntarla con il proprio capo, Ed. Sperling & Kupfer, Milano, 2002.
- Davy M.M.: Esperienze mistiche in Oriente e in Occidente. Dottrine e profili. Vol. 4: Buddismo tibetano, cinese, giapponese. Yi-king, tch'An, zen., Ed. Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano, 2001.
- Lu K'uan Y.: Ch'an e zen, Ed. Mediterranee, 1988.
- Masunaga S.: Esercizi zen per immagini. Esercizi dei meridiani per una vita sana, Ed. Mediterranee, Roma, 2002.
- Nhat Hanh T.: Una chiave per lo zen, Ed. Astrolabio, Roma, 1996.
- Pigani E.: Zen in pillole, Ed. Eco, Milano, 2002.
- Sekiguchi S.: Zen per l'Occidente, Ed. Mediterranee, Roma, 1977.
- Suzuki D.: Introduzione al Buddismo Zen, Ed. Astrolabio, Roma, 1970.
- Tetsugen Serra C.: Vivere Zen, Ed. Xenia, 1998.
- Wong K.K.: IL grande libro della Zen, Ed. Mondadori, Milano, 2000.

Indirizzo per chiarimenti

Carlo Di Stanislao

E-mail: amsaaq@tin.it