

# 1. Che cos'è lo Zen

di *Mauricio Yūshin Marassi*

*When the saints go marching in*

Vi sono, schematicamente, due modi di essere coinvolti in problemi che non essendo né materiali né tecnici, né fantastici né patologici in senso stretto, riguardano quell'ambito che in Occidente è etichettato con "religione". Per brevità, per indicare questi due modi uso l'efficace rappresentazione che delle due modalità fece Simone Weil<sup>1</sup>, seppure riferendosi al solo cristianesimo: vi è la "religione dei mistici" e l'"altra". Per "religione dei mistici", intendiamo l'esperienza diretta del divino. Con "l'altra" intendiamo tutto il resto. Come è noto, il buddismo nasce in risposta alla percezione dell'infelicità, ovvero di quel dolore di vivere che nasce in noi, pur innocenti, solo perché nati e viventi in questo mondo, e di quel dolore che sboccia in noi quando, invece, innocenti non siamo.

Questa proposta religiosa si sviluppa poi in un percorso reale, ovvero non immaginario o legato ad adesioni ideali, che consiste nella dissoluzione del male di vivere, ossia nella dissoluzione dell'infelicità. Non in un'altra vita, in un dopo o in un altrove, ma nella vita di ogni giorno, trasformata dal di dentro. Una vita in cui tutto apparentemente rimane come prima: invecchiamo, ci ammaliamo e moriamo, attorno a noi le persone care svaniscono nella morte, quelle che non vorremmo accanto a noi... sono sempre qui. Perdiamo ad una ad una le persone e le cose che amiamo e non riusciamo ad avere quelle che vorremmo... ma dentro di noi non si sviluppa quell'amarezza che avvelena e, quando si sviluppa, in un lampo scompare.

---

<sup>1</sup> Cfr. S. Weil, *Lettera a un religioso*, a cura di G. Gaeta, Adelphi, Milano 1996, p. 42. Ed. originale: *Lettre à un religieux*, Gallimard, Paris 1951.

E poi, giorno dopo giorno, imparando ad immergerci nel bene – un bene che non avendo nulla a che fare con i beni terreni potrebbe esser scritto con la lettera maiuscola – pur tra grandi difficoltà, il tempo scorre senza ferirci e, laddove si produca una ferita, il tempo della guarigione non è amaro.

Ho usato l'espressione “immergerci nel bene” volendo esprimere l'esperienza dello *zazen*, ovvero dello star quietamente seduti nel vivo silenzio immobile, pratica fondamentale e fine a se stessa che caratterizza, seppure in modo non esclusivo, quell'area della religione buddista nota come Zen. Più estesamente, “Zen” è il nome odierno di quella parte del buddismo che, dalle origini, cerca di mantenersi aderente alla modalità prima descritta con le parole “esperienza personale del divino”. Nella nostra vita, però, il tempo dello *zazen* nel quale siamo quietamente seduti nel “bene” non è tutto il tempo, ve n'è molto altro nel quale interagiamo con le persone e con gli oggetti che compongono la nostra vita. Allora, il nostro programma di “bene” e di dissoluzione dell'infelicità, per essere davvero efficace, deve comprendere anche il tempo delle relazioni, del lavoro, dello svago e del riposo, altrimenti in realtà non potrà funzionare.

Gli insegnamenti del Buddha – che, ricordiamo, hanno come unica finalità quella di condurci e mantenerci sul percorso che consiste nella dissoluzione della sofferenza, edificando la pace – poggiano su quattro elementi cardine:

- una vita etica,
- la consapevolezza dell'impermanenza,
- la pratica dello *zazen*,
- il sostegno della fede.

Vediamo, molto brevemente, ciascuno di questi quattro elementi. Con vita etica intendo un atteggiamento di base che ci veda genitori nei confronti di tutta la realtà, dentro e fuori di noi. Padri e madri di ogni situazione che attiviamo direttamente e, certo con diversi livelli di coinvolgimento, di tutte le persone e le co-

se con le quali, comunque, veniamo in contatto. La caratteristica che distingue un genitore è quella di aver cura, attenzione, piena accoglienza nei confronti dei propri figli. Per questo uso la metafora del genitore: l'atteggiamento etico proposto dal buddismo è quello di chi si "prende cura".

Il secondo punto è quello che ho definito "consapevolezza dell'impermanenza". Non si tratta certo di pensare con piacere alla propria morte e a quella dei propri cari. Considerare la realtà dell'impermanenza non significa nichilismo. Piuttosto, è sviluppare la serena coscienza del fatto che noi, le persone attorno a noi, gli oggetti, ogni cosa, abbiamo una vita limitata e, quindi, presto o tardi tutto scomparirà. Anzi, possiamo dire che stia già scomparendo. Non è quindi una sorta di pessimismo o di masochismo, piuttosto si tratta di aprire gli occhi ad una realtà di vita che pone noi stessi in una corretta dimensione rispetto al tempo e, quindi, rispetto alla scala di valori che usiamo vivendo.

Il terzo elemento, ed è quello che maggiormente caratterizza la scuola zen, è la pratica che in giapponese è detta *zazen*<sup>2</sup>. Semplificando al massimo, possiamo dire che lo *zazen* consista nello stare seduti immobili, in silenzio, davanti ad un muro. Questo sarebbe tutto ciò che c'è da sapere; tuttavia, siccome è normale sentirsi sconcertati a fronte di una pratica per molti insolita o sconosciuta, dedichiamo qualche minuto all'argomento.

Se risaliamo al racconto iconografico<sup>3</sup> nel quale consiste la biografia dei primi 36 anni di vita di Siddhārtha Gautama, vediamo che all'atto di diventare il Risvegliato, ovvero il Buddha, era seduto, in silenzio, immobile sotto ad un albero. Quello star seduti è, quindi, la forma umana del risveglio; purché sia quello star seduti, purché ci si sieda allo stesso modo del Buddha. Ovvero,

---

<sup>2</sup> Il termine, che è entrato non tradotto nel lessico occidentale, letteralmente significa "sedersi zen". Ogni buddismo ha la sua dizione, seppure vi siano alcune differenze; si veda per esempio *samatha-vipassanā* (lett. "dimorare nella pace-visione profonda") nel *Theravāda* e nel *dzogchen* (lett. "grande perfezione"), del *Vajrayāna*, comunemente detto "buddismo tibetano".

<sup>3</sup> Cfr. *Buddhacarita* (*Le gesta del Buddha*), di Aśvaghosa, II sec. d.C.

con la schiena eretta, le gambe incrociate, le mani posate sui talloni, lo sguardo rilassato e la respirazione spontanea, silenziosa.

L'aspetto qualificante è che, seppur si tratti di stare semplicemente e solo seduti, accade naturalmente che, appena ci siamo accomodati sul cuscino, appena abbiamo raddrizzato la schiena e incrociate le gambe, un pensiero sorga nella nostra mente. Poiché non siamo seduti con l'intento di pensare ai fatti nostri, ci svegliamo al nostro presente, raddrizziamo nuovamente la schiena e... quasi subito cominciamo a seguire un altro pensiero. Appena ce ne accorgiamo, si tratta di uscire dal nuovo sogno ad occhi aperti... e poi ancora e ancora, occorre continuare così: senza cedere alla tentazione di elaborare i pensieri, uscire dal sogno di quel momento. L'obiettivo, però, non è scacciare i pensieri: la cosa veramente importante è rimanere svegli, tornare ad essere svegli ogni volta che ci perdiamo nei sogni. Per non sognare occorre svegliarsi e, perciò, abbandonare i sogni, per questo si parla di "lasciar andare", di non seguire i pensieri. Questo è *zazen*.

Il quarto ed ultimo elemento è il sostegno della fede. Un tipo di fede diversa dalla comune accezione che diamo a questo termine. Per rappresentarla, possiamo dire che "fede" nel buddismo ha un senso opposto a quello che, nella cultura cristiana, si intende con idolatria. Con una piccola chiosa: ogni oggetto di fede è da considerarsi un idolo. Per cui, fede in senso buddista non significa né credere a, né credere in, ma credere e basta. La fede buddista è la semplice espressione di un cuore fidente. C'è chi ha definito questo atteggiamento "ottimismo ontologico" e la sua funzione è di sostenerci nell'affrontare le mille difficoltà che ci troviamo di fronte sulla via religiosa. Un cuore fidente non si scoraggia, si rinnova e guarda avanti. Ma la fede, secondo il buddismo, non è certezza né «dimostrazione di cose che non si vedono», come dice la *Lettera agli Ebrei* (Eb 11,1). È un sentimento appena un passo oltre la speranza, è attraversata dal dubbio e nutrita dall'esperienza. Per questo, fede ed esperienza devono procedere assieme, perché l'una sostiene l'altra.

\*\*\*

### *La fede secondo il buddismo*

La fede, secondo il buddismo, ha un'economia completamente personale, non si appoggia a nulla fuori di noi, né si comunica ad altri come fosse un credo, non vi è infatti un credo. La forma verbale che la tradizione ha dato a questo moto dello spirito la troviamo già nei *sūtra* più antichi: «Non credete neppure nelle mie parole, prendete rifugio in voi stessi e non in altro»<sup>4</sup>. È un modo puro di considerare la fede, supera la necessità di un oggetto o di un contenuto, rimanendo un atto positivo dello spirito. Però, siccome ogni discorso su ciò che non ha contenuto rischia di creare artificiosamente proprio un contenuto, per il momento, per quello che riguarda la fede, è bene fermarsi qui.

### *Il "non afferrare"*

Se osserviamo i quattro elementi che ho elencato, vediamo che hanno tutti un punto in comune: si fondano sul "non afferrare", oppure, da un altro punto di vista, si fondano sulla gratuità. È gratuito, infatti, l'atteggiamento etico che abbiamo definito genitoriale, nei confronti della nostra realtà di vita. Se non fosse gratuito, non sarebbe quel tipo di cura, se avesse un interesse recondito, un premio da conquistare, non lo potremmo definire in quel modo: un genitore che accudisce un figlio per interesse, qualsiasi esso sia, nella migliore delle ipotesi è un egoista. Qui, invece, ci si muove per il bene, senza mirare a un tornaconto, anche quando quel bene va palesemente a nostro svantaggio.

Un tale comportamento deve avere alle spalle, oltre alla gratuità, la non negazione della sofferenza dell'altro, altrimenti sarebbe insensato. L'esperienza permette di affermare che anche la soffe-

---

<sup>4</sup> Si veda per esempio: «Siate un'isola per voi stessi, prendete rifugio in voi stessi e non in altro»; *Mahāparinibbānasuttanta* (Il grande discorso del [l'ingresso nel] nirvana definitivo), sez. II, v. 33. Oppure: «Il proprio sé, in verità, è rifugio di se stesso»; *Dhammapada* (Parole di dhamma), 12.4 (160).

renza è uno stato illusorio: l'impermanenza non fa sconti<sup>5</sup>, ma quando l'illusorietà del dolore non è realizzata<sup>6</sup> è comunque vero patire. L'interagire con le persone e le cose, seppure *pro bono*, è un coinvolgimento nelle difficoltà del mondo, ci mette in gioco tra le onde del bene e del male, è un momentaneo afferrare e, perciò, in qualche misura ci farà soffrire, quindi, da un punto di vista relativo, mondano, è un errore. È un errore necessario, però; un obbligo nei confronti di una realtà che ci chiama in gioco come umani tra gli umani: è il prenderci cura della vita, di tutta la vita, anche nostro malgrado. È il prezzo che l'uomo paga nell'essere completamente umano.

La stessa caratteristica di gratuità, poi, si può trovare nella consapevolezza dell'impermanenza, ovvero nella coscienza della radicale caducità, provvisorietà del nostro mondo/vita: se vissuta con limpidezza, porta anch'essa al "non afferrare", al non aggrapparci a persone o cose, perché tutto è precario, mortale e, quindi, il possesso non è il bene sul quale conviene investire, destinato com'è al fallimento. E il senso di non possesso, di non accumulazione, è uno dei volti della gratuità.

### *Star seduti in pace*

Guardiamo, ora, allo star seduti in pace, o *zazen* che dir si voglia. Quello è un momento di completo lasciare:

- le mani non toccano nulla, per cui rinunciamo al tatto;
- si sceglie un luogo silenzioso, per cui rinunciamo all'uso dell'udito;

---

<sup>5</sup> Seppure non esista qualche cosa che chiamiamo "impermanenza", troviamo scritto: «La non esistenza di ciò che esiste è il risultato dell'impermanenza» (*The Lankavatara Sūtra. Translation and Commentary*, a cura di R. Pine, Counterpoint, Berkeley [Ca] 2012, p. 228). Si veda anche: «Ciò che sorge/appare non è né permanente né impermanente. Perché? Perché l'esistenza esterna non può essere determinata» (*op. cit.*, p. 231).

<sup>6</sup> Realizzare l'illusorietà del dolore, dell'infelicità, non è un ragionamento, è un'attività spirituale possibile accordando il passo della propria vita alla pratica dello *zazen*.

- si brucia un incenso che dà un odore sempre uniforme, per cui rinunciamo all’odorato;
- la lingua poggia contro il palato, per cui rinunciamo al gusto;
- davanti a noi c’è un muro, per cui rinunciamo ad ogni visuale;
- le gambe sono incrociate, per cui rinunciamo alla mobilità;
- durante lo *zazen* si tace, per cui rinunciamo alla parola.

Il punto più delicato è che, durante lo *zazen*, rinunciamo a portare a compimento ogni pensiero e ogni sentimento; rimanere svegli, tornare ad essere svegli, implica l’abbandono dei sogni. Anche la parte più sottile del nostro essere, cessando di afferrare, si pone in una condizione di rinuncia, una rinuncia gratuita perché non orientata ad alcun ottenimento. È l’uscita dall’umano.

Infine, la pratica della fede vuota: non avendo alcun tornaconto, il sostegno della fede mostra la sua gratuità nella completa assenza di una meta o di un contenuto pensabile. Questo mi permette di essere ciò che sono e di seguire il mio cammino, nulla più, senza neppure la consolazione di un... Consolatore.

\*\*\*

Di fronte a un tale capillare programma di gratuità, che nel caso del “prendersi cura” è addirittura in perdita, qualcuno potrà pensare: ma se in ciascuna delle condizioni, quella etica, quella cognitiva, quella dello *zazen*, non ne ricavo nulla, qual è il merito di tutto ciò? Ovvero, perché dovrei impegnarmi su questa strada? Proprio qui, per compiere il passo successivo, entra in gioco il sostegno della fede, la saldezza di un animo fiducioso.

Infatti, la risposta alla domanda sul perché dedicarsi a cose che non fruttano nulla è radicata nella motivazione di base, nell’istanza che ha portato alla nascita di questo percorso religioso: il problema a cui la religiosità buddista offre una via di soluzione non è un problema materiale, non è un problema di accumulazione, spirituale o materiale che sia, né un problema di raggiungimento di

una condizione sociale e neppure l'acquisizione di un'identità di gruppo. Quello da cui parte lo sviluppo del cammino buddista è il problema dell'infelicità, della sofferenza esistenziale, riassunto nei sei esempi classici<sup>7</sup>:

- il dolore di vedere le proprie energie, le proprie possibilità vitali, esaurirsi nella vecchiaia;
- il terrore e il dolore che nascono dal rifiuto della nostra e dell'altrui morte;
- l'angoscia della malattia;
- il dolore della perdita;
- il dolore del non ottenimento;
- il dolore di dover convivere con persone o situazioni che ci generano sofferenza.

Questo, e non altro, è il campo d'azione del buddismo; quindi, se lo interroghiamo, se lo mettiamo alla prova, queste e non altre sono le promesse di cui gli dobbiamo chiedere conto.

Con in più una piccola grande sorpresa, che però all'inizio, quando ci risolviamo alla pratica religiosa, è del tutto inaspettata; altrimenti, non sarebbe una sorpresa: la scomparsa della sofferenza esistenziale non è la realizzazione del nulla, o un semplice svuotamento che ci consegna ad una vita priva sì di angoscia, ma priva anche di vitalità. La realizzazione, secondo l'insegnamento buddista, conduce verso una forma di pienezza naturale, ovvero non generata, non condizionata dalle conquiste e dall'accumulazione delle cose del mondo. Per questo, all'inizio ho parlato di "esperienza diretta del divino", non per chiamare in causa un aspetto teista, dal momento che nel buddismo non si parla mai di Dio, ma per indicare la fruizione di un "bene" fuori da ogni aspetto mondano, slegato da qualsiasi tornaconto e ottenimento. Un bene che si genera legando il proprio cuore all'"increatedo", per usare le parole della tradizione.

---

<sup>7</sup> Cfr. *Dhammacakkapavattanasutta* (Discorso della messa in moto della ruota del dhamma), *Saṃyutta Nikāya*, 56.11.



Nel parlarne, però, nasce un problema, perché quella che poc'anzi ho definito “pienezza”, diventa facilmente un’aspirazione, una preda da raggiungere, e questo ne annulla la possibilità, perché quella pienezza si manifesta proprio nel non desiderare, nel “non afferrare”.

*(Ottobre 2014)*