



Scuola di Filosofia
Orientale

IL LAVORO INTERIORE

PRATICARE SE STESSI NELLE TRADIZIONI SAPIENZIALI

(Anno Accademico 2021/2022)

4° Modulo
Abitare l'istante presente nello zen

dispense

Docente: Gianfranco Bertagni

scuoladifilosofiaorientale@gmail.com
www.scuoladifilosofiaorientale.it

"Che cosa manca in questo momento?" (Lin Chi).

"Il tempo è ciò che impedisce alla luce di raggiungerci. Non vi è verso Dio ostacolo maggiore del tempo" (Meister Eckhart).

“Che accadrebbe se un giorno o una notte, un demone strisciasse furtivo nella più solitaria delle tue solitudini e ti dicesse: «Questa vita, come tu ora la vivi e l’hai vissuta, dovrai viverla ancora una volta e ancora innumerevoli volte, e non ci sarà in essa mai niente di nuovo, ma ogni dolore e ogni piacere e ogni pensiero e sospiro, e ogni indicibilmente piccola e grande cosa della tua vita dovrà fare ritorno a te, e tutte nella stessa sequenza e successione [...]». Non ti rovesceresti a terra, digrignando i denti e maledicendo il demone che così ha parlato? Oppure hai forse vissuto una volta un attimo immenso, in cui questa sarebbe stata la tua risposta: «Tu sei un dio e mai intesi cosa più divina?»” (Nietzsche).

“Questo precorrere non è altro che il futuro unico e autentico del proprio esserci. Nel precorrere l'esserci è il suo futuro, e precisamente in modo da ritornare, in questo essere futuro, sul suo passato e sul suo presente. L'esserci compreso nella sua estrema possibilità d'essere, è il tempo stesso e non è nel tempo' (Martin Heidegger)

“Gli studenti di Zen stanno coi loro maestri almeno dieci anni prima di presumere di poter insegnare a loro volta. Nan-in ricevette la visita di Tenno, che dopo aver fatto il consueto tirocinio era diventato insegnante. Era un giorno piovoso, perciò Tenno portava zoccoli di legno e aveva con sé l’ombrello. Dopo averlo salutato, Nan-in disse: «Immagino che tu abbia lasciato gli zoccoli nell’anticamera. Vorrei sapere se hai messo l’ombrello alla destra o alla sinistra degli zoccoli».

Tenno, sconcertato, non seppe rispondere subito. Si rese conto che non sapeva portare con sé il suo Zen in ogni istante. Diventò allievo di Nan-in e studiò ancora sei anni per perfezionare il suo Zen di ogni istante” (101 storie zen)

“Sedendo, noi siamo alla scoperta della Realtà, della Natura di buddha, di Dio, della Vera natura. Alcuni usano l'espressione 'la Grande Mente'. Per affrontare il problema, questa sera preferisco usare le parole: 'questo preciso momento'. Nel Sutra del Diamante si legge: "Il passato è inafferrabile, il presente è inafferrabile, il futuro è inafferrabile". Noi, in questa stanza, dove siamo? Nel passato? No. Nel futuro? Neppure. Nel presente? No, nemmeno nel presente. Non c'è niente che possiamo identificare come il 'presente', non ci sono confini che lo delimitano. Tutto ciò che possiamo dire è: 'Siamo questo preciso momento'. E, poiché non c'è modo di misurarlo, definirlo, inchiodarlo e neppure di conoscerlo, ecco che è sconfinato, illimitato, infinito. Ecco ciò che siamo. [...]

Nello Zen ci viene richiesta [...]: l'attenzione a questo preciso momento, alla totalità di ciò che accade ora. Il motivo per cui non vogliamo fare attenzione è che non sempre ciò che accade è piacevole. Non ci va. [...]

Tutto ciò che accade nel presente lo passiamo a questo filtro: "Non mi piace. Non voglio sentirlo; Preferisco dimenticarlo e sognare quanto accadrà di bello". È un lavoro continuo: la mente gira, gira, gira nel costante tentativo di creare una vita piacevole, di farci sentire al sicuro e felici.

Facendo così non vediamo il qui-e-ora, questo preciso momento. Non lo vediamo perché siamo impegnati a filtrare. [...]

Il cardine dello zazen è questo: ritornare costantemente dal lavoro mentale al qui-e-ora. La pratica è questa. Ciò che dobbiamo sviluppare è la capacità di stare intensamente nel qui-e-ora. [...] La pratica è una scelta ogni volta rinnovata, un bivio che ci si apre continuamente davanti. Momento per momento siamo chiamati a decidere tra il mondo meraviglioso dentro la nostra testa e la realtà. E la realtà, in una sesshin, è molto spesso stanchezza, noia e male alle gambe. [...] Il dolore vi costringe a stare con lui. Non ci sono altri posti in cui andare. Questo è il valore del disagio. [...]

Quando non fuggo dal presente, cosa succede? Ascolto il rumore del traffico. Mi accerto di non tralasciare niente. No, niente. Ascolto. Il rumore ha la stessa efficacia di un koan, perché è ciò che avviene in questo preciso momento. [...]

Il Buddha non è altro che ciò che siete, in questo preciso momento: udire il rumore del traffico, percepire il male alle gambe, ascoltare la mia voce. Ecco il Buddha. Non potete afferrarlo: appena cercate di prenderlo, è già cambiato. Essere ciò che siamo momento per momento significa, per esempio, essere totalmente rabbia quando siamo arrabbiati. È una rabbia che non danneggia nessuno perché totale, completa. La viviamo pienamente, sentiamo il nodo allo stomaco, ma non la rivolgiamo a danno altrui. [...]

La pratica non ha nulla a che fare con cose come: «Dovrei essere buono, dovrei essere gentile, dovrei essere questo o quello». Io sono ciò che sono in questo preciso momento. E questo essere è il Buddha. [...]

Dobbiamo rinunciare all'idea che, se solo potessimo scoprirla, ci deve essere una vita perfetta per noi, giusta per noi. La vita è così e basta. Solo rinunciando a manovre di questo genere la vita incomincia a essere più soddisfacente" (Charlotte Joko Beck).

“Vogliamo diventare illuminati, pacificati e saggi. Poi, sedendo nel momento presente: «Che noia! Le macchine che passano, le ginocchia mi fanno male, la pancia che brontola...». Non ci interessa l'infinita perfezione dell'universo, che può esprimersi nella persona seduta vicino a noi che respira rumorosamente o che è coperta di sudore. L'infinita perfezione del nostro fastidio: "Non va come vorrei". In ogni istante c'è appunto ciò che c'è. Ma non ci interessa, ci annoia, l'attenzione se la squaglia: "A chi importa della realtà? Sono qui per diventare illuminato!" (Charlotte Joko Beck).

Da *Uji* di Dōgen:

Un antico Buddha una volta disse: “L'essere-tempo sta sul più alto picco e giace sul fondo del più profondo oceano, l'essere-tempo è la forma di dèmoni e Buddha, l'essere-tempo è il bastone di un monaco, l'essere tempo è un hossu, l'essere-tempo è una lanterna di pietra, l'essere-tempo è un pilastro rotondo, l'essere-tempo è Taro, l'essere-tempo è Jiro, l'essere-tempo è terra, l'essere-tempo è cielo”.

Essere-tempo significa che il tempo è l'essere, cioè “il tempo è esistenza, l'esistenza è tempo”. [...] Il tempo è la radiosa natura di ogni singolo istante: è l'istantaneo tempo quotidiano nel presente. [...]

Ogni cosa, ogni essere in questo intero mondo è tempo. Nessun oggetto ostacola o si oppone ad alcun altro oggetto, né il tempo può mai ostacolare alcun altro tempo. Perciò, se abbiamo la determinazione di raggiungere il supremo risveglio, vedremo che anche l'intero mondo possiede, nello stesso tempo, questa determinazione. Non vi è alcuna differenza tra la vostra mente e il tempo [...].

L'intero mondo è incluso in noi stessi. Questo è il principio di “noi, noi stessi siamo il tempo”. [...] Ogni istante comprende il mondo intero. [...] Quando attraversate il fiume o vi arrampicate sulla montagna, voi siete il tempo. Non possiamo essere separati dal tempo. Poiché in realtà non c'è alcun venire o andare nel tempo, questo significa che quando attraversiamo il fiume, o saliamo sulla montagna, esistiamo nell'eterno presente del tempo: questo tempo [...]. Attraversare il fiume, arrampicarsi sulla montagna, e vivere nel palazzo, esistono assieme, nell'essere-tempo, interrelati. [...] Il tempo di ieri è sperimentato nella nostra attuale esistenza. Sembra passare, ma il tempo è sempre contenuto nel presente. [...]

Non considerate il tempo semplicemente come qualcosa che vola via; non studiate solo l'aspetto fugace del tempo. Se realmente il tempo volasse via ecco che ci sarebbe separazione tra il tempo e noi stessi. [...] Il significato centrale dell'essere-tempo è che tutti gli esseri nel mondo intero sono in relazione reciproca e non possono mai essere separati dal tempo. [...]

L'essere-tempo comprende ogni cosa. È puro essere; in esso operano determinazione, prassi, risveglio e non-attaccamento, che non sono diversi dall'essere-tempo. L'eterno presente include lo spazio illimitato; non vi è nulla al di fuori di questo. [...]

Ogni cosa vivente è radicata nel puro, originale essere. Non pensate tuttavia che quello di essere sia un concetto stabile [...]. La maggior parte delle persone pensa che il tempo stia passando e non comprende che vi è un aspetto che non passa. Capire questo e non capirlo è l'essere-tempo.

Tuttavia, senza comprendere l'essere-tempo non sarete mai realmente distaccati. [...] Attraverso una completa comprensione, anche le idee circa la saggezza del risveglio o lo stato di non-attaccamento si vedranno proprio per quello che sono: tentativi, per di più illusori. Ricordate, tuttavia, che l'essere-

tempo non dipende dalle idee; è la realizzazione dell'essere. [...] L'essere-tempo esiste ininterrottamente, realizzando se stesso nella vostra esperienza di questo momento. Ogni cosa esiste, nel presente, dentro di voi. [...]

Il significato reale sta sempre nell'essere-tempo. La montagna è tempo, l'oceano è tempo. Montagna e oceano esistono solo nel presente. Se il tempo è distrutto, anche montagne e fiori sono distrutti. Da questo punto di vista, le stelle del mattino, i Buddha, la saggezza del risveglio, così come la trasmissione da mente a mente, sono animati dall'essere-tempo. Nessuna di queste cose potrebbe accadere senza l'essere-tempo. [...]

Solo in noi stessi può essere realizzata la penetrazione totale dell'essere-tempo. La totale penetrazione dell'essere-tempo è completa attività. È come il seguente esempio: quando esco per incontrare qualcuno, lo incontro come un'altra persona, come un essere umano mio simile e infine, come qualcuno che possiede la mia stessa essenza. Questa è attività naturale. Se ognuno di questi aspetti fosse separato dall'essere-tempo, non potrebbe esistere. [...] Quando diciamo che la mente è essere-tempo è la giusta occasione perché la Via del Buddha appaia [...]. Il tempo che viene è non-attaccamento; il tempo che non viene, non è né attaccamento né non-attaccamento. Riconoscendo ciò possiamo trovare l'essere-tempo.

Dal Genjōkōan di Dōgen:

“La legna da ardere diventa cenere. La cenere non può ridiventare legna da ardere. Tuttavia non dobbiamo vedere la cenere come il dopo e la legna da ardere come il prima. [...] Quindi, nel Buddhādharma è tradizione consolidata non dire che la vita diventa morte. [...] La vita è una posizione nel tempo; anche la morte è una posizione nel tempo. Sono come l'inverno e la primavera. Non pensiamo che l'inverno diventi primavera e non diciamo che la primavera diventa estate”.

Commento di Shohaku Okumara (da *Genjōkōan. Una chiave per la comprensione dello shōbōgenzo di Dōgen*):

“Qui Dōgen paragona la vita e la morte alla legna da ardere e la cenere. Dal nostro comune punto di vista, la ghianda germoglia e cresce gradualmente per un lungo periodo di tempo sino a diventare un grande albero. [...] Vediamo la vita umana e la morte nello stesso modo [...].

Generalmente pensiamo al tempo come a un flusso che scorre [...]. “Il flusso del tempo scorre prima della mia nascita e continuerà a scorrere dopo la mia morte”. Questo è il modo comune di considerare il tempo [...].

L'analisi di Dōgen [...] afferma che il tempo è essere e che essere è tempo. Secondo Dōgen l'albero, la legna da ardere, la cenere e tutte le cose esistenti hanno il loro tempo o la loro posizione dharmica (*hōi*) [...].

Le posizioni dharmiche dell'albero, della legna da ardere e della cenere sono indipendenti l'una dall'altra [...]. Ogni stadio della posizione dharmica del vivere e del morire può essere sperimentato soltanto nel momento presente, e il momento presente non ha alcuna durata. Se il momento presente avesse una durata, per quanto breve, lo potremmo dividere in una metà che sarebbe già passata e in una metà futura. Se dico la parola 'ora', quando pronuncio la 'o' la sillaba 'ra' si trova ancora nel futuro e, quando pronuncio la sillaba 'ra', la 'o' è già nel passato. Quindi il momento presente non ha durata, ha una durata pari a zero. Vale a dire che il momento presente è vuoto. Ogni volta che pensiamo a un 'periodo di tempo', compreso l'immediato presente, in ogni momento esistono veramente soltanto passato e futuro. Il momento presente è in realtà solo una 'linea geometrica' senza alcuna distanza che separi passato e presente. Non è strano? Lo è davvero.

Il momento presente è la sola realtà di cui facciamo esperienza perché il passato è già trascorso e il futuro non è ancora arrivato. Tuttavia non c'è nulla, nessuna unità effettiva di tempo, che possiamo dire costituisca il momento presente; il momento presente non esiste e perciò in realtà il tempo stesso non esiste. Eppure [...] questo momento presente che non ha durata è la sola vera realtà della vita di cui facciamo esperienza. Dato che tutto è in continuo mutamento [...] in ogni momento tutto è nuovo. [...]

Il momento presente è inafferrabile, anche se è il solo momento effettivo di esperienza. Tuttavia, quando nello zazen apriamo la mano del pensiero, lasciamo andare la nostra storia e sediamo proprio qui, proprio ora, nel momento presente. [...]

Poiché il seme ha il potenziale della vita, ha il potere di negare la sua attuale posizione dharmica [...]. Quando germoglia diventa qualcosa di diverso da un seme. [...] La natura del seme è il non essere vincolato a essere un seme. La vita umana è la stessa cosa. [...] Ogni cosa possiede questa forza vitale che nega se stessa e muta in qualcos'altro. Questo si intende con l'affermazione che tutto è privo di un'autonatura permanente. [...]

Dōgen ci dice come dovremmo praticare in ogni momento con la vita e la morte, con gli esseri viventi e i buddha, con l'illusione, nella realtà che entrambe le prospettive sono la verità della nostra vita.

Quando consideriamo la pratica dalla prospettiva della prima frase del Genjōkōan, vediamo noi stessi nella posizione dharmica di esseri umani illusi, e vediamo nel futuro la posizione dharmica di un buddha illuminato.

[(primo verso del Genjōkōan: «Quando tutti i dharmas sono il Buddhadharmas, c'è illusione e realizzazione, pratica, vita e morte, buddha ed esseri viventi»)]. Praticiamo come se cominciassimo in un certo punto e camminassimo verso una meta [...]. Tuttavia, nella seconda frase del Genjōkōan, Dōgen afferma che il processo di raggiungere una meta non esiste, poiché le dicotomie quali illusione e illuminazione, esseri viventi e buddha, vita e morte, non esistono [...].

[(secondo verso del Genjōkōan: «Quando i diecimila dharma sono privi di un sé [fisso], non c'è né illusione né realizzazione, né buddha né esseri viventi, né nascita né morte)].

Soltanto l'esperienza inafferrabile del momento è la vera realtà. E poiché siamo sempre in questa realtà inafferrabile, poiché possiamo essere soltanto in questo momento presente, Dōgen Zenji ci dice, nella terza frase del Genjōkōan, che possiamo praticare veramente solo nel presente”.

Dal capitolo Shōji (Vita e morte) dello Shōbōgenzō di Dōgen:

“È un errore pensare che la vita diventi morte. [...] Nella vita non c'è altro che la vita. Nella morte non c'è altro che la morte. Perciò, quando viene la vita, semplicemente vivete. Quando viene la morte, semplicemente morite. Non evitatele e non desideratele”.

Da *Il canto dello zen* di Shōhaku Okamura:

“Il presente è niente. È vuoto. [...] Quando cerchiamo di afferrare qualcosa, non c'è alcuna sostanza da afferrare.

La realtà è vuota come un fantasma. Questo è il significato di «forma è vacuità e vacuità è forma». Questa è la realtà. Questo momento presente, che è zero e vuoto, è l'unica realtà. È l'unico momento in cui possiamo incontrare il Dharma, mollando la presa [...]. Per vedere il Dharma, la realtà, dobbiamo aprire la mano e accogliere questa realtà. [...] Possiamo discutere o argomentare, ma la realtà stessa non può essere oggetto di argomentazioni significative.

Tutto quello che possiamo fare è semplicemente accettarla, mantenerla e sostenerla. 'Mantenere' significa utilizzarla. 'Utilizzare' non significa considerare il Dharma come un oggetto della propria attività. Significa piuttosto essere il Dharma stesso. Non c'è alcuna verità o realtà fuori di noi. Non possiamo essere fuori dalla realtà. Nasciamo e viviamo in questa realtà, in questo Dharma. Poiché siamo parte del Dharma, non possiamo osservarlo dall'esterno. Tutto ciò che facciamo nella vita quotidiana è manifestazione di questo sconfinato Dharma. [...] L'unica volta che possiamo vedere, ascoltare, accettare e mantenere questo Dharma è proprio ora. [...]

Questo Dharma è la realtà di tutti gli esseri, non qualcosa di astratto che esiste al di fuori del mondo del relativo. È la realtà di tutti gli esseri condizionati, compresi noi stessi. [...]

Il Dharma del Buddha è davvero semplice. È la realtà che sempre viviamo, non qualcosa di misterioso o di mistico al di là del fenomenico mondo del relativo e del condizionato. Non è qualcosa di esoterico. [...] La verità non è nascosta, ma sempre qui, sempre manifesta. L'obiettivo della pratica non è vivere qualcosa di diverso dalla vita quotidiana”.

“L'esperienza diretta arriva quando siete una cosa sola con l'attività che state facendo, quando non avete alcuna idea di «sé». [...] Se la vostra pratica è abbastanza buona, qualunque cosa vediate, qualunque cosa facciate è l'esperienza diretta della realtà.

[...]

Molti maestri zen, nella loro lotta per ottenere uno zazen perfetto, hanno trascurato questo punto: le cose che esistono sono imperfette. A questo mondo, l'imperfezione è il modo in cui ogni cosa esiste realmente. Nulla di ciò che vediamo o sentiamo è perfetto. Ma la perfetta realtà si trova proprio lì, nell'imperfezione. [...]

Può darsi che crediate di poter stabilire una vera pratica solo dopo aver raggiunto l'illuminazione; non è così. La vera pratica dimora nell'illusione, nella frustrazione; se fai qualche errore, è là che devi stabilire la tua pratica. [...]

Dovunque tu sia, c'è anche l'illuminazione. [...]

Questo è detto «zazen del 'non lo so'». Non sappiamo più che cosa sia zazen; non so più chi io sia. Trovare una perfetta calma e stabilità quando non sai chi sei o dove ti trovi è accettare *le cose così com'è*. Anche se non sai chi sei, ti accetti: quello è il tuo «sé», nel vero senso della parola. Quando sai chi sei, quel «sé» non è il tuo vero sé. [...] Ma quando dici: «Mah, non lo so» allora tu sei tu, e ti conosci completamente. Quella è l'illuminazione” (Suzuki Roshi).

“Coltiva una mente che non sa.

[...] Dal mio punto di vista, "una mente che non sa" è una mente aperta e ricettiva. Una mente che non è limitata. Suzuki Roshi, il fondatore del San Francisco Zen Center, amava ripetere: «Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, in quella dell'esperto, poche».

Quando entriamo nella stanza di una persona che sta morendo con il nostro bagaglio di nozioni, la prospettiva si restringe, si riduce a misura delle nostre idee preconcepite. Ciò può creare una distanza fra noi e la persona che serviamo. Immaginate di poter entrare in quella stanza con una mente che non sa, guardando tutto con occhi nuovi, liberi da obiettivi prestabiliti, aspettative o limitazioni [...].

C'è un altro insegnamento zen che si collega a questo, e cioè: «Non sapere è massima intimità». Quando non sappiamo, dobbiamo restare quanto più possibile aderenti all'esperienza. Dobbiamo lasciare che le nostre azioni scaturiscano dalla situazione in cui ci troviamo. [...] Lo stesso vale nel rapporto con la persona che sta morendo. Cerchiamo di restare aperti, senza preconceppi, procedendo a tentoni, passo dopo passo, attimo per attimo, ricettivi, flessibili, osservando attentamente i bisogni mutevoli dell'altro e al tempo stesso prestando ascolto alla nostra voce interiore. [...]

In certe circostanze, la disponibilità a non sapere è la risorsa più importante. La capacità di essere realmente di aiuto agli altri è proporzionale alla capacità di vivere il presente come qualcosa di sempre nuovo. Coltiva una mente che non sa” (Frank Ostaseski).

“Accettare serenamente e vivere in pace con la vostra condizione attuale [...] significa che da parte vostra non c'è più bisogno di scuse o giustificazioni. [...] Non scusarsi significa, ad esempio, non cercare la pace mentale quando ci si sente inquieti. Divenendo l'inquietudine stessa, così com'è, tutto si risolve” (Sekkei Harada).

“La condizione in cui non c'è nulla da cercare e nulla da gettare via esiste in voi proprio ora, che vi siate risvegliate al vero Sé oppure no. La mia condizione è quella in cui non c'è nessun Dharma, nessuno zen, e io stesso non cerco la Via. Non c'è né diligenza né pigrizia, e neppure illusione. Non ho nessuna intenzione di cercare di afferrare qualcosa né di liberarmi di qualcosa” (Sekkei Harada).