

Giugno 2017

Tradotto da Roberto Abiuso Doc, con la collaborazione di Claudio Bulgarelli.

## YAMADA MUMON \ DOMANDE E RISPOSTE

Qualcuno mi ha chiesto: praticare zazen è utile anche per un laico?.

Ho risposto: no, poiché l'uomo è un animale, per lui è più normale camminare.

Tuttavia, è piuttosto insolito per noi vedere un uomo che cammina correttamente. Non sono molte le persone che camminano semplicemente per abitudine? Non si muovono forse semplicemente muovendo e stendendo le loro gambe? Anche se sembrano molto impegnati nella loro vita quotidiana, quante persone stanno facendo il loro percorso, con una profonda indagine sulla vita?

Al tempo della Seconda Guerra Mondiale, ho sentito una storia divertente. Qualcuno vide molte persone in piedi, in coda, in attesa del proprio turno e pensò che ci dovesse essere qualcosa di speciale. Dopo parecchio tempo si trovò ad aspettare per la cerimonia funebre di qualcuno.

Se si entra in un collegio perché altri lo fanno, o ci si sposa perché altri lo fanno, la vita non sarà la propria. Per evitare un andamento così irresponsabile della vita, l'uomo deve fermarsi per scoprire il giusto modo per avanzare. Fermarsi a riflettere con calma, in un modo che non è altro che zazen. La mia risposta sembrò soddisfare il mio ospite, e lo lasciai contentissimo.

### Che cosa è lo zazen?

A cosa si deve pensare mentre si è seduti tranquillamente? Ciò a cui si deve pensare è il proprio vero sé che vede, ascolta, ride e piange. Pensare "chi sono io?" è zazen. Il risultato è realizzare che non pensare è il pensiero migliore. In altre parole, la cosa alla quale uno non ha bisogno di pensare è il proprio vero sé. Questo è esattamente ciò che il maestro Zen giapponese Dogen disse una volta: "Pensa a ciò che non si pensa".

Si potrebbe dire: se uno non ha bisogno di pensare, perché pratica zazen? Ma questo non è corretto. La mente non è così semplice. E' piena di cosiddetti istinti, abitudini, pensieri e giudizi intellettuali. Gli uomini non comprendono il vero sé ma si illudono che il vero sé derivi da qualche parte, come una nuvola o una nebbia. Pertanto essi possono essere definiti pieni di illusioni e ignoranza. Nello schiarire la mente stando seduti tranquilli troveremo il vero sé, dove non ci sono né la nebbia dell'illusione né le nubi dell'ignoranza. Vivere brillantemente, in modo corretto e vitale nella realizzazione del vero sé è lo Zen stesso. Zazen è il modo migliore per acquisire questo pensiero tranquillo e una mente chiara.

Ci sono quattro posizioni di meditazione: camminando, stando in piedi, seduti, e sdraiati. La posizione seduta è la più tranquilla delle quattro. Sedersi, schiarire la mente, entrare nello stato di non-mente in cui non pensiamo nulla, è zazen. Gli antenati hanno detto: non pensare a nulla è l'unico addestramento per essere un Buddha.

Sedersi davvero a terra è diventare tutt'uno con l'universo intero. Il carattere cinese per il sedersi è simboleggiato da due persone che sono sedute a terra. Nella tradizione occidentale sembra che il cielo sia il luogo privato di Dio mentre la terra è sporca e peccaminosa. Tuttavia, nella religione orientale, troviamo la luce del Buddha sedendoci su questa terra sporca. Cogliere la saggezza dell'emancipazione, tra la polvere e la sofferenza della meditazione seduta, è zazen.

### Perché chiunque è un Bodhisattva, un illuminato?

Il Buddhismo Mahayana, vale a dire la via del Bodhisattva, è il buddismo del laico.

Il suo principio è che la gente laica deve essere salvata nella vita quotidiana della società, del lavoro e della casa. Di solito si vedono Bodhisattva dai capelli lunghi che portano decorazioni come collane, orecchini o bracciali. In questo modo riconosciamo il Bodhisattva come rappresentante dei laici.

Tra i Bodhisattva vediamo che solo i Jizo hanno la testa rasata. Essi sono conosciuti come i Bodhisattva che si incarnano in tutti e sei i mondi degli esseri umani, e nei mondi degli inferi, demòni e animali, per salvare coloro che soffrono nell'angoscia più profonda. Tali persone in

condizioni di estrema difficoltà potrebbero trovare più certamente il loro salvatore in un santo con la testa rasata, che ha gettato via il suo desiderio, che in uno che si sta godendo una vita secolare di lussi. Rispetto a questo, può essere utile anche un Prete Bodhisattva. Come forse sapete, San Shinran (1173-1262), il fondatore della fede Pura Terra nel buddismo giapponese, non si è mai sognato di togliersi la sua veste religiosa o la cotta anche se fortemente sostenitore del Buddismo laico.

Tutti coloro che promettono di cercare la saggezza del risveglio e di servire tutti gli esseri umani sono senza eccezione Bodhisattva.

Anche quei laici, uomini o donne, che si uniscono al nostro zazen, sono Bodhisattva che studiano Prajna-saggezza.

Nella mente del Buddha ci sono due aspetti: saggezza e compassione, proprio come il sole, splendendo, fa luce e calore.

Cercare saggezza o “Bodhi” consiste nell’allenare se stessi alla pratica della consapevolezza. La compassione è la manifestazione pratica della saggezza. Tentare di salvare esseri senzienti significa praticare la saggezza del Buddha, anche se noi stessi non siamo risvegliati ad essa. “La compassione non è lontana da noi. Essa è qui nelle nostre mani ogni volta che si pratica.”

Il mio Maestro Seisetsu Roshi diceva: noi fratelli Zen, che indossiamo le vesti da monaco con la cintura shukin e la cotta, possiamo essere paragonati ad un dono avvolto in carta speciale e legato con nastro da presentare a Buddha.

Questo stile è di per sé lo stile del culto per tutti gli esseri umani. Pertanto è necessario prendersi cura del corpo come se non fosse più il tuo. “In questo modo, è necessario avere una grande devozione per dissipare tutte le sofferenze umane. In breve, questo è il voto del Bodhisattva”. “Anche se ci sono innumerevoli esseri senzienti, faccio voto di salvarli tutti”. Quando si pronuncia un grande voto come questo, si raggiunge subito il vero risveglio. Si è già Buddha o un Bodhisattva anche se non si è stati ancora risvegliati.

Seisetsu Roshi, quando era giovane, studiava sotto il suo Maestro Ryoen Roshi, nel Tempio di Tokko. Un giorno Seisetsu Roshi fu ripreso dal maestro che gli disse: sarebbe bene che un uomo disonesto come te si decidesse a fare un pellegrinaggio ai luoghi sacri buddisti sull’isola Shikoku. (Ci sono ottantotto luoghi sacri nell’isola Shikoku anche oggi). Lui iniziò a fare il suo pellegrinaggio e un giorno arrivò al ponte chiamato Toyo-no-hashii (Ponte delle Dieci Notti) che si dice sia stato costruito dall’antico buddista San Kobodaishi. Vi è consuetudine che i viaggiatori si tolgano i sandali di paglia ogni volta che lo attraversano. Ma il giovane monaco Seisetsu, visto che aveva esattamente le stesse qualità del santo, lo attraversò con i sandali. Quando raggiunse l’altro lato del ponte, trovò un cartello sul quale era scritta una poesia di San Kobodaishi che diceva:

Persone che soffrono lo attraversano durante il viaggio della loro vita.

Il ponte è così occupato che una notte sembra come dieci.

Dopo aver letto ciò, i suoi occhi si riempirono di lacrime e tornò indietro per attraversare il ponte a piedi nudi. E’ importante notare quanto fosse completamente innocente.

Dogen, il fondatore dello Zen giapponese Soto, scrive:

Anche se potrei non diventare Buddha a causa della mia ignoranza, faccio voto di salvare tutti gli altri dato che sono un prete.

In questo modo, quei Bodhisattva che studiano Prajna-saggezza, sia sacerdoti che laici, devono prima di tutto avere la grande compassione di salvare tutti gli esseri senzienti, anche se questi sono innumerevoli, per fare di loro dei Buddha.

Praticare zazen non deve essere per il proprio sé, ma per tutti gli esseri umani in questa società. Non dovrebbe essere fatto solo per il comfort di sé, tanto meno per il proprio successo nella vita.

Fare zazen a tale scopo ti farà cadere nell’inferno e il signore dell’inferno ti farà scontare ogni pasto che tu abbia mai mangiato.

## Come si pratica zazen?

Veniamo ora allo stato della mente dove si insegna come fare zazen. Prima di tutto, quando iniziamo zazen, dobbiamo eliminare tutto ciò che è collegato con i nostri organi di senso e intelletto. Dobbiamo rinunciare a tutto intorno a noi.

Nella pratica zazen ci sono tempi di varia durata: un ritiro di novanta giorni, una settimana di sesshin, due ore per notte, dieci minuti dopo il lavaggio del viso al mattino e così via. In ogni caso, in quei momenti si deve abbandonare tutto, tranne fare zazen. Bisogna dimenticare tutte quelle questioni di lavoro, di casa, di relazioni sociali, della situazione mondiale e che riguardano amore o odio, gioia o dolore, perdita o guadagno.

Potreste lamentarvi di dover fare una cosa troppo lenta rispetto alla vostra vita movimentata. Ma Zazen è una grande impresa che cambia gli esseri senzienti in Buddha. È rivoluzionario come tenere il mondo intero nelle proprie mani o come impadronirsi della libertà di scegliere di morire o di essere rianimato. Non è facile.

Bodhidharma ha scritto:

Non occupato di cose esteriori,  
non con problemi all'interno.

Se la mente è come un muro,  
si può allo stesso tempo essere nel Tao (Verità).

Tagliando fuori tutti gli opprimenti rapporti secolari che ci coinvolgono, non avendo onde tempestose all'interno della nostra mente, se un uomo può essere in uno stato mentale simile ad un muro dalle salde fondamenta, potrà cogliere il grande Tao che non ha mai trovato prima.

Il sesto patriarca di Zen cinese, Hui-neng, una volta definì zazen dicendo: non avere alcuna coscienza del bene o del male all'esterno si chiama Za, non muoversi dal vedere la propria natura all'interno è chiamato Zen.

A questo proposito, ne consegue naturalmente che, quando la mente si muove, il corpo la segue e quando il corpo si siede tranquillamente, allora la mente allo stesso tempo si trova in pace. Il corpo e la mente non sono separati, essi sono uno. È anomalo che la mente e il corpo si muovano in direzioni diverse, o che la mente si muova quando il corpo è tranquillo. È stato detto: quando l'uomo mangia un pasto, si dovrebbe identificare con il pasto. Allo stesso modo, quando lavora, il lavoro lavora sé stesso; quando fa zazen, zazen medita se stesso. Questo è ciò che intendono le parole: movimento e immobilità non sono separati.

Conosco un maestro di Utai (canto dei testi No) a Kyoto.

Oggi egli è ampiamente conosciuto, ma in gioventù ha avuto momenti difficili. Inizialmente era cristiano ma poi cominciò a fare zazen al monastero. Mi disse che, quando si comincia a cantare l'Utai, si inizia con la parola "Korewa". La parola "Korewa" quindi, è la parola chiave nel Utai e dopo averla sentita si può giudicare la capacità del cantante.

Non appena il cantante è in grado di identificarsi con questa parola, comincia a cantare. Per addestrarsi al canto Utai il mio amico aveva praticato zazen. Disse anche che il più alto stato di danza No è lo Zen stesso. La danza No non è altro che zazen in movimento. Esiste qualcosa di immobile nel movimento stesso. In altre parole, ciò che non è in movimento è in movimento. Questo è lo spirito della danza No, dove non c'è separazione tra movimento e immobilità. Allo stesso modo l'arte del tè e lo Zen sono uno, l'arte della spada e lo Zen sono uno.

È necessario allenarsi per questa unità nel lavoro in giardino, durante la questua in città, in piedi o seduti.

Per quanto riguarda i pasti (nel monastero), si dice nella Gokan-no-ge (voto di cinque righe che viene pronunciato durante i pasti) che mangiare è una buona medicina ed è solo per curare il corpo. Se un pasto è preso come medicina, dobbiamo dividerlo in giusta misura nel tempo e nella quantità. In origine, nei precetti buddisti, lo spuntino non era consentito. Dal pranzo del giorno fino alla colazione del mattino seguente ai monaci era permesso solo ristoro liquido, ma non cibo solido.

Il mio Maestro, sotto il quale ho studiato Buddismo Tibetano nella mia giovinezza, ha continuato a seguire rigorosamente questa regola per tutta la vita. Per fare zazen è più adatta la notte per raggiungere la samadhi (concentrazione profonda). Se si consuma un pasto nel pomeriggio, la sonnolenza provoca difficoltà nel raggiungere la samadhi.

Anche il sonno deve essere controllato attentamente. È preferibile un periodo di sonno né troppo breve né troppo lungo. Dovremmo prendere la via di mezzo in ogni caso. Buddha spiega questa verità con un bellissimo esempio dicendo: "Corde né troppo tese né troppo lente generano un bel tono".

Quando si comincia zazen, la cosa migliore è trovarsi un posto tranquillo. Anche se il grande maestro Zen Daito Kokushi nel suo poema raccomanda un luogo rumoroso, ad esempio come un

grande ponte, questa pratica sarebbe indicata solo per gli studenti zazen maturi. I principianti sarebbero distratti dai disturbi esterni e i passanti non verrebbero considerati come alberi di montagna come Daito Kokushi suggerisce. Trovato un posto tranquillo, posizioniamo uno spesso cuscino più comodo possibile per il periodo di tempo in cui desideriamo stare seduti.

Non c'è una regola per indossare vestito o cintura ma non si deve essere sciatti.

Nella sua autobiografia, Kodo Sawaki Roshi riferisce un'esperienza divertente che gli accadde in gioventù al tempio del suo Maestro. Un giorno tutti i discepoli lasciarono il tempio, tranne il giovane monaco Kodo. Non avendo nulla da fare, entrò in un ripostiglio per praticare zazen. Dopo un po' la cameriera anziana del tempio andò al ripostiglio, aprì la porta e rimase così sorpresa di vederlo lì, in meditazione, che si mise ad inchinarsi più volte profondamente. Kodo in tal modo si rese conto di quanto nobile doveva apparire la postura di zazen.

La postura zazen, presentata con dignità, è il Buddha stesso.

Per praticare zazen bisogna sedersi in una postura a gambe incrociate (posizione del loto). La parola cinese, kekka fuza, significa letteralmente "piegare le gambe" mostrando le piante dei piedi. Prima di tutto, mettere il piede destro sull'inguine sinistro (la radice della coscia), poi il piede sinistro sull'inguine destro in modo tale che entrambe le gambe siano incrociate strettamente. Questo si chiama kekka fuza ed è una postura perfettamente stabile.

Questa posizione, tuttavia, è piuttosto difficile per il principiante da mantenere, perché può causare crampi. In questo caso, è permessa la posizione Hanka fuza. Questa è semplicemente una postura a gambe mezzo incrociate.

Ciascuna delle gambe può essere messa sull'altra. La postura in cui il piede sinistro è posto sulla coscia destra è chiamato Kissho-za e il contrario si chiama goma-za.

Dopo che le gambe sono state fissate, mettere la mano destra sull'incrocio delle gambe e la mano sinistra sul palmo della mano destra facendo un piccolo cerchio rotondo, con il pollice che tocca appena l'altro. Quindi, sollevare il corpo tranquillamente e spostarsi avanti e indietro, a sinistra e a destra più volte, per fissare l'asse centrale del corpo. Poi, stando seduti in posizione verticale, estendere quanto è possibile la spina dorsale. I nostri insegnanti confrontano questo al bambù che è così dritto che se una pietra cade dall'alto giunge a terra senza alcuna interruzione.

La postura perfetta di zazen crea un triangolo isoscele con gambe e spina dorsale che formano un angolo di novanta gradi. Dobbiamo stare molto attenti a non piegarci troppo né in avanti né all'indietro. In questo modo la postura di zazen dovrebbe essere simile a uno stupa costruito impilando le ossa, spina dorsale e cranio, una sopra l'altra.

In India, dopo la morte di Buddha, otto stupa (o pagode) vennero costruiti in otto distretti per essere adorati come simboli del Buddha. In Birmania e Thailandia la pagoda è considerata sacra. In Cina e in Giappone ci sono molte importanti pagode costruite in legno, pietra e marmo di tre o cinque piani. Quando analizziamo la struttura di una pagoda di cinque piani, siamo sorpresi di scoprire che l'equilibrio della struttura stratificata avviene per sospensione a partire da un asse centrale della parte superiore della pagoda invece che poggiare su una base di pietra. Per questo motivo queste pagode hanno resistito mille anni in paesi di frequenti tifoni e terremoti. La nostra vita umana dovrebbe essere così. Se siamo liberi da ogni disturbo del mondo esterno e del mondo interiore, possiamo rimanere liberi da tutti gli attaccamenti, progredire nel mondo del Nirvana e afferrare la vita eterna. Questo è zazen.

Zazen richiede una postura corretta ed ordinata, ma non ci dovrebbe essere troppa tensione.

Si raccomanda di non piegare la testa così all'indietro da risultare scomoda. Poiché si dice: "Zazen è l'insegnamento dharma del benessere", dovrebbe essere fatto in una posizione totalmente rilassata e confortevole. Tuttavia si deve erigere il corpo raddrizzando la spina dorsale verso l'alto. Le orecchie e le spalle devono essere parallele, il naso e l'ombelico anche. Ma sarebbe quasi impossibile tenere il naso e l'ombelico sulla stessa linea senza tendere più possibile l'addome verso l'esterno. "La lingua deve toccare la mascella superiore". L'autore del testo è molto attento, anche per le piccole parti del corpo. È vero che ogni parte del corpo deve essere correttamente posizionata, altrimenti zazen non può essere corretto.

Labbra e denti dovrebbero essere chiusi. Gli occhi devono rimanere leggermente aperti in modo che può essere vista una zona a soli tre piedi avanti. La gente potrebbe pensare che, con gli occhi chiusi, si può raggiungere la calma più facilmente. tuttavia ciò è sbagliato. Chiudendo gli occhi, la nostra mente si riempie di immagini e potremmo facilmente cadere addormentati. Il patriarca ci ha

insegnato a tenere aperti gli occhi, per quanto è possibile in zazen, proprio come ci mostra l'immagine di Bodhidharma, il fondatore del Buddismo Zen. Non abbiamo mai visto un ritratto di Bodhidharma con gli occhi chiusi. Anche se si verificano distrazioni visive, si dovrebbe sempre essere liberi da loro, lasciandole andare quando si presentano. Se vi abituate a zazen con gli occhi chiusi, zazen sarà inefficace quando i vostri occhi saranno aperti, soprattutto in luoghi affollati. Al contrario, se allenate il vostro potere samadhi in zazen con gli occhi aperti, ovunque voi siate, non perderete il vostro potere nella meditazione.

L'autore del testo avverte di non pensare che sia rilassante praticare zazen in un luogo buio, dove non si vede e non si sente nulla. Un luogo buio non è affatto la situazione del risvegliato. È nel bel mezzo dell'ignoranza. Non si può realizzare una vera kensho (vedere la natura di Buddha) a meno di non spezzare questo buio. "Qui c'è un profondo significato. Solo un uomo del risveglio saprebbe ciò".

## Come si controllano respiro e cuore?

Quanto sopra ha delineato il modo di sedersi. Poi si deve regolare la respirazione. Regolare il respiro è molto importante in zazen. Gli antichi sapevano che chiunque può comprendere la respirazione, perciò l'insegnamento del controllo della respirazione è estremamente importante.

Per quanto riguarda il respiro, ci sono quattro modi di meditazione spiegati nei testi Tendai. Sono "fu, zen, ki, soku". "Fu" significa respiro sbuffante. Questo non è buono. "Zen" significa respiro ronzante, anche questo non è buono. "Ki" significa respiro disordinato, a volte troppo veloce, a volte troppo lento. Infine "Soku" significa respiro perfetto, continuo e silenzioso, come un respiro delicato. Dobbiamo dare una forma al nostro respiro in questi lunghi respiri profondi. Gli antichi facevano uno sforzo strenuo per praticare tale respirazione. Alcuni di loro addirittura collocavano delle piume sul naso durante la meditazione.

Per una corretta respirazione: espirate, tirate dentro l'addome, quando avete espirato tutta l'aria completamente sarà naturale inspirare, l'aria fluirà nel vostro addome e si espanderà. Mentre espirate, includete il conteggio dei respiri. Continuate questo cerchio di coscienza, ripetendo il conteggio, senza alcuna pausa. Se si verifica una pausa in questo momento, le illusioni e i miraggi entreranno subito nel vostro zazen. Se anche una sola illusione sopravviene, eliminatela immediatamente con la concentrazione sul respiro.

Con la postura fisica e il respiro controllato avviate zazen in modo rilassato, concentrando naturalmente la vostra forza nell'addome. Ora dobbiamo controllare la mente o, come afferma il testo, "non pensate al bene e al male". Tuttavia è incredibilmente difficile controllare la mente.

Il Buddha ha detto: "La mente è come un serpente velenoso, un animale selvatico o un nemico giurato". Si potrebbe pensare che, seduti in così tranquille circostanze, niente venga a disturbare la mente ma non è così. Più diventano tranquille le circostanze, più la mente può accrescere il disordine. Molte cose possono apparire, una dopo l'altra.

Anche il grande Hakuin Zenji confessò che, mentre stava facendo zazen, si ricordò di un piccolo episodio di molti anni prima, come il prestito al vicino di casa di un paio di ciotole di riso e fagioli. È strano che ci vengano in mente cose che di solito non prendiamo in considerazione. Nella sala di meditazione solo il suono della campana e dei taku devono entrare attraverso i nostri sensi ma molte cose sorgono nella mente per essere prese in considerazione. Rendiamoci conto di quanto l'uomo pensa al superfluo, come la mente umana è corrotta. La nostra mente è inquinata come un fossato fangoso da cui il gas di palude scaturisce costantemente. Non possiamo immaginare cosa mai verrà a galla. Il Buddismo chiama questa mente sporca e incrostata "alaya" che significa accumulo di immagini del subconscio. A tagliare via questa massa di illusione con la spada della prajna-saggezza, è chiamato il controllo della mente per scoprire la mente brillante del vero sé.

Come dice il testo, non dobbiamo pensare bene o male, vantaggio o svantaggio, amore o odio. Questo stato di non-mente dove nulla esiste è il corretto atteggiamento della mente.

Dogen Zenji dice: non penso niente. Raccomanda di controllare la mente, evidenziando il vero sé, che è la mente del non-pensiero. Dal momento che l'illusione e l'allucinazione, come la nebbia, non hanno sostanza, spariranno se noi non ci concentriamo su di loro. Nel buddismo Zen dobbiamo anche buttare via tutte le illusioni, concentrando la nostra mente sul problema che ci presenta il koan. Pertanto, il testo dice: "Siate consapevoli delle illusioni, allora spariranno". Tagliate via tutte

le illusioni. Concentrate tutta la mente sul koan, giorno e notte, senza alcuna coscienza dualistica. Allora, in modo naturale, i mondi interiori ed esteriori, del sé e dell'universo, soggetto e oggetto, diventeranno una cosa sola. Al momento giusto, si realizzerà quell'evento che avevamo cercato ma che ancora non può essere spiegato. In quel momento abbiamo l'esperienza dell'inesprimibile conforto della libertà spirituale e il sapore unico di zazen scaturisce dal profondo.

Questa esperienza non è ancora Satori-risveglio, non è ancora "vedere la propria vera natura" o "diventare Buddha". Nel Mumonkan, un antico testo Zen chiamato "La Porta senza Porta", si dice: un giorno, spaccando [ la massa del grande dubbio ] come usando la spada del generale Kwan, si guadagnerà la grande libertà, con l'unione della vita e della morte, di uccidere il Buddha quando lo si incontrerà, di uccidere il Patriarca quando si incontrerà il Patriarca e così ricevere la libertà di godersi la situazione ovunque gli capiterà.

Dobbiamo compiere un'esperienza di profonda rottura che ci permetta di renderci conto della reale soggettività e della vera libertà. Allora si diventerà padroni del mondo e si evolverà la propria vita essendo capaci di negazione e di creazione libera.

Zazen è, in questo modo, di più che il controllo della postura, del respiro e della mente, è anche, su scala più ampia, il controllo delle circostanze, della famiglia e, infine, della società.

Pertanto, Zazen non è facilmente realizzabile.

### *Versione in inglese*

*Ho ritrovato tra i miei appunti "digitali" questa serie di domande [di diversi ospiti, allievi, praticanti] e risposte di Mumon Roshi.*

*Purtroppo non ne ricordo l'origine e ne ho solo la versione inglese; se qualcuno avesse maggiori informazioni si faccia sentire ...*

*Homitsu (14/6/2010)*

## Zazen even for a layperson?

*[Ha senso per un laico, la pratica di zazen?]*

Somebody asked me, "Is it useful to practice zazen even for a layperson?" I replied, "No. since man is an animal. for him to walk is more normal. However, it is rather unusual for us to see a man who is walking in the true sense. Aren't many people simply walking from force of habit? Are they not moving simply by drawing and extending their legs? Though they seem very busy in their daily lives, how many people are walking their own ways with a deep investigation into life?"

"At the time of World War II, I heard a funny story. Somebody saw many people standing in a queue waiting their turn and thought that there must be something rare. After a long while he found himself waiting for somebody's funeral ceremony. If one enters college because others do, or marries because others do, one's life will not be one's own. To avoid such an irresponsible way of life, man must stop himself to discover the right way to advance. To stop and think quietly in such a way is nothing but zazen."

My answer seemed to satisfy my guest, and he left delighted.

## What is zazen?

*[Che cosa è lo zazen?]*

Then what does one think of while sitting quietly? What he should think of is his real self who sees, listens, laughs and cries. To think "Who am I?" is zazen. The result is the realization that not to think is the best thinking. In other words, the thing which one does not need to think of at all is his real self. This is exactly what the Japanese Zen master Dogen once said : "Think what you do not

think.” You might say,” If one does not need to think, then why practice zazen?” But this is not correct. The mind is not so simple. It is filled with so-called instinct, habit, thought and intellectual judgment. These do not comprise the real self, but they delude the real self by arising from somewhere like a cloud or fog ; therefore, they can be called illusion or ignorance. In clarifying such a mind by quiet sitting, we will find the real self where there is no fog of illusion nor clouds of ignorance. To live brightly, correctly, and vitally in this realized true self is Zen itself. Zazen is the best way to acquire this quiet thinking and clarified mind.

There are four meditation postures : walking, standing, sitting, and lying down. The sitting posture is the most quiet of these four. To sit, clarifying the mind, entering the state of no-mind where we do not think of anything is zazen. The ancestors said, “Not to think anything is the only training for being a Buddha.” To sit on this very ground is to become one with the whole universe. The Chinese character for sitting is symbolized by two people who are sitting on the ground. In the Western tradition heaven seems to me to be the secret place of God; the earth, dirty and sinful. However, in Oriental religion we find the light of the Buddha in sitting on this dirty earth. To grasp the wisdom of emancipation while within the dust and suffering through sitting is zazen.

## Why everybody is a Bodhisattva?

*[Perché chiunque è un Bodhisattva, un illuminato?]*

Mahayana Buddhism, that is to say, the way of the Bodhisattva, is a layperson’s Buddhism.

Its core is the lay people who are to be saved in the midst of daily life in society, business and home. You will usually see Bodhisattvas with long hair wearing such decorations as necklaces, earrings or bracelets. By these we recognize the Bodhisattvas as the symbol of lay people.

Among the Bodhisattvas we see that only Jizo has a shaved head. He is known as the Bodhisattva who incarnates himself in all six worlds of living beings-the worlds of hell, evil, and animals-in order to save those who are suffering from even the deepest agony. Such people in extreme agony would find their savior more certainly in a saint with a shaved head who has thrown away his desire than in one who is enjoying a luxurious secular life. In this respect, a Bodhisattva Priest is also required. As you may know, Saint Shinran (1173-1262), the founder of the Pure Land faith in Japanese Buddhism, never took off his priest’s robe or surplice though he strongly supported lay Buddhism.

All who promise to seek the wisdom of awakening and to serve all human beings are without exception Bodhisattvas.

Those laymen and women who join our zazen are also Bodhisattvas-Bodhisattvas who study prajna-wisdom.

In the Buddha mind there are two aspects; wisdom and compassion, just as the sun shines making light and heat.

To seek for wisdom or “Bodhi” is to train oneself in the practice of awareness. Compassion is the practical manifestation of wisdom. To attempt to save sentient beings is to practice Buddha’s wisdom, even if we are not awakened to it ourselves. “Compassion is not far from us.It is here in our hands whenever we practice.”

My master Seisetsu Roshi used to say, “We Zen brothers who are wearing monk’s robes with shukin belt and surplice can be compared to the gift wrapped up with special paper and tied with a ribbon to present ourselves to Buddha.

This style itself is the worshipping style for all human beings. Therefore, you must care for such a body as that which is not yours any more.” In this way, you must have great devotion to dispel all human suffering. In short, this is the Bodhisattva’s vow : “Though there are innumerable sentient beings, I vow to save them all.” When one utters such a great vow, he at once achieves his real awakening. He is already Buddha or a Bodhisattva although he has not been awakened yet.

Seisetsu Roshi was studying under his master Ryoen Roshi, at Tokko-in temple in his youth. One day Seisetsu Roshi was scolded by the master who said, “Such a dishonest man as you would be better off making a pilgrimage to the sacred Buddhist places in Shikoku island\_ (There are eighty-eight sacred places in Shikoku island even today. ) He started to make his pilgrimage and one day came to the bridge called Toyo-no-hashii (Bridge of Ten Nights) which is said to have been built by the ancient Buddhist saint Kobodaishi. There is a custom that travelers must take off their straw sandals whenever they cross it. But the young monk Seisetsu, considering that he had exactly the same qualities as the saint, walked over it with sandals. When he reached the other side of the bridge, he found the notice-board on which Saint Kobo-daishi’s poem was written as follows :

Suffering people passing over from their life-travel,

The bridge so busy that one night seems as ten.

Reading this, tears welled up in his eyes and he turned back to cross the bridge barefoot. It is important to note that he was so innocent. Dogen Zenji, the founder of Japanese Soto Zen, writes,

Even though I might not become Buddha because of my ignorance,

I vow to save all others since I am a priest.

In this way, those Bodhisattvas who study Prajna-wisdom, whether priests or laypeople, must first have great compassion in saving all sentient beings, even though they are innumerable, and to make Buddhas of them.

To practice zazen must not be for one’s own self but for all human beings in this society. It should not be done only for the comfort of oneself, much less for one’s success in life.

To do zazen for such a purpose will cause you to fall into hell and be charged by the lord of hell for every meal you have ever eaten.

## How to Do Zazen?

[*Come si pratica zazen?*]

Now we come to the state of mind where the way of zazen is taught. First of all, when we start zazen, we have to discard all that is connected with our sense organs and intellect. We have to give up everything around us.

There are various lengths of zazen training : a ninety-day retreat, a one-week sesshin, two hours a night, ten minutes after washing one’s face in the morning and so on. In any case, during those times you have to forsake everything except doing zazen. You have to forget all those matters of official business, of home, of social relations, of the world situation; and about love or hate, joy or sorrow, loss or gain.

You may complain about doing such a leisurely thing in your busy life. But zazen is a big undertaking which changes sentient beings into Buddha. It is as revolutionary as holding the whole



world in one's own hand or to grasp the freedom to choose either to die or to be revived. It is not easy. Bodhidharma has written :

Not concerned with outer things,

Without having any troubles inside ;

If one's mind is like a wall,

He would at the same time be in Tao (Truth).

Cutting out all overwhelming secular relations, not having stormy waves inside one's mind, if a man can be in the state of mind like a firmly founded wall, he will grasp the great Tao which he has never found before. The sixth patriarch of Chinese Zen, Hui-neng, once defined zazen by saying, "Not to have any consciousness of good or evil outwardly is called Za ; not to move from seeing self-nature inwardly is called Zen."

In this respect, it follows naturally that when the mind moves the body follows, and when the body sits quietly then the mind at the same time sits in peace. For body and mind are not separate ; they are one. It is abnormal for mind and body to move in different directions, or the mind to move when the body is quiet. It is said, "When man eats a meal, he should identify with the meal." In the same way, when he works, work itself works; when he does zazen, zazen itself meditates. This is what the text means by "Movement and stillness are not separated."

I know a master of Utai (chanting of No texts) in Kyoto.

He is widely known today, but in his younger days he had a difficult time. He used to be a Christian but later began to do zazen at the monastery. He has told me that when one starts to sing the Utai, one begins with the word "Korewa." The word "Korewa," therefore, is the key word in the Utai, and upon hearing it one can judge the ability of the singer.

As soon as the singer is able to identify with this word, he starts to sing. To train for singing Utai, my friend practiced zazen. He also says that the highest state of No dance is Zen itself. No dance is nothing but zazen in motion. There exists an unmoving thing in the movement itself. In other words, what is not moving is moving. This is the spirit of No dance where there is no separation between movement and stillness. In the same way, the art of tea and Zen are one ; the art of sword and Zen are one.

You must train yourself for this oneness in your work in the garden, begging in town, in standing, and in sitting.

Concerning meals (in the monastery), it is said in the Gokan-no-ge (five-line vow said at mealtime) that to eat good medicine (i. e., a meal) is only for the healing of the slender body. If a meal is taken as medicine, we must partake of it in correct measure in time and quantity.

Originally, in the Buddhist precepts a snack was not allowed. From lunch of one day to breakfast of the next morning monks were allowed only liquid refreshment but not solid food. My teacher, under whom I studied Tibetan Buddhism in my youth, kept this strict rule throughout his life. For doing zazen, nighttime is most suitable for achieving samadhi (deep concentration). If one takes a meal in the afternoon, drowsiness causes difficulty in reaching samadhi.

Sleep must also be carefully controlled. Neither too brief nor too long a period of sleep is good. We should take the middle way in every case. Buddha explains this truth with a beautiful example saying, "Strings neither too taut nor too loose can sound a beautiful tone."

When one begins zazen, a quiet place is best. Though the great Zen master Daito Kokushi in his poem recommends a noisy place such as on a big bridge, this practice would be possible only for mature zazen students. Beginners would be distracted by the exterior disturbances, and passers-by would not be thought of as mountain trees as Daito Kokushi suggests. Upon finding a quiet place, situate a thick cushion as comfortably as possible for the length of time you wish to sit. Dress or belt should be worn loosely, yet without being sloppy.

In his autobiography, Kodo Sawaki Roshi relates a humorous experience which happened in his youth at his master's temple. One day all the disciples left the temple except the young monk, Kodo. Having nothing to do he entered a small closet and practiced zazen. At that time the elderly maid of the temple came to the closet, opened the door and was so surprised to see him there, meditating, that she began to bow deeply again and again. Kodo thus realized how noble the zazen posture must appear. Zazen posture, having dignity, is Buddha himself.

(To practice zazen) we must sit in a cross-legged posture (lotus posture). The Chinese word, kekka fuza, literally means folding the legs showing the soles of the feet. First of all, put the right foot on the left groin (the root of the thigh), then the left foot on the right groin so that both legs are crossed tightly. This is called kekka fuza which is a perfectly immovable posture. This position, however, is rather hard to maintain for the beginner because it may cause cramps. In such cases, hanka fuza is allowed. This is only a half-crossed legged posture. Either leg can be put on the other. The posture in which left foot is placed on the right thigh is called kissho-za and the opposite is called goma-za.

After the legs have been fixed, put the right hand on the crossed legs and the left hand on the right palm, making a small round circle with the thumbs barely touching each other. Next, raise the body quietly and move it forward and backward, to left and right several times to fix the central axis of the body. Then sit upright, extending the backbone as much as possible. Our teachers compare this to the bamboo that is so straight that a stone dropped from the top of it reaches the bottom without any interruption.

The perfect posture of zazen creates an isosceles triangle with legs and backbone forming a ninety degree angle. We have to be very careful not to bend too far forward nor too far backward. In this way the zazen posture should resemble a stupa by piling up hip bone, backbone and skull, one on top of the other.

In India after the Buddha's death, eight stu-pa (or pagoda) were built in eight districts to be worshipped as symbols of the Buddha.... In Burma and Thailand the pagoda is considered to be most holy. In China and Japan there are many outstanding pagodas made of wood, stone and marble of three or five stories. When we investigate the framework of the five-story pagoda, we are surprised to discover its layered structure balances by hanging from a central axis from the top of the pagoda instead of being built up from a stone base. For this reason these pagodas have stood a thousand years in countries of frequent typhoons and earthquakes. Our human life should be like that. If we are free from all disturbance from the outer world and the inner world, we might remain apart from all attachments, progress to the world of Nirvana, and grasp eternal life. This is zazen.

Zazen requires a correct and orderly posture, yet it should not be too strained. It is not recommended to throw the head so far back that others feel uncomfortable. Since it is said "Zazen is the dharma teaching of comfort", it should be done in a totally relaxed and comfortable position. However one must make the body erect by straightening the backbone directly upward. Ears and shoulders should be parallel, nose and navel also. But it would be almost impossible to keep nose and navel in one line unless one's abdomen is extended outward as much as possible. "The tongue should touch the upper jaw." The author of the text is very careful even about small parts of the body. It is true that every part of the body should be correctly positioned, otherwise correct zazen cannot be done. Lips and teeth should be closed. Eyes should remain slightly open so that an area only three feet ahead can be seen. People might suppose that with the eyes closed, one could reach

calmness more easily ; however, that is mistaken. Closing our eyes, our mind fills with illusions, and we might easily fall asleep. The patriarch, taught us to open our eyes as much as possible in zazen just as the picture of Bodhidharma, the founder of Zen Buddhism, shows us. We have never seen a picture of Bodhidharma with his eyes closed. Even though visual distractions occur, you should always be free from them, letting them go as they arise. If you become accustomed to zazen with your eyes closed, zazen will be ineffective when your eyes are opened, especially in busy places. On the contrary, if you train your samadhi power through open-eyed zazen, wherever you are, you will not lose your power of meditation.

The author of the text warns not to think that practicing zazen in a dark place where nothing is seen or heard is relaxing. This dark place is not the area of the awakened at all. It is in the midst of the ignorant. You cannot achieve real kensho (seeing the Buddha nature) unless you break through this dark place. “Deep significance lies here. Only a man of attainment would know it.”

## How to Control Breath and Heart?

*[Come si controllano respiro e cuore?]*

The above has outlined the way to sit. Next we must regulate the breathing. To regulate breath is very important in zazen. The ancients knew that any person can understand breathing, so that teaching the control of breathing is extremely important.

Concerning the breath, there are four ways of meditation explained in the Tendai texts. They are fu, zen, ki, soku. Fu implies snorting breath. This is not good. Zen means purring breath which is also not good. Ki means disordered breath, sometimes too fast, sometimes too slow. Lastly, soku means the most perfect breath which is continuous and quiet as if it were faint breath. We have to shape our breathing into such long deep breaths. The ancients made a strenuous effort to practice such breathing. Some of them even placed feathers on their noses while meditating. For correct breathing : exhaling, pull in your abdomen; when you've exhaled all your air completely, you will naturally inhale; air will flow in and your abdomen will expand. While exhaling, include the counting of your breaths. Continue this ring of consciousness, repeating the counting without any pause at all. If a pause occurs at this time, illusions and mirages will come into your zazen at once. If even one illusion is raised, cut it immediately with your concentrated breathing.

With the physical posture and breath controlled, start zazen in a relaxed way by naturally concentrating your strength in your abdomen. We must now control the mind or, as the text states it, “Think not of good and evil.” It is, however, unimaginably difficult to control the mind. The Buddha said, “The mind is like a venomous serpent, a wild animal, or a sworn enemy.” You might think that while sitting in such quiet circumstances nothing arises to disturb the mind, but it is not so. The quieter the circumstances become, the more disordered the mind may grow. Many things may appear, one after the other. Even the great Hakuin Zenji confessed that while he was doing zazen, he remembered such a small event as the lending of a few bowls of rice and beans many years before to the next door neighbor. It is strange that we remember the things we do not usually even consider. In the meditation hall only the sound of the bell and wooden clappers enter through our senses, but many things arise in the mind to be considered. We come to realize how much man thinks about the unnecessary ; how corrupted man's mind is. Our mind is polluted like a muddy ditch from which marsh gas constantly springs. We cannot imagine what will appear or spring up. Buddhism calls this dirt encrusted mind alaya, which means an accumulation of subconscious images. To cut away this mass of delusion with the sword of prajna-wisdom, so that we may discover the bright mind of the real self, is called the controlling of mind.

As the text says, we should not think good or evil, advantage or disadvantage, love or hate. This no mind state where nothing exists is the correct posture of the mind. Dogen Zenji says, “Don't think anything.” He recommends controlling the mind, pointing to the real self which is the mind of nonthinking. Since illusion and delusion, like mist, have no substance, they will disappear if we do

not focus on them. In Zen Buddhism we also throw away all illusions by concentrating our mind on the problem the koan suggests. Therefore, the text says, "Be aware of illusions, then they will disappear." Cut all illusions. Concentrate your whole mind on the koan, day and night, without any dualistic consciousness. Then, naturally, the inward and outer worlds, self and universe, subject and object, become one. In due time, the event we have sought is realized, yet it cannot be explained. At that moment we experience the inexpressible comfort of spiritual freedom, and the unique flavor of zazen springs up from the deep.

This experience is not yet satori-awakening ; it is not yet "seeing one's true nature" or "becoming Buddha." In the Mumonkan an old Zen text called the "Gateless Gate," it is said,

Once breaking through [the mass of great doubt] as if with the sword of General Kwan, one gains the great freedom at the juncture of life and death to kill the Buddha when he meets him, to kill the Patriarch when he meets the Patriarch and so receives the freedom of enjoying the situation wherever he may stand.

We must have such a breakthrough experience where we realize real subjectivity and real freedom. There man becomes the master of the world and there evolves his life of negating and creating freely.

Zazen is, in this way, more than control of posture, breath and mind, but also, on a wider scale, circumstances, family and, finally, society. Therefore, zazen is not easily accomplished.