

Tōzan

UNSUI

*Sulla via dello zen*



Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un abete in Val di Fiemme nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature.

Iscriviti alla newsletter su [www.lindau.it](http://www.lindau.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

In copertina: Adobe Stock - Sand555

Traduzione dal francese di Laura Ferloni

Titolo originale: *Entre nuage et eau. Le quotidien d'un apprenti moine zen*

© Editions des Equateurs / Humensis, 2023

© 2023 Lindau s.r.l.  
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: novembre 2023  
ISBN 979-12-5584-030-5

UNSUI

[...] non siamo più in grado di trattenere i nostri gesti; vogliamo essere sicuri che il nostro cuore batta settanta volte al minuto, avere la certezza di non perderci niente di ciò che dobbiamo fare e vedere; non osiamo più entrare da nessuna parte con le mani in tasca, per paura di essere considerati dei perdigiorno. E non ci accorgiamo che per la fretta di toccare e afferrare le cose rischiamo di non comprenderle più e addirittura di perderle per sempre...

Paul Gadenne, *Discours de Gap*

È per questo che il maestro zen Dōgen ha detto: [...] Seguire il maestro, seguire i sūtra significa seguire sé stessi. I sūtra sono un'espressione di te stesso. Il maestro è il TUO maestro. Quando intraprendi un lungo viaggio per incontrare dei maestri, in realtà lo fai per incontrare te stesso. Quando raccogli un centinaio di erbacce, è te stesso che raccogli cento volte. E quando ti arrampichi su diecimila alberi è su te stesso che sali diecimila volte. Devi capire che quando pratici in questo modo, è su te stesso che pratici. Praticando e comprendendo in questo modo, smetterai di voler mantenere il controllo e troverai per la prima volta il vero gusto del tuo io.

Uchiyama Kōshō, *Zen kara no adobaisu*

## Prefazione

Sono sempre stato curioso. Quando sono nato, l'ostetrica ha fatto notare a mia madre che tenevo le mani costantemente spalancate, come per captare meglio quel mondo fantastico e sconosciuto che si offriva a me per la prima volta, contrariamente alla maggior parte dei neonati che stanno a pugni stretti e si raggomitano su sé stessi. Senza dubbio quella è stata l'origine di tutto.

Spesso mi chiedono come ho fatto a diventare un monaco zen, per di più in Giappone, a quasi 10.000 chilometri dalla pittoresca valle della Loira dove sono cresciuto. Confesso che non so mai bene come rispondere a questa domanda tutt'altro che inaspettata. La vita è sorprendente e ci conduce da un posto all'altro. Un giorno, senza farci troppo caso, ti ritrovi avvolto in un lungo abito nero, seduto su un cuscino da meditazione con un rosario attorno al collo in un piccolo tempio sperduto nel cuore di una montagna innevata. Sarebbe facile inventare una bella storia che faccia contenti tutti quanti, collegando ogni frammento della mia vita con logica implacabile per spiegare il mio percorso fino a oggi. Ma se devo essere onesto non mi sono reso conto di niente.

Sono di natura introspettiva, preferisco la calma alla velocità e la quiete al rumore della società. Fin da piccolo mi

piaceva passeggiare per ore lungo le placide sponde dello Cher. Spesso bighellonavo nel cimitero non lontano dalla casa dei miei nonni, osservando i nomi tracciati sotto le grandi croci che tuttavia non mi dicevano niente. Come tutti i figli unici, potevo stare in silenzio nella mia cameretta per dei giorni interi, passando il tempo a guardare fuori dalla finestra, esplorando quel mondo lontano con la fantasia.

Non avendo ricevuto alcuna educazione religiosa, il mio incontro con lo zen è il prodotto di una combinazione di coincidenze. Se non avessi incrociato le persone giuste al momento giusto, se non mi fossi diretto verso i templi giusti, se non avessi letto i libri giusti, forse non mi sarei mai immerso nel buddhismo. Abbracciare una religione non è semplicemente una questione di adesione intellettuale, non si diventa praticanti solo per amore del pensiero di un maestro cinese o della cosmologia indiana. È qualcosa che riguarda l'istinto, il vissuto più intimo, una forma di risonanza profonda e interiore. Una vocazione, direbbe qualcuno.

La prima volta che mi sono seduto su un cuscino da meditazione, in una piccola sala parigina in cui troneggiava una modesta statua del Buddha, ho avuto la strana sensazione di essere tornato a casa, quasi l'evidenza di essere finalmente lì, nel posto che la vita mi aveva segretamente attribuito. In quel periodo stavo percorrendo un cammino personale ancora molto esitante; volevo verificare il tema della vita interiore, conscio che la conoscenza di sé va oltre la conoscenza libresco. Sentivo che era ora di abbracciare una tradizione religiosa solida, senza sapere esattamente quale. Allora mi sono recato in un piccolo *dōjō* zen qualunque, trovato su Internet. Tutto il mio futuro avrebbe acquistato un senso durante quella prima ora di meditazione, qualcosa di irreversibile

che avrebbe deciso tutto il resto, come il convertito descritto da Claudel: «Un uomo strappato in un colpo solo dalla sua stessa pelle per poi piantarlo in un corpo estraneo nel mezzo di un mondo ignoto»<sup>1</sup>.

Ho capito molto in fretta che una religione, nonostante il suo messaggio sia universale e trasmissibile ovunque, è più facile da comprendere nel suo contesto naturale. È difficile studiare gli elefanti in Groenlandia. Il Buddha non parlava in giapponese ed è inutile trasferirsi in Asia per vivere gli insegnamenti del buddhismo. Tuttavia oggi in Francia il termine «zen» viene usato in tutte le salse, per vendere shampoo, massaggi, spugne riciclabili o corsi sul benessere. Esiste addirittura una «fiera dello zen» che si tiene ogni anno a Parigi per vendere tutto questo. Perfino alcuni praticanti buddhisti sono permeati da una visione esotica e romantica della Via e affermano un po' troppo frettolosamente che lo zen si riduce alla sola pratica della meditazione, lo *zazen*. La strumentalizzazione consumistica del buddhismo è ovunque. Un ottimo amico cattolico mi aveva dato un saggio consiglio che avevo fatto mio: diffidare dei percorsi il cui solo scopo è quello di migliorare il «sé», cammini che dietro le buone intenzioni prolungano soltanto l'ordinario egocentrismo.

Dal momento che allora non sapevo ancora che lo zen non si può capire ma si vive, l'idea di andare in Giappone per scoprire il buddhismo ha rapidamente preso forma. Poco prima della partenza, verso la fine dell'inverno del 2018, avevo lasciato un monotono impiego amministrativo nel campo dell'«ingegneria urbana». Un lavoro che non si

<sup>1</sup> Paul Claudel, poeta e drammaturgo francese cresciuto in una famiglia insensibile alla pratica religiosa, si convertì alla religione cattolica il 25 dicembre 1886 durante i Vespri nella cattedrale di Notre-Dame a Parigi. [N.d.T.]

può spiegare con una sola frase è necessariamente sospetto e credo che nessuno abbia mai davvero capito cosa facessi dietro lo schermo del computer. Nemmeno io, del resto. Fino ad allora avevo collezionato una serie di studi che combinavano geografia urbana e filosofia, esperienze professionali e personali, senza mai riuscire a trovare qualcosa su cui posare una volta per tutte la mia mente.

Sono arrivato a Kyōto alla vigilia dei miei 26 anni, con una sola idea in testa: scoprire lo zen in tutte le sue forme. Mentre imparavo il giapponese in una piccola scuola di lingue non lontana dal palazzo imperiale, utilizzavo il mio tempo libero per visitare i templi, incontrare dei monaci, vedere dal vivo quello che per troppo tempo avevo letto sui libri. Questa tappa iniziatica durata due anni mi ha aiutato enormemente per quello che è successo dopo. Sono riuscito a imparare correttamente la lingua e a percepire ciò che rende così particolare l'approccio dello zen nel pensiero giapponese.

Contrariamente all'immagine di una tradizione che viene spesso presentata come una spiritualità laica, ho scoperto un mondo basato sulla fede, la devozione, i riti, gli inchini, l'etica quotidiana. Il buddhismo giapponese non ha nulla della spiritualità pura e perfetta, distaccata dalle realtà materiali e dalla contingenza umana. Al contrario, costituisce un'enorme religione plurale, incastonata in una storia in perpetuo movimento, un'ampia raccolta di testi redatti in una lingua complessa, un'iconografia tanto vasta quanto affascinante. È certo che l'insegnamento del Buddha non sarebbe arrivato fino a noi senza questi suoi elementi costitutivi.

Avrei potuto accontentarmi. Dopotutto, praticavo lo zen da laico durante gli eventi organizzati nei templi di Kyōto, studiavo i testi per approfondire la mia comprensione personale, di-



scutevo di buddhismo con la mia cerchia di conoscenze. Eppure qualcosa in me ha perseverato. Forse è solo un tratto del mio carattere: mi piace andare a fondo delle cose. Perciò ho deciso di diventare *unsui*, «acqua e nuvole», espressione usata per descrivere un giovane monaco zen itinerante, che si sposta di tempio in tempio, di maestro in maestro, di esperienza in esperienza sul cammino senza fine della liberazione e del Risveglio.

Così mi sono recato al tempio Antaiji, fondato a Kyōto nel 1923 da Oka Sōtan, monaco appartenente alla corrente Sōtō del buddhismo zen giapponese. Trasferito nella prefettura di Hyōgo, sull'isola principale di Honshū, l'isolato tempio di montagna è autosufficiente, con le sue risaie e l'orto. Noto nel mondo zen per essere stato uno dei pochi templi dell'arcipelago diretto da un abate straniero, il tedesco Muhō Nölke, ora è guidato dalla monaca giapponese Nakamura Ekō (allieva di Aoyama Shundō), con la quale ho praticato ogni giorno per due anni. Al contrario dello zen occidentale, lo zen in Giappone è noto per il suo approccio profondamente marziale. Pur ammettendo l'importanza di evitare ogni estremismo, avanzare su un cammino spirituale richiede rigore, fatica e diligenza. Guardarsi dentro, vedere i propri limiti e imperfezioni, avanzando sulle orme dei Buddha e dei patriarchi, non è per niente facile. Credo che sia complicato seguire un cammino religioso senza rischiare di perdersi, se non si possiede disciplina e una certa rusticità d'animo. Sono convinto che sia grazie a questa severità iniziale se la finezza e la delicatezza dello zen possono sbocciare.

Questo libro è il frutto della mia breve esperienza. In esso racconto sotto forma di diario tematico le interminabili giornate di meditazione, la cucina del tempio, le relazioni tra i monaci, la pratica della questua. Queste esperienze sono indissociabili dalla cultura giapponese tradizionale nella qua-

le si situa il buddhismo, ed è per questo che il lettore troverà alcuni passaggi più esplicativi.

Quest'opera non fa altro che consegnare ciò che la vita ha voluto offrirmi, dunque non è in alcun caso un trattato dottrinale o una relazione accademica. Lo zen deve essere vissuto sulla propria pelle, fin nelle ossa, perché diventi una verità; credo sia importante ricordare che non si impara niente sulla pratica leggendo le pagine che seguono. Se il buddhismo avesse un unico fine sarebbe quello di far scoprire all'uomo la sua vera natura, la sua «natura originale». È per questo motivo che ritengo fondamentale che ciascuno faccia la propria esperienza.

Quando ho terminato la mia formazione da novizio e sono tornato a Kyōto per vivere nel quotidiano gli insegnamenti ricevuti, diverse persone mi hanno chiesto di raccontare più dettagliatamente ciò che avevo vissuto. Provo un certo gusto nel comunicare ma, se ero riuscito a raccontare la mia esperienza in qualche articolo, non avevo intenzione di scrivere un libro.

Sono stato contattato da una editor illuminata che non voleva ridurre il buddhismo a un cliché e dopo qualche esitazione ho finalmente accettato di mettere per iscritto la mia vita monastica in modo dettagliato. Ci sono molti praticanti assai più seri, assennati ed esperti di me, in Giappone, in Francia o altrove, e questo racconto vuole soltanto unirsi alle testimonianze di migliaia di monaci che mi hanno preceduto e che, ciascuno a suo modo, hanno cercato di esprimere la loro gratitudine nei confronti della Via.

Il mio più grande desiderio è che ciascun lettore, grazie a questa opera, riesca a entrare nel mondo del buddhismo giapponese, la cui forma può apparire strana e lontana ma che con i suoi insegnamenti tocca nel profondo ogni uomo e ogni donna su questa terra.