

中  
虚

# L'ESATTA POSIZIONE DEL "VUOTO"

Una chiave per esperire la vacuità, il "koan"  
Colloquio con il maestro e monaco Zen Engaku Taino

a cura di **Fabrizio Bonanomi**

**N**el percorso che abbiamo voluto tracciare in questi ultimi numeri del giornale, i cui punti salienti sono stati spiritualità, anima, spirito, animazione, meditazione ecc., non potevamo tralasciare una importante tappa d'obbligo, le "metodiche". I cultori, gli appassionati, gli amanti delle arti estremo-orientali, non possono esimersi dall'approcciare le tecniche capaci di fare di un corpo, del corpo dell'adepto, la cassa di risonanza dell'"Arte" a cui egli si accosta. Shiatsu, judo, karate, aikido, tiro con l'arco, yoga, tai chi, ma anche arrampicata, corsa, ..., per tutti il denominatore comune sappiamo essere la graduale profondità dei livelli con cui ci si misura. I testi a compendio, descrivono ed affrontano ampiamente nei loro capitoli, i più livelli della pratica: la fisicità, le manifestazioni "energetiche" che seguono di pari passo alla pratica, lo stadio finale di vigore ed appagamento a cui la disciplina porta, ecc.; ma tutti questi testi, autori spesso maestri d'Arte in testa, esortano e spronano i praticanti ad una esperienza ultima, riassuntiva, essenziale: l'esperienza del "vuoto". Opere come il Dao De Jing 道德經 (Tao Te King) ne sono prova, ne descrivono i passi e ne suggeriscono le metodiche numeriche, facendone trasparire, celato sotto la tela di fondo, il legame con il "simbolo".

Ricordando Jung, l'a-temporalità del simbolo, seme ben custodito in luoghi protetti (del nostro corpo-mente), fiorisce e si rinnova nel "rito", laddove la pratica-rituale non separa ma semplicemente delimita garantendone l'adesione: il corpo-mente-spirito; ivi il seme dà il suo frutto, appoggiandosi a rituali secolari, la cui ritmicità è proposta di un nuovo tempo, "Il tempo "senza tempo" del "rito".

Come sappiamo esistono delle "vie dirette" ben consolidate e giunte nei millenni sino a noi, per dare forma a questa esortazione corale sul "vuoto": lo Zen è una di queste discipline.

Dunque, per approfondire l'argomento abbiamo contattato ed a lungo interloquito con il maestro e monaco Zen, Engaku Taino<sup>1</sup> (Luigi Mario), precursore di questa "arte" da tempo conosciuta e radicata su tutto il territorio italiano.

*L'infinito*

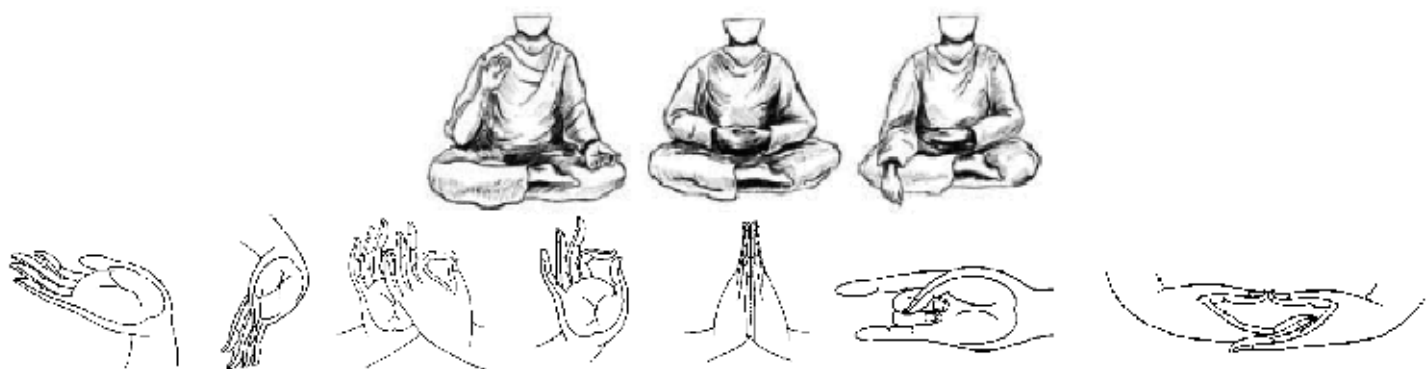
...

*Ma sedendo e mirando, interminati  
spazi di là da quella, e sovrumani  
silenzi, e profondissima quiete  
io nel pensier mi fingo; ove per poco  
il cor non si spaura.*

...

*Giacomo Leopardi*

L'Arte dello Shiatsu, come sappiamo, ha una forte ed importante componente di "mediazione corporea"; la realizzazione del *non due*<sup>2</sup>, che avviene durante la pratica shiatsu, dove colui che riceve è compendio a colui che opera, trova radici nel taoismo.



L'Arte dello Shiatsu, come sappiamo, ha una forte ed importante componente di "mediazione corporea"; la realizzazione del *non due*<sup>2</sup>, che avviene durante la pratica shiatsu, dove colui che riceve è compendio a colui che opera, trova radici nel taoismo, pensiero teso all'appianamento dei contrari, laddove concettualmente l'uno non può essere senza l'altro. L'Arte Shiatsu è meditazione attiva a mediazione corporea, proprio come nello Zen, quando si introduce la meditazione in movimento. Taino ha saputo stigmatizzare que-

sto tema fondante, estendendolo a campi prettamente fisici come l'ar rampicata e la montagna. Parecchi i punti toccati, molte le domande e innumerevoli le risposte esplicitate all'ombra di un gazebo a Scaramuccia sulle colline di Orvieto; e mentre sempre più vacuo sembrava dovesse essere il contenuto del nostro scritto, sempre più afone risuonavano le parole nel nostro testo che non sapeva arrivare a coglierne l'essenza ultima, il filo conduttore dell'interloquire ... Infine e solo infine, proprio come in una

metafora zen, come per un *koan*<sup>3</sup>, Taino ci ha consegnato dei pensieri su cui riflettere, una sorta di *koan* dedicato agli shiatsuka, un piccolo specchio per i praticanti di un'arte antica che ha medesime radici e medesime metodiche dello zen. Prima di riportare fedelmente ed in sequenza le risposte che il maestro ci ha consegnato, in realtà sono domande, riteniamo opportuno proporre alcune importanti note e puntualizzazioni riguardo il buddhismo zen e la pratica, scritte anch'esse di suo pugno.

### Del Buddhismo e della pratica del "koan"

"Il Buddhismo è nato in India intorno al VI secolo a.C. ed è solo all'inizio della nostra era che si è diffuso nel resto dell'Asia centrale ed occidentale, segnatamente in Cina.

L'introduzione di questa pianta straniera nel suolo cinese, le modalità della sua acclimatazione, gli adattamenti, gli innesti che l'hanno trasformata, costituiscono uno dei fenomeni di acculturazione più rimarchevoli che si possono osservare. Al termine di una decina di secoli, quando l'assimilazione fu raggiunta e il buddhismo fu assorbito nella tradizione cinese, all'epoca Sung, ben poca cosa sussisteva ancora dei suoi elementi indiani. La scuola più rappresentativa di quel tempo e che qui viene presa in considerazione è la scuola Ch'an, che si pronuncia Zen in giapponese, nome con il quale è

Taino ci ha consegnato dei pensieri su cui riflettere, una sorta di *koan* dedicato agli shiatsuka, un piccolo specchio per i praticanti di un'arte antica che ha medesime radici e medesime metodiche dello zen.

## 20 shiatsu e...

maggiormente conosciuta nel mondo occidentale. La parola Ch'an è la trascrizione della parola sanscrita Dhjāna, che significa meditazione. Nel buddhismo canonico dell'India, questa parola indica alcuni esercizi, debitamente definiti e gradualmente, che tendono all'ottenimento di una serie di stadi di risveglio, di concentrazione e di pulizia mentale caratteristici dello Yoga. Quando il buddhismo penetrò in Cina questa tecnica si innestò su delle tecniche analoghe che avevano avuto uno sviluppo in precedenza nel Taoismo. Coloro che ne divennero specialisti furono maestri Dhjāna, in cinese maestri Ch'an.



Con la cinesizzazione progressiva del buddhismo il Ch'an si trovò implicato in un problema che non aveva granché di indiano, e che contrapponeva la meditazione all'azione, la teoria e la pratica, l'evasione e l'impegno, il movimento e la quiete. Perché in Cina tutto si rapportava a delle questioni di comportamento umano e di esperienza in atto. Ed è così che prima del '700, verso l'inizio dell'epoca Tang (618-907), andava a formarsi quella che più tardi si sarebbe chiamata la scuola Ch'an, che è molto meglio chiamare a questo punto col nome cinese perché essa era in piena reazione nei confronti con la Dhyāna, la meditazione concepita all'indiana. Essa fu una vera riforma cinese del buddhismo perché non solo la meditazione introversa, passiva, negativa, il Ch'an seduto come si diceva nella scuola, cessò a poco a poco di essere praticato, ma essa fu formalmente condannata e la quiete fu considerata solo dialetticamente con il movimento. L'una non poteva essere senza l'altro secondo la

nozione di superamento dei contrari che il Ch'an aveva ereditato dal taoismo pre-buddhista.

Il principale iniziatore di questa riforma è stato un monaco, conosciuto come un illetterato, Hui-neng morto nel 713. Era un cantonese, un semi-barbaro come dichiarò egli stesso, perché la regione di Canton rimaneva a quel tempo ai margini della cultura classica cinese, ma fu l'uomo migliore per levarsi contro il buddhismo cinese, quello che dominava la vita intellettuale della corte, degli ufficiali e dei letterati delle metropoli imperiali. Niente più opere, niente pratiche pie, niente ascetismi, niente riti, niente culti, non più i testi, ma liberazione dalle scritture, cercando la verità in sé stessi, risvegliando l'uomo vero, l'uomo vivente, dalle bende che lo costringono, dalle tradizioni scolastiche, dalle vane speculazioni, dalle ricerche erudite. Diventare semplici, rilassati, lasciare la presa, non avere più "affari", ecco i temi essenziali di questa scuola che andava a propagarsi nella Cina intera e poi nel resto dell'estremo Oriente.

Un secolo e mezzo dopo Hui-neng, Lin-chi seppe dare a questo sistema, che è la negazione di tutti i sistemi, la sua espressione, sicuramente la più forte, il suo accento più umano e la sua portata più vasta.

Il suo insegnamento, che gli valse durante la sua vita una celebrità nazionale, noi lo abbiamo conosciuto per una raccolta di note che sono state compilate da uno dei suoi discepoli.

Secondo una tradizione che rimonta a Confucio e che vuole che le parole di un maestro siano registrate come sono state dette, gli insegnamenti di Lin-chi ci sono pervenuti nella lingua che egli stesso aveva usato per pronunciarli, una lingua di un vigore e di una crudezza estrema, ma altamente idiomatica tanto da avere creato non poche difficoltà per la sua interpretazione.

Essa è resa ancora più difficile dal carattere aspro del pensiero di Lin-chi. Senza alcuno sviluppo discorsivo, è un pensiero rivolto contro il discorsivo; mai esposizioni astratte, l'astrazione è rigettata; l'ellissi regna nelle relazioni fra le idee e bisogna ogni momento supporre ed indovinare. Le conclusioni rimangono implicite lasciate all'intuizione del-

l'ascoltatore, o del lettore.

In più, nemico dichiarato di tutti i verbalismi, Lin-chi ricorre sovente al grido, ai gesti, ai colpi di bastone, discendendo bruscamente dalla sedia e sortendo dalla sala con la rapidità del vento. Tutto questo egli chiama "agire con tutto il proprio corpo" e il significato di questi comportamenti, che costituiscono una sorta di linguaggio fra convenuti, rimangono poco chiari ad una prima lettura. Infatti essi si presentano come degli enigmi, la chiave dei quali deve essere trasmessa soltanto oralmente.

Nei monasteri Zen giapponesi, il testo Rinzai roku come viene corren-



temente chiamato, è fondamentale ed è oggetto di lettura e commento di ogni maestro.[...]

Il commento, o meglio ancora, l'interpretazione che il maestro di Ch'an fa del testo, oggetto del suo sermone quasi quotidiano, è qualcosa di speciale. Egli deve ricreare il momento e lo spirito dell'episodio di cui sta trattando e far di tutto per mostrare ai suoi ascoltatori la realizzazione dei personaggi che compaiono sulla scena. Per fare questo si avvale della sua lunga esperienza di pratica personale e della abitudine all'insegnamento. Dalla pratica di concentrazione e di respirazione gli vengono gli strumenti per esprimere il proprio Ch'an, oltre che dalla sua realizzazione spirituale.

Nel momento in cui parla, il maestro deve essere i personaggi del testo, che può interpretare perché li ha conosciuti direttamente, senza intermediari, per mezzo della risoluzione dei Koan, nei quali essi compaiono di volta in volta secondo una



gradualità stabilita.

Inoltre il maestro deve porgere ai suoi studenti gli strumenti per interpretare, nella propria vita di tutti i giorni, avvenimenti che si sono svolti nel lontano passato ma ancora in grado di riproporre i problemi della presente umanità.

In Giappone i monaci e i laici, che assistono ai sermoni del maestro, seggono in terra sulle stuoie, all'interno della sala delle cerimonie, la più grande dei tanti edifici che costituiscono il monastero.

Il maestro entra per ultimo accompagnato da un rullo di tamburo; al suono di una campana tutti i presenti iniziano a recitare ad alta voce, secondo il tempo scandito da uno speciale oggetto di legno cavo, le invocazioni per salutare i maestri del passato. Prima che il maestro inizi a parlare, si recita un "avvertimento" del grande maestro giapponese Daito Kokushi (1.282-1.338), il quale esorta i monaci a dedicarsi completamente alla ricerca della Via, senza pensare al cibo o alle vesti e tanto meno al successo materiale.

Infine il maestro, che ormai è seduto sul suo alto seggio, legge il capitolo del testo che prenderà in esame. Egli è rivolto all'altare, e tutti gli altri sono seduti ai suoi lati, trasversalmente rispetto a lui. In silenzio assoluto, in profonda meditazione, cercando di diventare una sola cosa con il maestro e con le sue parole. Quelle parole devono essere comprese non per il loro senso letterale, ma accolte in silenzio in sé stessi, per lasciare che parlino dall'interno.

Il sermone dura più di un'ora, ed il solo fatto di rimanere seduti immobili così a lungo, senza cuscini, mette a dura prova gli ascoltatori. Alla fine il maestro esorta tutti a trovare l'uno in sé stessi e poi tutti insieme si recitano i "Quattro Voti del Bodhisattva: "Salvare tutti gli esseri, Estirpare tutte le brame, Comprendere tutte le leggi, Realizzare la illuminazione".[...]

Però, come tutti gli insegnamenti dei grandi maestri, la sua reale penetrazione richiede una continua applicazione, per scoprire, nell'arco di tanti anni, sempre qualcosa di nuovo e di più profondo. E si realizzerà quel "vero uomo capace di entrare ed uscire a proprio piacimento da tutte le situazioni."<sup>4</sup>

## Della figura del Maestro Zen

"In molti testi della tradizione zen si afferma che un maestro possa permettersi qualunque libertà. Benché sia così libero di spaziare in ogni direzione, un maestro zen non si permette di fare discorsi dando per scontato termini indimostrabili. Egli ha ben presente la richiesta che Bodhidharma fece a colui che sarebbe diventato suo successore, in attesa della neve fuori dalla grotta. Quando riuscì ad arrivarci davanti, il maestro gli chiese cosa voleva e quello disse che non trovava la calma della mente. Allora il maestro, come un medico col paziente che dice di avere il mal di denti, gli chiese, non di aprire la bocca ma di mostrargli la mente. E quello gli rispose che non riusciva ad acchiapparla. E così il Maestro Tosatsu, in un *koan* fondamentale, chiede ai discepoli, una volta risvegliata la *natura del buddha* di indicare il luogo esatto dove essa è. Nello zen, se c'è un maestro che afferma: "Il regno dei cieli è nel nostro cuore" ci si sente obbligati dal chiedergli cosa significa *cuore* e in quale parte del corpo esso sia esattamente per andarlo a vedere.

Si parla in continuazione della mente, come se fosse un organo specifico del proprio corpo e poi, davanti al maestro che chiede di mostrarla non si è capaci di farlo. Lo



**"Il regno dei cieli è nel nostro cuore" ci si sente obbligati dal chiedergli cosa significa *cuore* e in quale parte del corpo esso sia esattamente per andarlo a vedere.**

stesso avviene per tanti altri termini la cui conoscenza si dà per scontato: anima, dio, infinito, spirito, vita, morte... Il maestro zen della scuola Rinzai, quando riceve il discepolo nella stanza di *sanzen* con la soluzione del *koan*, accetta solamente delle dimostrazioni, e se si tratta della mente o dell'anima vuole che gli sia posta sulla propria mano.

Allora i libri, le domande e le risposte che nei libri sono contenute, quale utilità possono avere? Se l'interesse per la ricerca interiore viene dalla considerazione sulla utilità e sui guadagni che ne possono derivare si ha un atteggiamento errato.

L'atteggiamento giusto è imparare a vedere da se stessi se la mente, l'anima o la natura del *buddha* esiste oppure no. E, se esiste, sapere come trovarla.

Ma ancora ci si pone in una situazione senza uscita perché non è possibile che chi è mente, o natura del *buddha* possa vedere una mente o una natura del *buddha* altra da sé.

Questo è il problema fondamentale. Un problema che non si risolve ponendo domande ed avendo risposte per quanto possibile precise e aderenti alla questione che si pone. La risposta può venire solo nel momento in cui si realizza che *l'intero universo è solo vuoto e non contiene un solo granello di sabbia*. Risvegliati a questa realizzazione si potrà giocare a proprio piacimento anche con le parole, sapendo che esse, come ogni filo d'erba dell'universo, partecipano alla meravigliosa danza della vita."<sup>5</sup>

# 22 shiatsu e...

## Dei koan

*“Rispetto al koan: si deve porre l'attenzione sulle parole che lo compongono o su quello che si ritiene sia il senso del koan?”*

“Ci sono diverse classi di *koan*, ma quella iniziale richiede una particolare applicazione al respiro. Poi, quando si passa a lavorare sui *koan* successivi, si deve avere un po' di disagio perché il tipo di concentrazione è diversa. Si passa a sviscerare una frase più lunga, ad esempio: “Il significato del viaggio in Cina di Bodhidharma”.



Appena ricevuto il *koan*, si comincia a ripetere la frase che lo compone, cercando di trovare l'essenza della frase. A volte c'è il monaco che pone la domanda e il maestro che risponde, magari con una frase lunga, ma quando si entra a *sanzen*<sup>6</sup>, quello che si dice inchinandosi è molto succinto. Prima un lavoro di sgrossatura, pensando a tutta la frase e inquadrandola bene, e talvolta chiedendo altre spiegazioni, sino ad arrivare all'essenza del problema. Poi, su quella essenza, lavorare. Come? Dipende da ciascuno.

Ribadisco spesso l'importanza del *susokkan*, ovvero l'attenzione al respiro, che non deve seguire obbligatoriamente il modo tradizionale del conteggio da uno a dieci, per poi ricominciare daccapo. Ciascuno deve contare a modo suo da uno a

cento o da cento a mille, contare al contrario da dieci a uno, contare tutti i respiri di una giornata (che sono i giochetti che facevamo con i figli piccoli durante lunghi viaggi in automobile per distrarli: contare, sommare, sottrarre). Questa attenzione al respiro permette di essere presenti in tutti i sensi e di mettere la frase del *koan* nella pancia, così come abbiamo il respiro: metterla lì, e ogni tanto andare a vedere che cosa fa. Succede che il *koan* lavori dentro, tanto da andare al *sanzen* e sentire la risposta uscire da sé. Quando ero il servitore di Mumon<sup>7</sup>, e tra l'altro gli lavavo la schiena e le mutande, cucinavo e servivo il tè agli ospiti: ero il tappetino per pulirsi le scarpe, non potevo meditare come tutti gli altri, inoltre il servitore, l'*inji*, va a *sanzen* per primo. Capitava che rincasassi assieme al maestro dopo essere stati in giro tutto il giorno: conferenze, incontri, taxi, treni e auto. Si aveva appena il tempo di andare al gabinetto e già suonava la campana del *sanzen*. Il maestro usciva svelto con l'*inji* dietro, che apre la porta, accende l'incenso, e così via. Tutti escono di corsa dallo *zendo*, ma quello che deve entrare per primo è proprio l'*inji*, così, l'unico momento in cui riportavo alla mente il *koan* erano quei dieci metri che mi separavano dal saluto davanti al maestro. E spesso, nel momento in cui rialzavo la testa dopo l'inchino, c'era la soluzione del *koan*.

Come poteva avvenire? È semplicemente come piantare un seme nella terra, e quando è il momento germogliare. All'inizio si continua a pensarlo, annaffiarlo, togliendo le erbacce che lo soffocano e concimandolo; ma per il resto il seme ci pensa da sé, e germogliare all'improvviso quando tutto è pronto. Lo stesso vale per il *koan*, che è soltanto una specialissima risposta che dobbiamo dare nella nostra esistenza, la quale ne richiede in continuazione miliardi di altre.

[...] vi accorgerete che c'è un livello sempre più profondo (nella comprensione dei *koan*), anche se questo termine non è quello esatto. È come per un'opera d'arte, perché i *koan* sono eccelse opere d'arte: più si osservano e più si apprezzano, e ci godiamo la loro eccellenza.”<sup>8</sup>

## Gli spunti di riflessione per i praticanti shiatsu (e non ...)

### Sul non farsi sedurre

“Tutte le religioni e le pratiche ascetiche, così come la pubblicità, presentano riti, preghiere, meditazioni, oggetti, vacanze o pensioni alternative, assicurando che saranno in grado di far accedere a un mondo di libertà. Esistono imbonitori, siano pubblicitari o maestri, politici o preti di qualunque credo, che assicurano si possa entrare in un luogo di delizie usando determinati oggetti, applicandosi a certe pratiche o credendo nelle loro parole. Nel mondo sono tante le persone che credono alle fiabe che vengono loro raccontate. Invece nello zen si pretende che vi sia una esperienza diretta di ciò che si vuole ottenere permanentemente. Si vuole assaggiare, almeno per un istante, il frutto che si vuole cogliere. Nello zen la spinta alla conoscenza della realtà viene da sé stessi, e l'esperienza dei maestri, così come del Buddha, che hanno realizzato già la realtà, serve solo per aiutare quando si è presi da un momento di sconforto di fronte all'immensità del compito che si è intrapreso. Il maestro c'è per sostenere i discepoli nella fermissima fede in sé stesso, perché possa riconoscere da sé il Buddha che egli è, già prima della nascita dei propri genitori.”<sup>9</sup>

### Sull'aiutare senza scopo

“Quando vado a Roma per la *sesshin*<sup>10</sup> e passo da mia madre c'è sempre l'occasione per qualche esperienza. Questa volta in casa c'erano già Lea ed Alvisè. Guardavano un telefilm che ogni tanto capita di vedere anche a Scaramuccia. Sono protagoniste tre ragazze nel ruolo di streghe buone, con i poteri non utilizzabili a proprio vantaggio, ma solo per aiutare gli altri, altrimenti decadono. Sabato, domenica e lunedì scorso Alvisè era in casa, e siccome era tornato da Chamonix con la spalla dolorante per una caduta, Kiyoka<sup>11</sup> mi ha detto di fargli il *soffio*<sup>12</sup>. L'ho fatto sia a Scaramuccia che a casa della nonna, dove risiede finché non troverà un posto per sé. Allora, pensan-



do alle streghe, si potrebbe obiettare che non è corretto usare *i poteri* per i famigliari. Sappiamo di tanti esseri che hanno espresso un'energia oltre il normale: il Buddha, il Cristo e altri che non conosciamo. Eppure, benché avessero tanti poteri, hanno lasciato l'esistenza come tutti gli altri. A guardare bene non hanno guarito nemmeno chi gli stava vicino. Per cui, pur con tutti i poteri che si possono avere, in quanto esseri umani, si è tutti indistintamente destinati ad uscire di scena. Da parte di tutti c'è l'impegno per la salute, la propria e quella dei famigli, dei discepoli, dei propri amici e dell'umanità, quando si va a manifestare per avere un mondo meno malato. Un praticante di zen comprende chiaramente la risposta di Bodhidharma all'Imperatore che pensava di avere acquisito dei meriti perché aveva costruito dei templi e monasteri: "non vi è alcun merito, tutto è vuoto!". Eppure quando c'è da curare soffiando, si soffia, incontrando chi ha bisogno, si cerca di aiutare, se c'è da partire per realizzare la pace, nella quale crediamo, partiamo. Però fondamentalmente è tutto vuoto! Certo! Ripetendolo potremmo salvarci l'anima tutti quanti. Un tempo, alcuni militanti della sinistra, di fronte a chi si sarebbe accontentato di qualche miglioramento, usavano dire: "ci vuole ben altro!", tanto che vennero definiti i *benaltristi*. Così, senza tanto pensare, se c'è da *soffiare*, *soffio*, se c'è da andare a portare la bandiera della pace, porto la bandiera della pace: è tutto quello che c'è da fare. Questa comprensione permette di essere nella realtà così com'è, sapendo benissimo che non si riuscirà a trasformare il mondo. È la realizzazione di sé che rende tranquilli e a posto, capaci di essere attenti a quello che dice la coscienza, che non è soltanto la limitata coscienza personale. E per far ciò non ci vuole alcun potere o magia."<sup>13</sup>

### Riconoscere l'insicurezza

"Ultimamente, per la legge della giungla, è stato invaso militarmente l'Iraq perché ritenuto dagli invasori uno *stato canaglia*. Sul giornale, col titolo *virus canaglia*, si metteva in evidenza un tipo di terrorismo più subdolo, ovvero l'insicurezza che impedisce agli esseri umani di vivere

tranquilli. Ovviamente tutti auspichiamo che i virus, che attaccano sempre più numerosi e in modi diversi la nostra salute, siano riconosciuti e disattivati. E così i terroristi. Ma l'esperienza, non solo degli scienziati, insegna che essi si riprodurranno in varianti sempre più agguerrite, pure se sempre più resistenti saranno le nostre difese. Come le casseforti delle banche e i portavalori. E così, in un crescendo continuo, ignorando quanto il Buddha ha affermato, si è tutti obbligati a consumare le proprie energie alla ricerca di una sicurezza impossibile. L'insicurezza non l'ha inventata il Buddha, egli ha enunciato però le Quattro Nobili Verità in cui la prima recita: "esiste il dolore". Solo chi fosse in grado di estirpare il dolore sarebbe completamente sicuro. Ma vincere il dolore per mezzo degli antibiotici è impossibile, come si è potuto constatare contro i virus, o con le armi invadendo i cosiddetti *stati canaglia*. È impossibile non solo secondo l'insegnamento del Buddha, ma anche perché se tutte le persone, per evitare i contagi, rimanessero ognuna nel proprio paesello, il mondo così com'è organizzato crollerebbe: niente più voli aerei, niente più merci che viaggiano da un continente all'altro. Si tornerebbe all'età della pietra, ognuno nella propria caverna, attento a non contaminarsi con la tosse o con lo starnuto dell'altro, con l'AIDS dell'altro, con il colore dell'altro, con la religione dell'altro. Certo, un'umanità che da un momento all'altro diventa Buddista è un sogno. Ma sarebbe sufficiente fare propria l'affermazione del Buddha che il mondo, così com'è, è dolore, per non esagerare nel cercare la sicurezza, poiché più aumentano le misure di sicurezza e tanti più saranno coloro che cercheranno d'infrangerle, siano virus, terroristi o banditi. È evidente che sia così e forse non c'è altro da fare. Ma chi comprende le parole del Buddha, pur facendo attenzione a tutte le sicurezze, dovrebbe camminare nel mondo con equilibrio, nel mangiare, nel vestirsi e nel curarsi. Trovando la via di mezzo senza eccedere e nemmeno esaurirsi alla ricerca di una sicurezza impossibile. E poi, tranquillamente, lasciare che vada come deve andare."<sup>14</sup> ■

### note

- 1 Engaku Taino è il nome monastico di Luigi Mario, nato a Roma nel 1938. Ha ricevuto da Yamada Mumon l'ordinazione e l'abilitazione all'insegnamento durante la sua permanenza in Giappone (1967-1973) nel monastero Shofukuji di Kobe. Dal 1974 vive a Scaramuccia, nella campagna di Orvieto, dove ha fondato e dirige il tempio Zenshin-ji. E' laureato in filosofia, è sposato, ha due figli, ha fatto la guida alpina e il maestro di sci e di tai chi, oltre al coltivatore e al produttore di vino di Orvieto.
- 2 *Non due*, termine che delinea una "terza via" inframmezzata all'Uno (dove non esiste separazione) e Due (abituamente inteso come raggruppamento di due unità simili). È molto vicino al concetto taoista di coppia dove si evidenzia il ruolo reciproco, opposto e complementare delle due entità in relazione.
- 3 *Koan*, letteralmente "caso pubblico", sono domande paradossali che il maestro zen dà al discepolo, hanno lo scopo di renderlo capace di vivere l'arte della vita, nella tensione ultima alla comprensione delle cose, un sentiero verso l'illuminazione. Diviene inevitabilmente una sorta di legame fra maestro e discepolo.
- 4 Testo di introduzione al libro "LIN-CHI-LU Raccolta dei Detti del Maestro Ch'an Lin-Chi I-Hsuan - Traduzione e commento di Engaku Taino.
- 5 Testo di introduzione al libro "Calmare la mente" (trovarla...) di Engaku Taino.
- 6 *Sanzen*: un particolare momento della pratica in cui il discepolo si presenta al cospetto del maestro, per esporre la risposta al *koan* a lui assegnato.
- 7 Roshi Yamada Mumon, maestro di Engaku Taino.
- 8 Da "Calmare la mente" (trovarla...) di Engaku Taino.
- 9 Da "I Koan di Scaramuccia – Bokkusan roku" di Engaku Taino.
- 10 *Sesshin*, incontro di meditazione.
- 11 Kiyoka è la consorte di Engaku Taino.
- 12 La tecnica prevede di *soffiare* sul punto o sulla parte del corpo dolente per alleviare le sofferenze, introdotta fra i praticanti zen dal monaco Muhen scomparso qualche anno fa, e poi diffusa.
- 13 Da "I koan di Scaramuccia – Bukkusan roku" di Engaku Taino.
- 14 Da "I koan di Scaramuccia – Bukkusan roku" di Engaku Taino.

