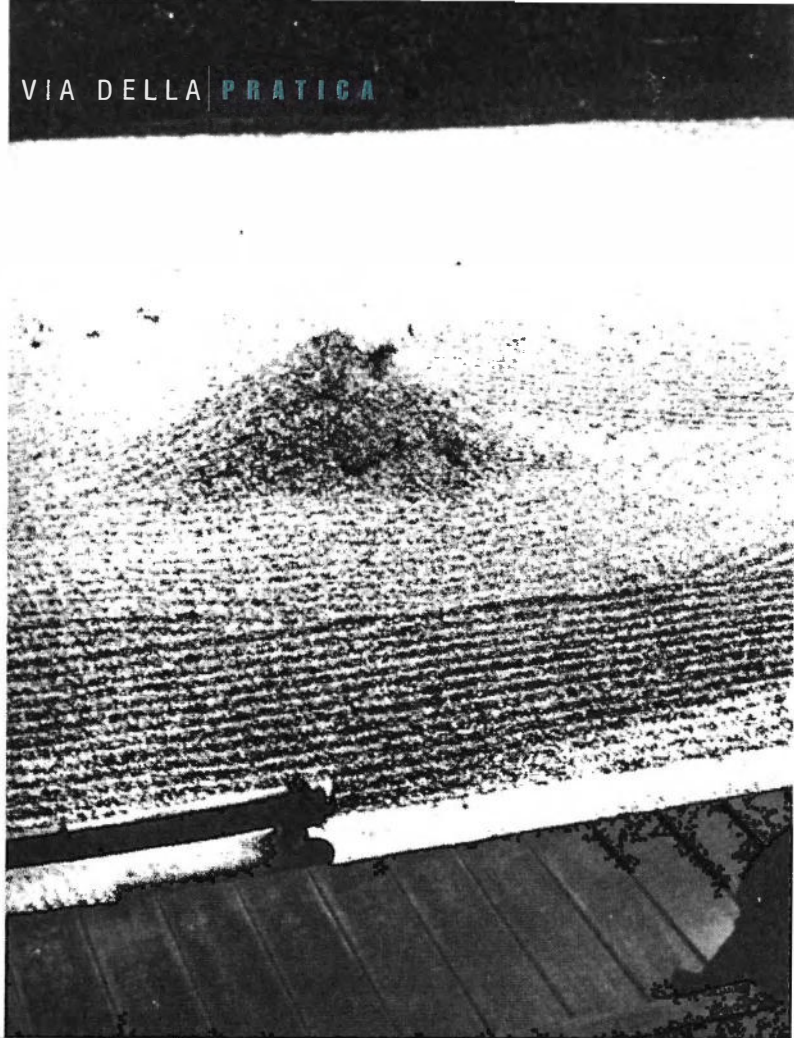


SHIKANTAZA



e SILENTE CHIAREZZA

del ven. Sheng-yen



CONFERENZA
tenuta durante il
ritiro del dicembre
1993, Ch'an
Newsletter No.
106,
Febbraio 1995.

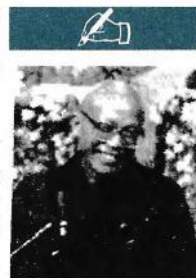
**Silenzio con il corpo
e silenzio nella mente
sono le basi della meditazione
che come un ponte
ci fa arrivare all'altra riva:
al risveglio.**



Il termine giapponese *shikantaza* significa letteralmente “solo sedere”. Il termine cinese originale, *mo zhao*, significa “silente chiarezza”. “Silente” indica il non usare alcun metodo specifico di meditazione ed avere la mente vuota di pensieri (discriminanti). “Chiarezza” significa lucidità, perfetta comprensione riguardo alla condizione di corpo e mente.

Quando il metodo della silente chiarezza fu portato in Giappone subì alcuni mutamenti. Il nome che gli fu dato, “solo sedere”, indica prestare esclusiva attenzione allo stare seduti, ovvero mantenere la postura fisica dello stare seduti e su questo fu posta la nuova enfasi. Il termine “silente” fu rimosso dal nome del metodo e non fu sottolineato il fatto che la mente deve essere chiara e priva di pensieri. Nella silente chiarezza “solo sedere” non è altro che il primo passo.

Mentre si mantiene la postura seduta bisogna anche cercare di stabilire lo stato “silente” della mente. Alla fine si giunge ad un punto in cui la mente è immobile e tuttavia estremamente chiara. Questa mente immota è “silente” e fa sua limpidezza è “chiarezza”. Questo è il significato di “silente chiarezza”.



Ven Sheng Yen

è uno dei principali maestri contemporanei della tradizione Ch'an.

Nato nel 1930 in Cina, ordinato monaco nel 1943, se ne allontanò nel 1949 rifugiandosi a Taiwan.

Riconosciuto come maestro realizzato del Ch'an, ha conseguito in Giappone il dottorato in letteratura buddhista e ha cominciato ad insegnare fondando centri e monasteri a Taiwan e negli Stati Uniti.

Nel silenzio
le parole
sono
dimenticate.
Nella perfetta
chiarezza
le cose
appaiono.

Fede nella Mente, un poema attribuito al Terzo Patriarca del Chan, Sengcan (morto nel 606), inizia in questo modo:

“Il cammino supremo non è difficile se solo sei libero dalla discriminazione”.

“Discriminazione” può anche essere tradotto come *“scelta”*, *“selezione”* o *“preferenza”*. Il cammino supremo non è difficile se uno è libero da scelte, selezioni e preferenze. La mente deve essere tenuta libera da discriminazioni ed attaccamenti. Il metodo con cui la mente è tenuta libera da discriminazioni ed attaccamenti è ciò che qui è chiamato *“silenzio”*. *“Silenzio”*, tuttavia, non implica che la mente è svuotata ed impossibilitata a funzionare. La mente è priva di attaccamento, chiara ed ancora funzionante.

In *Fede nella Mente* si legge anche:

Questo principio non è né veloce né lento.

Un pensiero per diecimila anni.

“Questo principio” è la mente della saggezza, dal cui punto di vista il tempo non passa né veloce né lento. Quando si fa meditazione o si lavora, si può cadere in uno stato di *samadhi* mondano ed avere l'impressione che il tempo passi molto velocemente. In una condizione ordinaria si può avere l'impressione che il tempo passi velocemente o lentamente. Nella mente della saggezza, tuttavia, non vi è qualcosa come il trascorrere veloce o lento del tempo. Se si vuol dire che nella mente di saggezza vi è un pensiero, questo pensiero è senza fine ed immutabile. Questo pensiero immutabile non è più un pensiero nel senso ordinario del termine. Esso è l'immota mente della saggezza.



IL CANTICO DI SAMATHA

Nel *Cantico di Samatha* del Maestro Yongjia Xuanjue (665-713, anche autore di *Canto dell'Illuminazione*) vengono usati due termini cinesi traducibili come *“quiete”* e *“chiarezza”*. Il Maestro Yongjia li usa in due frasi, *“quiete e chiarezza”* e *“chiarezza e quiete”*. Descrivono la condizione in cui la mente è contemporaneamente chiara ed immobile. Quando la mente di una persona ordinaria è chiara ed attenta di solito è anche attiva e piena di pensieri caotici. La quiete della mente è difficile da mantenere.

Quando la mente è quieta, di solito non è chiara, perfino in uno stato di *samadhi*. Yongjia descrive le due condizioni, quiete e chiarezza e chiarezza e quiete, come l'obiettivo.

Il Maestro Hongzhi Zhenjue (1091-1157), che introdusse il termine *“silente chiarezza”* nel suo poema *Canto della Silente Chiarezza*, afferma:

“Nel silenzio le parole sono dimenticate. Nella perfetta chiarezza le cose appaiono”.

“Le parole sono dimenticate” significa che né parole, né linguaggio, né idee vengono sperimentate. Non c’è discriminazione. Combinato con la seconda frase, *“Nella perfetta chiarezza le cose appaiono”* significa che, per quanto parole, linguaggio e discriminazione non funzionino, le cose sono ancora viste, udite, toccate e così via.

Qualcuno mi ha detto che quando usa il metodo della silente chiarezza giunge al punto in cui non c’è nulla e si ferma lì. Questa non è vera silente chiarezza. Nella silente chiarezza ogni cosa è presente, ma la mente è immobile. Uno può ritenere di non avere più pensieri perché i più grossolani pensieri vaganti sono assenti, ma ci sono ancora sottili, impercettibili pensieri vaganti di cui è inconsapevole. Può supporre che nulla più è rimasto e smettere di praticare. In cinese questa condizione è chiamata *“Essere dalla parte buia della montagna in una caverna abitata da fantasmi”*. La montagna è buia, cosicché non c’è niente da vedere ed in una caverna di fantasmi che mai si potrà realizzare?



UTILIZZARE SHIKANTAZA

Ora voglio spiegarvi come usare il metodo dello shikantaza. Innanzitutto, il corpo deve essere dritto. Non ci si deve piegare in alcuna direzione. Dovete essere ben consapevoli della vostra postura, poiché, visto che praticate shikantaza, solo sedersi, come minimo dovete essere molto scrupolosi riguardo ad essa. È anche molto importante rimanere rilassati.

Il passo successivo è essere consapevoli del proprio corpo senza tuttavia considerarlo il proprio sé. Considerate il vostro corpo come un’auto che guidate. Dovete guidarla con attenzione, ma essa non è voi. Se si pensa al corpo come il sé, si sarà disturbati da dolore, prurito ed altri problemi. Abbiate semplicemente cura del vostro corpo e siatene consapevoli. Il termine cinese per indicare questo metodo può essere tradotto come *“abbiate semplicemente cura della posizione seduta”*. Si deve essere consapevoli del proprio corpo come un’autista deve essere consapevole dell’auto, ma l’auto non è l’autista.

Dopo un certo periodo di tempo, il corpo sederà naturalmente e non darà problemi. Ora si può iniziare a prestare attenzione alla mente. Quando si mangia, la mente deve essere la *“mente che mangia”* e l’attenzione è concentrata su di essa. Quando si è seduti, la mente è la *“mente seduta”*. Si osserva la mente seduta. Si alternano due pensieri

Ed allora,
perché
preoccuparsi
di praticare?
La pratica
è come un ponte
che può guidare
al risveglio,
anche
se il risveglio
non ha niente
a che fare
con la pratica

differenti: la mente seduta e la mente, o pensiero, che la osserva. All'inizio si osserva il corpo che siede con scarsa attenzione verso la mente. Quando il corpo (come oggetto d'attenzione) si dissolve, si osserva la mente. Cos'è la mente? E la mente che siede! Quando l'attenzione se ne va, si perde la consapevolezza della mente che siede e ritorna la sensazione del corpo. Si osserva quindi nuovamente il corpo che siede. E possibile che, mentre si osserva la mente, si cada in uno stato di stagnazione, come "essere dalla parte oscura della montagna in una caverna abitata da fantasmi". Quando si diviene consapevoli di questa condizione, le sensazioni fisiche ritornano e ci si deve nuovamente dedicare ad esse. In questo modo i due oggetti di attenzione, corpo e mente, vengono usati alternativamente.

Nella condizione in cui l'attenzione è rivolta verso la mente si è consapevoli dell'ambiente esterno, dei suoni ad esempio? Se si desidera ascoltare i suoni, lo si fa, se non lo si desidera, non lo si fa. In questo stadio, l'attenzione è essenzialmente concentrata sulla mente. Benché i suoni possano essere uditi essi non generano discriminazioni.



TRE STADI

In questa pratica vi sono tre stadi. Bisogna cominciare col primo e progredire verso livelli più profondi. Prima di tutto, essere consapevoli del proprio corpo. Successivamente, essere consapevoli della mente e dei due pensieri che in essa si alternano. Il terzo stadio è il risveglio. La mente è chiara e, come dice il poema: *"Nel silenzio, le parole sono dimenticate. Nella perfetta chiarezza le cose appaiono"*. Quando si pratica per la prima volta ci si trova al primo o al secondo stadio. Se questo metodo è usato correttamente non si entra in samadhi.

Quest'ultimo punto necessita di chiarimento. Dipende dal modo in cui usiamo il termine "samadhi". Nel Buddhadharma samadhi ha diversi significati. Per esempio, il Buddha Sakyamuni era sempre in samadhi. La sua mente era immobile, ma tuttavia continuava a funzionare. Questa è saggezza. Il samadhi del Buddha Sakyamuni è il grande samadhi ed è sinonimo di saggezza. Quando ho affermato che nella pratica della silente chiarezza non si dovrebbe entrare in samadhi intendo i samadhi mondani dove si è dimentichi di spazio e tempo ed inconsapevoli dell'ambiente. Il tipo di samadhi più profondo, che è lo stesso della saggezza, è in realtà lo scopo della silente chiarezza.

A che serve questa spiegazione della silente chiarezza per coloro che non usano questo metodo? Se si usa un differente metodo di pratica e si

giunge ad un punto in cui è impossibile proseguire, si può passare alla silente chiarezza ed osservare corpo e mente. Se, per esempio, si usa il metodo della recitazione del nome del Buddha mediante il conteggio e si giunge al punto di non poter contare oltre, si può passare alla silente chiarezza. Se si usa lo *huatou*, ma ci si rende conto che invece di generare il grande dubbio si va avanti ripetendo semplicemente (la domanda dello) *huatou*, si può arrivare ad un punto in cui è impossibile andare avanti recitandolo. Allora si può passare alla silente chiarezza ed osservare corpo e mente. Alla fine, si potrà nuovamente usare il proprio metodo. La silente chiarezza può offrire continuità durante questo stadio intermedio, consentendo di non perdere tempo.



RISVEGLIO IMPROVVISO

Mi è stato appena chiesto se il risveglio che deriva dalla silente chiarezza è improvviso o graduale. Il risveglio è sempre istantaneo. È la pratica che è graduale. Come ho detto in precedenza, il terzo livello della silente chiarezza è il risveglio. Ma come ci si arriva? Man mano che si procede nella pratica gli attaccamenti, le discriminazioni ed i pensieri vaganti decrescono gradualmente. Alla fine, le discriminazioni semplicemente cessano, ma questo cambiamento è istantaneo. Quando questo mutamento ha luogo ci si trova nella condizione che Hongzhi Zhenjue descrive in questo modo: *“Nel silenzio le parole sono dimenticate. Nella perfetta chiarezza ogni cosa appare”*.

Quando si ha acquisito una certa esperienza nella pratica, le emozioni e le affezioni che vengono sperimentate ordinariamente possono non sorgere. Questo non significa che esse se ne sono andate, ma che, nel corso della pratica, non si manifestano. Usando la silente chiarezza ciò è possibile, ma questo non è il risveglio. La pratica non è cercare di eliminare i pensieri dalla mente o le affezioni dalla propria esistenza nello stesso modo in cui si pulisce la polvere da uno specchio. Non ci si può illuminare spazzando via la polvere. Non è così. Se si giunge al risveglio mediante i metodi delle scuole Linji o Caodong del Chan si realizza che questo risveglio non ha nulla a che fare con la pratica che ha portato fin lì.

Ed allora, perché preoccuparsi di praticare? La pratica è come un ponte che può guidare al risveglio, anche se il risveglio non ha niente a che fare con la pratica.

(trad. di Yò Ung Sùnìim, monaca della Comunità Bodhidharma)

