

# 1

## Sesshin senza giocattoli

Parlerò ora delle modalità dei *sesshin* di Antaiji tramite una descrizione analitica delle esperienze effettive che si fanno durante questi *sesshin*. Intendo sottolineare una volta di più la realtà dello *zazen* e dell'atteggiamento complessivo che dallo *zazen* deriva.

Dal momento in cui il mio maestro Sawaki Kodo roshi è morto, nel 1965, ho dato inizio al modo seguente di vivere i *sesshin*. Il ritiro dura cinque giorni ogni mese, dal primo venerdì al successivo martedì compreso, in modo che la prima domenica del mese cada nel mezzo. Nei mesi di febbraio e di agosto il ritiro non ha luogo, a causa delle condizioni climatiche sfavorevoli. In luglio e in settembre il *sesshin* dura solo tre giorni.<sup>1</sup> L'orario giornaliero è semplice: dalle quattro di mattina alle nove di sera nient'altro che *zazen* e *kinhin*.<sup>2</sup>

Dopo ognuno dei tre pasti vi è un periodo di riposo di circa mezz'ora, che serve anche per i bisogni corporali. Due sono le particolarità di questi ritiri. La prima è che si deve mantenere il silenzio per tutti e cinque i giorni: non ci si saluta neppure, non si ha alcuna forma di vita sociale; non si recitano i sutra: insomma, assolutamente non si parla.

La seconda è l'assenza di uso del *kyosaku*; anche io, che sono l'abate del monastero, siedo dall'inizio alla fine rivolto verso il muro, senza esercitare alcuna forma di controllo sulle altre persone che

---

<sup>1</sup> Da questo particolare si comprende che il *sesshin*, per quanto impegnativo, non è un *exploit*, una sfida sovrumana alle proprie debolezze. Infatti, a seconda delle condizioni climatiche, se ne determina la lunghezza: in Giappone, a Kyoto, i mesi di luglio, agosto e settembre sono proibitivamente caldi, e quello di febbraio è gelido: di qui un adeguamento della durata alla realtà naturale. In un altro paese, con un clima diverso, andrebbero pensate diverse modalità.

<sup>2</sup> Ogni ora è divisa in due parti: cinquanta minuti di *zazen* e dieci di *kinhin*. Quest'ultimo è uno *zazen* fatto in piedi, camminando molto lentamente in un modo prescritto. In un ritiro come quello qui descritto ha lo scopo di permettere al corpo di distendersi, sgranchirsi.

fanno zazen.<sup>3</sup> Queste sono le due particolarità caratteristiche dei sesshin, come si svolgono ora ad Antaiji.

L'unica raccomandazione aggiuntiva all'orario e alla regola ora esposta è che ciascuno si occupi esclusivamente della propria pratica, senza curarsi di cosa fanno gli altri. Dopo aver sperimentato vari modi di vivere un ritiro, mi sono convinto che questa modalità è la più adatta, e dal 1965 in poi abbiamo continuato così. Il motivo fondamentale è che io credo che questa sia la forma migliore possibile per attuare in concreto in modo diretto e non adulterato le parole del mio maestro Sawaki roshi:

«Zazen è il sé che fa il sé in se stesso».<sup>4</sup>

Il motivo per cui stiamo cinque giorni senza parlare, in silenzio assoluto, è che, interrompendo completamente le relazioni sociali e le distrazioni con le altre persone, ognuno è solo se stesso con se stesso; inoltre, nello stesso tempo, un sesshin di cinque giorni diventa come un unico periodo di zazen senza pausa o interruzione. Anche il motivo per cui non si usa il kyosaku è, più di ogni altra cosa, per far sì che ognuno sia se stesso in se stesso. Zazen significa smettere qualunque cosa ed essere solo sé stessi seduti rivolti al muro: dopo un po' si prova una noia terribile. Allora, se qualcuno comincia ad andare in giro con il kyosaku, senz'altro diventerebbe una specie di giocattolo con cui trastullarsi. Per esempio, poniamo il caso di una persona che sta sedendo in zazen, silenziosa. Il kyosaku si avvicina. Pensa: «Che posizione impeccabile che ho! So che hai vo-

---

<sup>3</sup> La regola della quasi totalità dei monasteri zen giapponesi che si ispirano all'insegnamento del maestro Eihei Doghen (il cosiddetto *Soto zen*) prevede che durante lo zazen il responsabile del monastero o della sala per lo zazen si sieda con il volto verso il centro della sala, per controllare la posizione di tutti gli altri che sono invece seduti faccia al muro. Inoltre un addetto cammina durante tutte le sedute, girando senza far rumore tutto intorno alla sala, e portando un bastone di legno, robusto e flessibile, con cui colpire di piatto la spalla destra di chi dorme o che ne ha fatto richiesta. Questo bastone si chiama appunto *kyosaku* (o *keisaku* = mezzo per esortare). È davvero inconsueto, in un monastero zen, tanto il fatto che il maestro non controlli lo zazen degli altri, quanto che non si usi questo bastone.

<sup>4</sup> Sawaki roshi usava un'espressione di grande pregnanza ma del tutto intraducibile con la stessa efficacia e concisione, in quanto la grammatica e la sintassi di lingua occidentale non lo permettono. Usava il termine *io-sé* come soggetto, come verbo e come complemento oggetto della stessa proposizione. «Sé fa-sé sé» «io faccio-io io». Di eguale potenza e concisione, in italiano, mi viene in mente il verso di Dante «io sol uno», ma lì manca la dinamicità del fare, il senso dell'operare vitale, e c'è una vena di solipsismo che in Sawaki roshi è del tutto assente, perché l'espressione si applica a chiunque. Non resta che dire *il sé fa se stesso da se stesso* o qualcosa di equivalente. Qui vogliamo solo sottolineare come la frase voglia dire che il sé (io) è se stesso senza uscire da se stesso, facendo se stesso.

glia di colpirmi, ma non te ne dò la minima occasione». Oppure: «Oh, come non passa il tempo al pomeriggio! Quasi quasi mi faccio dare un colpo, per rompere un po' la situazione».

Se ci facciamo caso, la nostra vita sembra tutta una specie di attività con giocattoli. Comincia subito, fin dalla nascita. Il primo giocattolo è la tettarella, il ciucciottolo. Dopo un po' ci sono le bambole o gli animali di peluche. Cresciuti ancora si comincia con cose più complesse, le automobili, i vari tipi di motori, le macchine fotografiche... Dall'adolescenza in poi, l'altro sesso. E quindi lo studio, la ricerca, l'impegno negli affari, la corsa alla notorietà, al successo, la competizione, lo sport... tutti nient'altro che trastulli con giocattoli. Fino alla morte passiamo da un gioco all'altro, tutta la vita se ne va spesa giocando con qualcosa.

Al contrario zazen è solo la vita stessa, la realtà nuda della vita che è «il sé in sé per sé», senza assolutamente nulla con cui giocare. È la stessa situazione del momento prima della propria morte, quando tutti i giocattoli vengono meno. Eppure anche in questa condizione noi cerchiamo qualcosa con cui giocare, cerchiamo un giocattolo non fosse che per un istante. Ecco perché c'è il rischio e la preoccupazione che, se si fa girare il kyosaku, diventi all'istante un giocattolo, e che il sé che è solo se stesso non sia più tale. Per questo non usiamo neppure il kyosaku.

Ma allora, come fare quando ci si sente assonnati, durante uno di questi ritiri? Se il kyosaku esiste al fine di spezzare l'intontimento della persona assonnata, non utilizzarlo significa che si finirà senz'altro per appisolarsi? Non c'è di che preoccuparsi. Anche se capita di addormentarsi, nessuno dormirà mai per cinque giorni di fila, per tutte le settanta ore di un sesshin. Prima o poi senz'altro ci si sveglia. In fondo si tratta della propria personale pratica, per cui se facciamo zazen del nostro meglio tanto basta. Zazen non è assolutamente qualcosa che ci viene fatta fare da qualcun altro, bensì la pratica che ognuno fa in prima persona, da se stesso in se stesso.

Si dà pure il caso che, benché svegli, ci si annoi terribilmente. Allora si comincia a pensare a qualcosa, ci si diverte con quel pensiero, si fa strada l'idea di ammazzare il tempo andando dietro ai pensieri. (È una cosa priva di ogni senso pensare solo a far passare il tempo proprio mentre si è lì di propria scelta, per attuare la propria pratica, eppure capita che vi sia chi la pensa così). Eppure, anche in questo caso, se la persona in questione è sana di mente, non riuscirà ad andare avanti in tal modo durante tutte le lunghe ore di completo silenzio del sesshin, perché le sembrerebbe di diventare pazza. Una persona normale non può assolutamente andar avanti per tutto quel tempo occupandosi solo di fantasie e del suo immaginario rapporto

con esse. E comprende, allora, che la cosa migliore e più appropriata da fare è, alla fin fine, lasciar perdere le fantasie e tendere alla salda posizione di zazen. Insomma, il nostro sesshin non è condizionato da alcuna costrizione esteriore: solo in virtù del fatto di sedere ciascuno per se stesso da se stesso, si giunge al punto in cui ci si ritrova inevitabilmente nella posizione del sé che è solo sé stesso.

Quanto al fatto poi che anch'io, come abate, faccia zazen rivolto verso il muro anziché verso il centro della sala, è anch'esso dovuto all'intenzione di abolire ogni relazione di «controllore» e «controllato». Se io mi sedessi con il proposito di controllare lo zazen di tutti gli altri, ciò vorrebbe dire che farei solo il controllore, con conseguente perdita di vista del mio proprio zazen. Inoltre, se tutti facessero zazen sapendo che c'è qualcuno che li sta controllando, sarebbe un modo di fare zazen che comporta una relazione con un'altra persona, e non più il vero zazen che è *il proprio sé solo in se stesso*. Io mi siedo in zazen da solo, e lo metto in pratica da per me, e altrettanto tutti gli altri, ciascuno per conto proprio, devono poter seguire la via dello zazen che è il proprio sé solo in se stesso.

Quindi, stando a questo modo di organizzare un ritiro, non vi è alcuna forma di guida per quanto riguarda lo zazen. È per questo motivo che bisogna sedersi dopo aver compreso con chiarezza, in precedenza, che tipo di preparazione psicologica e intellettuale è necessaria per seguire la via del vero zazen, che è il sé nell'ambito esclusivo del sé. A tal fine io, fino ad ora, ho scritto dei libri per spiegare nei particolari, fin dove è possibile, che cosa è lo zazen: in modo che le persone vengano a far zazen dopo averli letti e ben compresi. Questo è uno di quei libri. Se poi vi è chi ha ancora domande da pormi, può liberamente venire a trovarmi, ovviamente nei giorni in cui non siamo durante un sesshin.

Devo nel contempo notare, però, che le persone che decidono di fare zazen dopo aver letto uno dei miei libri sovente sono diverse dalle altre persone che hanno in animo di fare zazen. Sono assai numerosi coloro che hanno un interesse predominante alla comprensione intellettuale. È un fatto che sono tanti coloro che eccedono nell'intellettualizzare, nel ridurre tutto a un problema mentale, ad argomentazione. Per far fare a questi teorici, a questi dialettici, diretta, personale esperienza del fatto che zazen non è mai teoria, ma qualcosa che *si fa* in pratica, vorrei che si immergessero effettivamente nella pratica di zazen che è totale, inviolato silenzio.