

La mia esperienza Zen

di P.Taigō Spongia

Mi è stato chiesto da Sensei Lambert di collaborare con l'intl. Newsletter IOGKF scrivendo articoli sullo Zen.

Sono molto onorato di questo invito e spero di essere all'altezza nel trattare degnamente un argomento tanto importante e delicato.

Inizierei innanzitutto con il descrivere la mia esperienza nello Zen, quell'esperienza a partire dalla quale tenterò di parlarne.

Perché, per l'appunto, è necessario chiarire che lo Zen è innanzitutto un'esperienza dalla quale può poi scaturire, come in effetti è accaduto in vari ambiti, un'espressione filosofica, artistica..., non si tratta di un ottenimento semplicemente intellettuale ma di un'esperienza che coinvolge il corpo e la mente come un'unità. Parlare dello Zen senza averne fatto l'esperienza è come cercare di descrivere il gusto di una mela dipinta, affermava Dogen Zenji, Patriarca dello Zen Sōtō.

Oppure, affermava ancora più perentoriamente: 'Se non si pratica lo Zazen non lo si può comprendere e se non lo si pratica che senso ha parlarne?'

"Il linguaggio può soltanto descrivere questa condizione, ma lo Zen pretende che noi la realizziamo – la nostra Vera Natura – attraverso questo corpo e mente. Innanzitutto, impara come sedere in Zazen: raddrizza il tuo corpo; libera il tuo diaframma; respira dal basso addome; e osserva te stesso. Poi, trasporta quello Zazen seduto nello Zazen dell'azione: presta attenzione; pensa profondamente; sii generoso con il tuo tempo, la tua energia, e la tua abilità per essere di beneficio agli altri. Riposati brevemente, e rigenerati sedendo in Zazen. Sii paziente e diligente. Quando i tempi saranno maturi, tutto sarà chiaro – inevitabilmente." Dogen Zenji Nella tradizione Zen Sōtō, nella quale mi sono formato e alla quale appartengo, lo Zazen, la meditazione seduta, cuore della pratica Zen, è intesa come l'espressione concreta del Risveglio, come l'attualizzazione dell'esperienza del Risveglio di Buddha Shakyamuni, incarnata nella postura del corpo e della mente dello Zazen.

Oggi è molto diffusa la tendenza a ridurre lo Zazen ad una mera tecnica finalizzata ad un fantomatico benessere ma non si deve dimenticare che lo Zen affonda le proprie radici e trae linfa dall'esperienza religiosa.

So che qualcuno storcerà il naso al termine 'religioso' ma anche questa è una conseguenza di una malcomprensione di quel che significa religione...

Religione non ha a che vedere, se non marginalmente, con le Istituzioni, i dogmi... religioso è l'atteggiamento di chi si pone in ascolto di fronte al mistero e questo non è altro che quel che si fa praticando Zazen.

Religione deriva dal termine latino Religāre : riconnettere, riunire.

L'uomo che di fronte al mistero abbandona sé stesso per riconoscersi unità con l'Ordine Cosmico.

In questo senso lo Zen è religione e non richiede un'adesione ad un qualche 'club' o 'partito' bensì proprio una tale libertà da poter tornare alla propria appartenenza religiosa con spirito rinnovato, con una nuova maturità.

Deshimaru Roshi era solito affermare: 'lo Zen è l'Università della religione' oppure 'lo Zen è la religione prima della religione' ovvero prima che diventi l'adesione, spesso per convenienza o cieca appartenenza, ad un 'club'.

Ma veniamo alla storia del mio incontro con lo Zen.

Il primo richiamo verso lo Zen è stato quasi simultaneo all'inizio della mia pratica del Karate-Dō.

Appena messo piede in un dōjō di Karate-Dō, all'età di 13 anni, fui immediatamente affascinato dalla concentrazione, dai modi del Dōjō, e dall'intenso alone spirituale che emanava dalla potente pratica fisica del Budo.

Poco dopo l'inizio della mia pratica del Karate-Dō mi capitarono tra le mani due libri: 'La Via dello Zen' di Alan Watts e un libro sullo Shorinji Kenpo di Dōshin Sō, il fondatore di quest'arte marziale che integra in sé karate Kenpo e Zazen.

Rimasi folgorato dai principi in essi enunciati ed, in particolare, dalla ricerca della completa consapevolezza del momento presente che mi era sembrata sin dall'inizio la chiave di volta dell'esperienza Zen.

Di lì a poco scoprii i libri del Maestro Taisen Deshimaru, primo Patriarca Zen d'Occidente, ed in particolare 'Lo Zen e le Arti Marziali' che lessi avidamente.

Il seguente passaggio, che apre il libro, mi colpì particolarmente:

‘Come rischiare il proprio spirito, guidare la propria condotta, diventare saggi ?

Dall’alba della sua storia, l’essere umano ha manifestato il desiderio di superarsi in forza e saggezza, aspirando in verità, a raggiungere la più grande forza e la più alta saggezza.

Ma , attraverso quale mezzo si può diventare forti e saggi contemporaneamente ? In Giappone vi si prova attraverso la pratica della arti marziali, o Budo, e attraverso la Via dello Zen.

Questo insegnamento tradizionale si è mantenuto, sebbene il Budo giapponese tenda, oggi, a diventare dualista: imparare ad essere forte piuttosto che a diventare saggio’

Questo era quel che cercavo.

Certo, si trattava di un messaggio semplice, diretto, che il maestro Deshimaru indirizzava ai giovani francesi del 1968. Oggi alla luce dell’esperienza acquisita queste parole mi fanno quasi sorridere ma, allora, all’età di 15 anni offrirono un potente orientamento alla mia vita.

Cominciai a leggere avidamente tutto quello che mi capitava su Budo e Zen e lessi della vita del Maestro Deshimaru che aveva introdotto in Europa lo Zen Sōtō e morì nel 1982.

Lessi di un suo allievo italiano che lo aveva seguito per 14 anni e, alla sua morte, si era recato in Giappone per completare la sua educazione sotto la guida di Narita Shuyu Rōshi, senpai di Deshimaru Rōshi, ricevendo, primo in Europa, la trasmissione del Dharma (Shiho).

Quest’italiano, che poi sarebbe diventato il mio Maestro Zen, era Fausto Taiten Guareschi, già 4 volte campione italiano di Judō, insegnante di Kendō e Karate-dō ed ora famoso monaco e maestro Zen.

Cominciai a collezionare articoli su di lui e a leggere delle sue gesta per diffondere lo Zazen in Europa e nel fondare, sulle colline di Salsomaggiore nel nord Italia, Fudenji, il monastero Zen di cui è Abate e che oggi è il primo Senmon Sōdō d’Europa, affiliato ad Eihei-ji.

Intanto provavo a sedere in Zazen da solo, seguendo le indicazioni dei vari libri che avevo collezionato.

Ma quando sedevo in Zazen molti dubbi mi assalivano: stavo praticando correttamente ?

Era normale quel profondo disagio interiore e quell’intenso dolore fisico che provavo ?

Non riuscii da solo a trovare una risposta soddisfacente, così i miei tentativi di praticare da solo naufragavano miseramente di fronte alla mancanza di fede. Una fiducia, una fede, che, scopersi più tardi, solo può fondarsi sulla relazione con un insegnante e con una comunità che condivide lo sforzo della pratica.

Proprio in questi giorni, ad Okinawa, Sakiyama Rōshi, dopo lo Zazen dell’alba, si intratteneva con noi spiegandoci come il carattere Za 坐 di Zazen rappresenti due uomini seduti sulla terra. Come dire che lo Zazen è una pratica da condividere.

Finché un bel giorno il mio fortunato karma mi ha offerto l’occasione di incontrare Guareschi Rōshi in occasione di una sua conferenza a Roma, dove vivo.

Fui subito colpito dalla forte presenza di quest’uomo, dal suo vigore e dalla sua prontezza.

Fui colpito dalle sue affermazioni:

‘Lo Zen è Buddismo radicale... è abbandonare corpo e mente al momento presente.’

Lo Zazen non serve a nulla e proprio perché non serve a nulla è di fondamentale importanza per la nostra vita...’

Al termine della conferenza mi feci appresso e gli chiesi come potevo iniziare a praticare sotto la sua guida.

Mi invitò ad andare a trovarlo a Fudenji.

Da allora, parliamo del 1992, cominciai un continuo pellegrinaggio alla volta del monastero Fudenji, a circa 500 km. dalla mia casa, per ricevere l’Insegnamento del mio Maestro.

Partecipavo alle Sesshin dove ricevevo il vigoroso Insegnamento ed educazione da parte del Maestro.

Io, già da molti anni praticante ed insegnante di Karate-dō provai un profondo shock nel confrontarmi con l’esperienza dello Zazen e con la severa educazione Zen del mio Maestro.

Io che avevo fatto l’esperienza del combattimento, di duri esami di dan, mi sentii come un bambi-

no di fronte alla raffinata ed affilata come una spada, educazione Zen.

Divenne estremamente chiaro il concetto di Zanshin (presenza totale, totale immersione nel momento presente) nel fare l'esperienza della vita del Tempio scandita da continui 'Kata' e dalla ricerca di un gesto puntuale ed intuitivo.

Il Samu, il lavoro manuale, un'aspetto fondamentale della pratica Zen, svolto a stretto contatto col mio Maestro, fu un altro aspetto illuminante dell'esperienza Zen.

La ricerca dell'azione armoniosa ed efficace prima che il pensiero possa frapporsi tra intuizione ed azione sono alla base dell'Insegnamento e della pratica Zen.

E l'essenza dell'Insegnamento Zen passa da Maestro a Discepolo *'come l'acqua si versa da un contenitore all'altro'* *I Shin Den Shin* (da cuore a cuore) attraverso il contatto diretto nella vita quotidiana.

Mi resi conto che anche nella più sincera delle pratiche marziali, specie nei tempi attuali, possiamo riuscire a trovare delle 'vie di fuga', delle strategie per evitare il vero autentico confronto con noi stessi.

Spesso la pratica marziale può portare alla costruzione di maschere e corazze che ci danno un'immagine di noi stessi lontana dalla realtà rinforzando il nostro ego.

Il mio Maestro smascherò le mie strategie, mi lesse dentro, e con la severità e intuizione tipica di un'autentico maestro Zen, mi tolse ad uno ad uno tutti i fittizi sostegni a cui mi appoggiavo e a cui appoggiavo la mia identità.

Fu una vera rivoluzione interiore.

Compresi che per quanto sincera possa essere la nostra pratica del Budō, oggi, necessita per raggiungere la sua profondità ed efficacia trasformativa delle chiavi che può offrire l'educazione Zen e l'esperienza dello Zazen.

Nel 1999 ricevetti l'ordinazione laica e nel 2002 quella monastica (Shukke Tokudo) e con questa il nome di Dharma: Taigō.

Il mio Dōjō divenne anche un Dōjō Zen e cominciai anche ad organizzare una volta all'anno (fino ad oggi 12 edizioni) presso il monastero Fudenji il Ken Zen Ichinyo Gasshuku (Gasshuku dell'unità di karate-dō e Zen) in cui, vivendo nel Tempio, i praticanti potessero fare l'esperienza dello Zen e del Karate-Dō, e, soprattutto approfittare della forte atmosfera della vita nel monastero.

Il mio Maestro generosamente in queste occasioni non mancava di offrire i suoi Insegnamenti ai partecipanti.

Sulla scia di questa esperienza Sensei Sydney Leijenhurst, capo istruttore d'Olanda, mi ha invitato a ripetere l'esperienza, con i dovuti adattamenti, nel suo Dōjō in Olanda, dopo qualche resistenza accettai e fu un'esperienza entusiasmante che condividemmo con praticanti olandesi, italiani, belgi e tedeschi.

Nel Marzo 2010, si è tenuta, col consueto successo, la 4^a edizione del Ken Zen Ichinyo Gasshuku in Olanda e nel Giugno 2010 anche Roma, ospiterà per la prima volta, il Ken Zen Ichinyo Gasshuku.

Nel 1998, in occasione della mia prima visita ad Okinawa, chiesi ad Higaonna Sensei di poter andare con lui a praticare Zazen a Kozenji, sotto la guida di Sakiyama Sogen Roshi, grande Maestro Zen Rinzai in gioventù discepolo di Chojun Miyagi Sensei.

Da allora, ogni volta che sono ad Okinawa, non manco mai di recarmi all'alba a Kozenji e l'Insegnamento del Maestro Sakiyama mi ha profondamente influenzato.

Dopo la mia ordinazione monastica ho proseguito la mia formazione fino al 2008.

Fintanto che la Sōtō Shū non dispose che i monaci occidentali, per divenire sacerdoti, dovessero prendere parte a 3 periodi da 3 mesi di ritiro in varie parti del mondo.

Questo avrebbe comportato da parte mia lasciare la guida della IOGKF Italia e del mio Dōjō per periodi di tempo troppo lunghi, così, decisi di non proseguire nel mio percorso monastico.

Sto continuando a mettere comunque la mia vocazione ed esperienza al servizio di chi desidera avvicinarsi alla pratica dello Zazen, nel mio Dōjō e dovunque mi sia offerta la possibilità di farlo, cercando di restituire così l'incolmabile debito di gratitudine che devo alla pratica Zen.