

Aldo Tollini

La

MEDITAZIONE CHÁN

*La pratica nel buddhismo
cinese antico*

“Che cosa chiamiamo meditazione chán? Esternamente, separarsi dalle forme è detto chán; internamente, non farsi turbare è detto meditazione.”

Ualdini Editore - Roma

Introduzione

1. LA MEDITAZIONE SEDUTA

La pratica della meditazione era largamente diffusa nell'Asia orientale da tempi immemori. Era praticata dagli asceti dell'India prebuddhista, dagli *yogin* e in varie tradizioni spirituali e religiose. Il Buddha storico la fece propria perpetuando una tradizione preesistente e, di fatto, l'immagine che si ha soprattutto in Occidente è quella del Buddha storico seduto sotto l'albero di *figus religiosa* mentre vede la stella del mattino, segno dell'avvenuto risveglio.

Dare una generica e onnicomprensiva definizione di 'meditazione' è quasi impossibile di fronte alla grande varietà che essa assume nelle diverse tradizioni culturali e religiose in cui viene praticata. Il termine stesso con cui, nella maggior parte delle lingue occidentali, viene conosciuta – una parola di origine latina – 'meditazione' ha una connotazione fortemente ancorata alle culture dell'Occidente e delle sue religioni, ma va notato che in tempi recenti si parla spesso di 'pratica contemplativa' per indicare quelle forme di pratica che comportano l'acquietamento psicofisico e la concentrazione mentale. Il termine sanscrito che più si avvicina a 'pratica contemplativa' è *bhāvanā*, che letteralmente significa 'sviluppo' o 'coltivazione', soprattutto in senso spirituale, e quindi si riferisce alla pratica della coltivazione spirituale, o anche alla contemplazione, in particolare quella messa in atto nella meditazione,¹ mentre alla meditazione ci si riferisce normalmente con il termine sanscrito *dhyāna* (o *jhāna* in *pāli*).

¹ Si veda Sarah Shaw, *Buddhist Meditation. An anthology of texts from the Pali canon*, Routledge, Londra e New York 2006, p. 3.

E tuttavia ‘meditazione’ è un termine che si è andato affermando per indicare collettivamente quelle tecniche e pratiche, soprattutto presenti in Oriente, che, come dice Halvor Eifring, comportano “un tipo di riflessione che trascende il pensiero puramente razionale” e che poco più avanti definisce come “una tecnica basata sull’attenzione per la trasformazione interiore”² in questo modo distinguendo tra la tecnica e la pratica, o lo scopo, della meditazione. Detto diversamente, la tecnica consiste nella focalizzazione dell’attenzione per interrompere la dispersione causata dal flusso continuo del pensiero e lo scopo della pratica è quello di giungere a una trasformazione interiore, cioè un perfezionamento spirituale. Ma questa definizione della tecnica è parziale, come lo stesso Eifring ammette, in quanto la focalizzazione dell’attenzione può essere su un oggetto specifico, come la respirazione, su una parte del corpo o su immagini di visualizzazione; oppure può anche essere una sorta di attenzione aperta senza un oggetto specifico, ma volta a ottenere una disposizione di accettazione non ostacolante del flusso di coscienza che si presenta di volta in volta. Un’accettazione che non comporta né attaccamento né permanenza, ma un libero lasciar andare e venire senza coinvolgimento.

Tuttavia tra le varie forme di meditazione che possono essere elencate,³ qui interessano quelle – il plurale è d’obbligo – che riguardano la pratica buddhista della meditazione.

Di nuovo, dare una generica e onnicomprensiva (e sbrigativa) definizione di ‘meditazione’ come intesa nelle varie discipline spirituali buddhiste dell’Estremo Oriente, è difficile: potremmo dire che generalmente si tratta di una pratica volta a ottenere un acquietamento (*ānxin*, 安心) o un distacco delle pulsioni interiori coinvolgendo sia il corpo che la mente. Ponendo il corpo in uno stato di immobilità e focalizzando l’attenzione su visualizzazioni di vario tipo, o sul momento presente, si favorisce l’insorgere anche a livello

mentale ed emotivo di una situazione di quiete e di distacco, allo scopo di spegnere o attenuare la continua e incontrollabile agitazione interiore. Normalmente, quindi, la meditazione è utilizzata per raggiungere una maggiore padronanza delle attività mentali e psichiche, e per sondare la propria interiorità al di sotto dello strato cosciente che guida la nostra attività quotidiana, per lo meno per una grande parte. *Dhyāna*, per dirla con una parola sanscrita, ossia la pratica meditativa, è acquietamento, ma anche introspezione di se stessi, e diventa *samādhi* quando lo stato di assorbimento meditativo diventa profondo e il sé del meditante si identifica con il tutto, nel senso che si diluisce e i suoi confini si estendono a comprendere ogni fenomeno.

Nella dottrina buddhista si insegna che la sofferenza insita nella vita quotidiana è causata dalla pulsione attrattiva che il nostro io esercita continuamente nei confronti dei fenomeni. I cosiddetti Tre Veleni sono, infatti: brama (貪), ignoranza (癡) e ira (瞋). Semplificando, la brama incontrollata che acceca è accompagnata dall’ira che sorge per il non soddisfacimento dei desideri e l’ignoranza è la non conoscenza della vera realtà dei fenomeni, che è illusoria e quindi non merita di essere desiderata.

Solo mantenendo un sereno distacco equanime dalle cose, se ne comprende la fondamentale insostanzialità e si è in grado di non farsene coinvolgere: è una serena e consapevole presa di distanza, ottenuta con la comprensione che all’origine dei fenomeni vi è la vacuità. Per questo nel *Wuxing lun* (悟性論, “Trattato della natura dell’illuminazione”) del Chán del periodo Tang, si dice: “Distaccarsi da tutte le apparenze si chiama tutti i Buddha”.⁴ Questa frase dice chiaramente e saggiamente che il distacco non è dai fenomeni, ma dalle apparenze dei fenomeni, cioè dall’immagine che il nostro io proietta su di essi, dandone una rappresentazione illusoria. È nei confronti di questa visione illusoria che si crea l’attaccamento, la brama e il resto dei Tre Veleni.

In apertura dello stesso testo si trova l’affermazione:

⁴ Si veda cap. 2, nota 59, per il rimando al testo originale.

² Halvor Eifring, “What is Meditation?”, in Halvor Eifring (a cura di), *Asian Traditions of Meditation*, University of Hawai’i Press, Honolulu 2016, p. 1.

³ A questo proposito si veda l’interessante testo di Claudio Lamparelli, *Tecniche della meditazione orientale*, Mondadori, Milano 1985.

Dunque, l'estinzione⁵ va considerata come l'essenza della Via, e il distacco dalle apparenze va considerato come lo scopo della pratica. Quindi il sūtra dice: 'L'estinzione è l'illuminazione poiché estingue tutte le apparenze e il Buddha è la consapevolezza'.⁶

Ciò significa che la pratica ha lo scopo di insegnarci a raggiungere il distacco dalle apparenze, e questo è il percorso che porta alla buddhità.

Dunque qui vediamo il significato della pratica della meditazione: quello di condurci alla consapevolezza della vera natura delle cose e di conseguenza all'acquietamento della brama e infine all'equanimità, eliminando così la radice dei Tre Veleni.

Il percorso della pratica meditativa consiste in un progressivo abbandono (distacco ed estinzione) delle cose del mondo, e ciò avviene con il distacco dal proprio io, poiché è quella la vera causa della sofferenza: l'attaccamento al proprio io, ovviamente illusorio. Per questo il buddhismo pone a fondamento del suo insegnamento la dottrina dell'*anattā*, spesso sbrigativamente tradotta come la dottrina del 'non io'. In realtà *anattā* è una delle caratteristiche dell'esistenza, per cui tutto ciò che esiste non ha un'esistenza individuale e solida, ma condizionata e sempre mutevole. In altre parole, quello che consideriamo solido e immutabile in realtà è il contrario: temporaneo ed evanescente. In questo contesto, la pratica ha il compito di far crescere dentro di sé una nuova consapevolezza che man mano si sviluppa fino a sfondare il muro dell'ignoranza. Infatti, nella meditazione, l'acquietamento della mente consiste in un'osservazione distaccata e senza coinvolgimento della realtà e di se stessi: se la visione è obiettiva e neutra, allora la visione si fa chiara. Nel momento in cui l'io – o meglio, l'illusione dell'io – non viene più coinvolto, l'egocentrismo che ci porta al pensiero discriminante e dualista non ha più alcun senso, e cessa. Allora si spengono le pulsioni, e le cose

⁵ Cioè il *nirvāṇa*.

⁶ Aldo Tollini, *Alla ricerca della mente. Testi del buddhismo chán cinese di epoca Tang*, Ubaldini, Roma 2021, p. 174.

non esercitano più alcuna attrattiva, ma sono viste per quello che sono, nella dimensione di *anattā*. A quel punto, il testo chán del periodo Tang, *Wúxīnlùn* (無心論, "Trattato della non-mente"), dice: "Mischiandosi alle passioni, non si sporca".⁷ Questo ci fa comprendere che l'attaccamento e la confusione interiore non sono dovute alle cose, ma alla radice dove si trova l'insorgenza della causa: la falsa visione che l'io produce. Quando avviene tale comprensione, nulla più può essere causa di contaminazione.

Come vedremo avanti in dettaglio, la meditazione impiega tecniche diverse per svelare l'inganno dell'attaccamento, fondamentalmente in due modi diversi: con un'azione di contrasto attraverso visualizzazioni e visioni repulsive, o lasciando decantare nel silenzio e nella quiete le varie pulsioni. Da una parte si ha una pratica meditativa attiva o del 'fare', e dall'altra, all'opposto, una passiva o del 'non fare'. Sono concezioni diametralmente opposte che nell'ampio panorama delle varie scuole buddhiste dell'Asia orientale sono state poste a fondamento del percorso che conduce alla liberazione: alcune hanno preferito, o ritenuto più efficaci, le tecniche attive, altre quelle quietistiche.

In ogni caso, nel buddhismo la meditazione, nelle sue varie forme, è diventata una delle pratiche fondamentali, presente in modi diversi in tutte le scuole. In un'ampia varietà di forme, la troviamo quasi ovunque fin dall'antichità come pratica spirituale centrale per molti dei movimenti spirituali e religiosi, e in particolare quelli dell'Asia orientale, dove si è sviluppata fino a diventare estesamente praticata ancora oggi.

Prima di proseguire, va notato che la pratica meditativa ha, o dovrebbe avere, lo scopo di favorire la conoscenza della realtà, come insegnato dal buddhismo, attraverso un'attività psicofisica regolamentata, e quindi di permettere di cogliere e successivamente abbandonare lo stato di ignoranza, di confusione e di dipendenza che genera la sofferenza e l'illusione, e condurre a stati di coscienza più elevati. E tuttavia, nel corso dello sviluppo delle pratiche meditative del Chán,

⁷ Ivi, p. 123.

non va sottovalutato un altro aspetto che si è venuto consolidando nel tempo: quello per cui la meditazione, al pari di altre pratiche, ha assunto un valore rituale marcato, come sostiene anche Bernard Faure.⁸ Questo aspetto ha risvolti interessanti nella comprensione del valore non solo della meditazione, ma più in generale di tutte le pratiche volte al raggiungimento della saggezza. Come nota lo stesso Faure, alcune scuole più di altre hanno sottolineato questo aspetto, tra cui, per esempio, in modo inequivocabile la scuola Sōtō giapponese. Il motivo principale che ha favorito questo sviluppo va cercato nella teoria largamente accettata in ambito mahāyāna della illuminazione originaria (*běnjúé*, 本覺; in giapp. *hongaku*) e negli insegnamenti dei maestri chán del lignaggio di Mázǔ, secondo i quali ‘la mente ordinaria, così com’è, è di già la mente dell’illuminazione’ e quindi l’attività quotidiana è espressione della buddhità, è manifestazione della propria intrinseca natura-di-buddha. La meditazione seduta così come la conosciamo oggi, e soprattutto come la conoscono i praticanti, è di fatto il risultato di un lungo percorso di adattamento che nelle varie culture ha preso forme e significati diversi. Oggi si presenta con un aspetto che è in grado di attrarre anche gli occidentali della moderna società. Nel suo percorso di diffusione sta assumendo varie forme, da quelle tradizionali ad altre, più numerose, che sono il frutto di rielaborazioni anche radicali. Una delle caratteristiche più interessanti di questo fenomeno è il seguente: se tradizionalmente nel buddhismo il percorso che conduce alla liberazione era centrato sul rispetto di regole morali e sulla pratica di rituali, oggi oltre alla pratica meditativa (soprattutto nella visione moderna occidentale), la meditazione è considerata il centro dell’insegnamento buddhista, o addirittura una pratica che trascende il buddhismo e ogni altra forma religiosa, in grado di condurre il praticante a realizzare una visione universale. Spesso viene anche considerata uno strumento salutista o terapeutico e praticata al fine di ottenere benefici psicofisici. Oppure è intesa come un metodo psicologico per accedere ai recessi più profondi e in-

⁸ Bernard Faure, *Rhetoric of Immediacy. A Cultural Critique of Chan/Zen Buddhism*, Princeton University Press, Princeton 1991, pp. 295-96.

consci della mente, e per acquisire uno stato di acquietamento, o per controllare ed eliminare le dispersioni mentali e rafforzare la capacità di concentrazione.⁹ In questo testo, tuttavia, la meditazione viene trattata come pratica buddhista intesa nel senso tradizionale, delegando ad altra occasione le considerazioni sui moderni sviluppi che la meditazione sta assumendo nel mondo contemporaneo.

Il percorso che intendiamo seguire si suddivide in due grandi parti: la prima, oggetto di questo volume, riguarda il Chán cinese e la seconda tratta dello Zen giapponese. Lasciando a un testo successivo lo *zazen* giapponese, si permette al lettore di seguire meglio la complessa storia della meditazione seduta nelle due culture.

La metodologia seguita è quella di presentare testi delle varie scuole e dei maggiori maestri tradotti in italiano dagli originali cinesi, secondo uno sviluppo cronologico che permette di prendere atto dell’evoluzione sia cronologica sia spaziale della meditazione. Pur senza pretese di esaustività, il percorso testuale proposto presenta i testi più rappresentativi del Chán e dello Zen, ognuno commentato e collocato nella sua dimensione specifica.

1.1 I nomi della meditazione

Prima di procedere oltre, è necessario fornire al lettore un sintetico elenco dei termini che in italiano vengono resi con ‘meditazione seduta’ nelle lingue sino-giapponesi. La varietà è spiegabile sulla base delle diverse concezioni e sfumature che di volta in volta vengono attribuite alla meditazione.

Il termine più corrente (e ricorrente) è 坐禪 (o 坐禪 nella versione giapponese moderna). A volte scritto anche 座禪 con la stessa lettura e stesso significato, letto *zuòchán* in cinese e *zazen* in giapponese. Questo termine letteralmente significa meditazione (禪) seduta (坐). Il primo dei due caratteri, però, necessita di una spiegazione più am-

⁹ Su questo tema si veda David McMahan, *The Making of Buddhist Modernism*, Oxford University Press, Oxford 2008. In particolare il capitolo intitolato “Meditation and modernity”, pp. 183-214.

pia: in origine il composto 禪那, letto *chánà*, era una translitterazione fonetica del sanscrito *dhyāna*, che significa ‘meditazione’. Con il tempo 那 (-*nà*) è caduto ed è rimasto solo 禪 (*chán*) a indicare la meditazione. Questo stesso termine è poi passato a indicare anche la scuola (o lignaggio) Chán del buddhismo cinese che si è sviluppato attorno ai primi secoli d.C., a significare che questo insegnamento si basava sulla meditazione; quindi potremmo dire che il lignaggio Chán era la scuola della meditazione, e nei testi cinesi si può trovare il termine *chán* (禪) per indicare sia la meditazione sia la scuola Chán; questo può creare qualche confusione.

Nei testi più antichi si può trovare la traduzione cinese *sīwéi xiū* (思惟修), cioè letteralmente ‘pratica del pensiero’, a indicare che essa riguardava principalmente il corretto atteggiamento mentale. Un altro termine che a volte si può incontrare è *jìnglǜ* (靜慮) che significa ‘pensare in tranquillità’, cioè acquietare il pensiero.

Un altro termine largamente utilizzato è 定 (*dìng*; *jō* in giapponese). Il significato di questo carattere è ‘stabilito, fermo, deciso, stabile’ e nel buddhismo è passato a indicare uno stato in cui si lasciano cadere i pensieri illusori e confusi per approdare a una condizione stabile di quiete. In questo senso indica uno stato di concentrazione o assorbimento profondo. Spesso viene usato per rendere *samādhi*. Può essere usato da solo o nelle due seguenti versioni: *zuòdìng* (坐定) e *chándìng* (禪定), cioè ‘concentrazione seduta’ e ‘concentrazione Chán’.

Un altro termine che si può incontrare nei testi cinesi e giapponesi per meditazione seduta è 打坐 (*dǎzuò* o *taza*, in giapponese). Il primo carattere normalmente significa ‘colpire, attaccare, battere’ e simili, ma ha anche il significato di ‘fare un’azione in modo deciso’. Qui indica lo stare seduti fermamente. Esiste anche il termine 端坐 (*duānzuo*, o *tanza*, in giapponese) che significa ‘stare seduto con la postura eretta’.

Esistono altri termini ancora come 兀坐, *wùzuò*, o *kotsuza* in giapponese. Il primo carattere significa ‘risoluto’, ‘fermo’; quindi: ‘stare seduti immobili in modo risoluto’. Il termine 坐臥¹⁰ (*zuòwò*, o *zaga* in

giapponese) deriva da 行住坐臥, i quattro stati fisici possibili: camminare, stare fermi, sedere, giacere. Quindi, il significato sarebbe ‘sedere e giacere’, ma nel Chán/Zen ha assunto il significato di ‘meditazione seduta’.

Vi sono anche altri termini, meno frequenti per la verità, che però possono essere incontrati nei testi antichi. Uno di questi è 宴坐 (o 燕坐; *yànzuò* in cinese ed *enza* in giapponese). Il primo carattere 宴 (o 燕) vuol dire ‘stare comodo’, ‘rilassarsi’, quindi il significato è quello di sedere comodamente in modo rilassato e senza preoccupazioni; insomma praticare la meditazione seduta. Un altro termine talvolta usato è *cānchán* (參禪; *sanzen* in giapponese) in cui 參 significa ‘prendere parte’ nel senso di ‘praticare’ la meditazione seduta (禪).

Anche il termine *zhìguǎn dǎzuò*, o *shikantaza* in giapponese, scritto 只管打坐 (o anche 祇管打坐), indica una forma di meditazione del Chán/Zen, soprattutto usata dalla scuola Cáodòng/Sōtō, in cui la mente e il corpo si acquietano e si lascia andare tutto, compreso lo scopo stesso della pratica meditativa. In altre parole è una forma di meditazione di completo acquietamento.¹¹ La sequenza di caratteri in cinese esprime bene il senso: 只管 è un termine usato nel periodo Song in Cina con il significato di ‘solamente, esclusivamente, senza altro scopo’; mentre 打坐 abbiamo visto sopra che sta per ‘meditazione seduta’. Quindi una meditazione seduta che non ha altro scopo che quello di stare seduti. Questo termine, che ha svolto un ruolo importante nel Chán/Zen, verrà esaminato in modo più dettagliato nel corso della trattazione.

Da ultimo anche i termini 靜慮 (*jìnglǜ*; *jōryō* in giapponese), cioè ‘acquietamento del pensiero’ (letteralmente 靜 significa ‘quiete’ e 慮 ‘pensiero’) o 靜心 (*qìngxīn*; *seishin* in giapponese), che si traduce ‘mente quieta’ o ‘mente acquietata’, vengono usati per tradurre il sanscrito *dhyāna* e quindi rientrano nella lista dei termini per ‘meditazione’. Da ultimo si trova anche *qīngchán* (清禪), letteralmente ‘meditazione pura’.

¹⁰ È spesso usato da Dōgen nello *Shōbōgenzō*.

¹¹ Su *shikantaza* si veda John Daido Looi (a cura di), *The Art of Just Sitting: Essential Writings on the Zen Practice of Shikantaza*, Wisdom, Boston 2002.

Indice

<i>Avvertenze</i>	pag.	7
<i>Introduzione</i>	»	9
1. Il periodo pre-Tang: l'influenza indiana.	»	51
2. Il periodo Tang: la svolta autoctona	»	103
3. Il periodo Song	»	175
4. Il periodo Yuán	»	200
<i>Appendice. Elenco dei testi originali</i>	»	210
<i>Bibliografia</i>	»	229

ALDO TOLLINI

LA MEDITAZIONE CHÁN
*La pratica nel buddhismo
cinese antico*

Nel buddhismo, il percorso che conduce alla liberazione è tradizionalmente centrato sul rispetto di regole morali e sull'esecuzione di rituali, oltre che sulla pratica meditativa. Oggi tuttavia, soprattutto nella visione moderna occidentale, la meditazione è considerata il fulcro dell'insegnamento buddhista, o addirittura una pratica che trascende il buddhismo stesso e ogni altra forma religiosa, in grado di condurre il meditante a conquistare una visione universale. Spesso è anche considerata uno strumento salutista o terapeutico, e praticata al fine di ottenere benefici psicofisici. Oppure è intesa come un metodo psicologico funzionale ad accedere ai recessi più profondi e inconsci della mente, e utile ad acquisire uno stato di acquietamento, o a controllare ed eliminare le dispersioni mentali e rafforzare la capacità di concentrazione.

In questo volume, dedicato al Chán cinese, la meditazione è intesa nel senso tradizionale, cioè come pratica religiosa; il suo scopo è quello di favorire la conoscenza della realtà attraverso un'attività psicofisica regolamentata, puntando a far cogliere, e successivamente abbandonare, lo stato di ignoranza, confusione e dipendenza che genera la sofferenza e l'illusione, e condurre a stati di coscienza più elevati.

L'autore presenta i testi delle varie scuole e dei maggiori maestri, traducendoli dagli originali cinesi, secondo uno

sviluppo cronologico che consente di osservare l'evoluzione nello spazio e nel tempo della concezione e della forma di questa pratica. Pur senza pretese di esaustività, il percorso testuale proposto esamina i testi più rappresentativi del Chán, commentandoli e collocandoli nella loro dimensione specifica.

ALDO TOLLINI ha insegnato Lingua giapponese classica presso il Dipartimento di Studi sull'Asia e sull'Africa mediterranea dell'Università Ca' Foscari di Venezia. Oltre che di linguistica e filologia giapponese è studioso di buddhismo giapponese, e in particolare della scuola zen. Da molti anni svolge attività di traduzione di testi antichi e medievali, sia buddhisti sia attinenti alla cultura tradizionale. Tra le sue pubblicazioni più recenti ci sono *Eihei Dōgen. Poesie* (Firenze/Milano 2019); *L'ideale della Via. Samurái, monaci e poeti nel Giappone medievale* (Torino 2017); *La cultura del Tè in Giappone e la ricerca della perfezione* (Torino 2014).

In questa stessa collana l'autore ha già pubblicato i tre volumi

Pratica e illuminazione nello Shōbōgenzō,

Buddha e natura di buddha nello Shōbōgenzō,

Alla ricerca della mente.