

Tetsugen Serra

PRINCIPI ZEN
per
LA VITA
QUOTIDIANA
e la
RICERCA
SPIRITUALE

Prefazione di Tenku Ruff

Nella via zen l'esperienza di amare una persona, di godere di una bella giornata, di essere soddisfatti del proprio lavoro, non è egoica, se non c'è attaccamento. Questi momenti di bellezza, libertà e gioia sono espressioni autentiche della vita. La felicità che proviamo non nasce dalla nostra falsa identità, ma è il frutto di una connessione sincera con il presente.

Ubalдини Editore - Roma

Prefazione

Immaginate un mondo in cui le persone vivono insieme in armonia, si trattano con gentilezza e compassione, e si sforzano di essere oneste e sincere; un mondo dove, invece di combattere o denigrare gli altri, ci si sostiene a vicenda. Se non si pretende più del necessario, ce n'è abbastanza per tutti. In questo mondo, la nostra preoccupazione principale sono le relazioni, piuttosto che inerti idee di perfezione. Dovremmo fare del nostro meglio in ogni momento, rimediare agli errori e andare avanti. Un senso naturale di profonda serenità e benessere permea la nostra vita. È un sogno che può essere realizzato nel mondo in cui viviamo ora. Quando lo scopo della nostra vita ci orienta verso il bene e ci distoglie dal danneggiare noi stessi e gli altri, il sogno coincide con la nostra esperienza vissuta. Grazie al sostegno dei nostri maestri spirituali, dei loro insegnamenti e della nostra comunità di pratica, il nostro ego, l'illusione che esista un io indipendente, separato da noi e da tutto il resto, inizia ad allentare la sua presa, e il brusio dell'ansia che permea la nostra vita si calma e sfocia in una sensazione appagante. Diventiamo adulti spirituali. È una gioia e, allo stesso tempo, un sollievo.

Viviamo in tempi di grande incertezza, in cui la purezza morale può sembrare solo un miraggio. In questo libro ispirato, il maestro Tetsugen Serra ci mostra un percorso diretto e pratico per vivere una vita retta. Con oltre quarant'anni di dedizione alla pratica e all'insegnamento dello zen Sōtō, egli ci comunica un progetto di vita profondo, accessibile e radicato nell'esperienza diretta. Le sue parole offrono strumenti preziosi per chi desidera integrare la saggezza del Dharma nella vita quotidiana, con semplicità e autenticità. I 'precetti del bodhisattva', come sono definiti nel buddhismo zen Sōtō, sono linee guida tramandate dai nostri antenati buddhisti per migliaia di anni. Il maestro Tetsugen ce li trasmette qui con eloquenza, rendendoli vivi e attuali nel contesto della vita moderna.

Vivere con etica, in parole semplici, significa dare forma concreta ai valori in cui crediamo. Per chi pratica il buddhismo, i precetti rappresentano proprio questi valori condivisi: linee guida che ci aiutano a vivere con consapevolezza, rispetto e compassione. Osservarli non è solo una questione di rispetto di alcune regole, ma un modo per incarnare, giorno dopo giorno, il vero significato dell'essere umani e presenti nel mondo.

Il monaco buddhista Nāgārjuna (ca. 150-250 d.C.), uno dei più grandi maestri del buddhismo mahāyāna, insegnava che l'etica è il fondamento su cui poggiano tutte le qualità interiori che coltiviamo lungo il cammino spirituale. Piuttosto che un insieme di regole o idee imposte dall'esterno, queste fondamenta rappresentano una guida interiore che sostiene e nutre la nostra crescita. Senza una base etica solida, anche la saggezza e la compassione rischiano di restare astratte: è proprio attraverso le nostre azioni quotidiane, guidate da principi morali, che la pratica prende vita e si radica profondamente nel cuore e nella mente. Seguendo i precetti del bodhisattva, le nostre opinioni, paure e sentimenti – relativi a ciò che pensiamo sia giusto o sbagliato – iniziano a svanire, permettendo alla saggezza dei buddha e degli antenati di risplendere liberamente nella nostra vita quotidiana.

Seguire i precetti da soli, però, non basta. Senza la pratica dello *zazen*, la meditazione silenziosa centrale nello zen, i precetti rischiano di ridursi a un esercizio puramente intellettuale o, peggio, a un insieme di regole vissute come imposizioni esterne, prive di un radicamento reale. È grazie allo *zazen* che i precetti si interiorizzano, diventano esperienza vissuta e non solo concetti. Solo quando silenziamo la mente e dimoriamo nella presenza, possiamo davvero comprendere il significato profondo di una vita etica. Senza lo *zazen* rischiamo di imporci comportamenti etici esteriori, creando una frattura che, di fatto, impedisce al nostro meraviglioso sogno di manifestarsi, aumentando la sofferenza e allontanandoci ulteriormente dalla serenità che cerchiamo così disperatamente. Per incarnare veramente i precetti, dobbiamo trovare un equilibrio tra il forte desiderio di vivere una vita etica e la profonda quiete dello *zazen*. Esso permette di lasciar andare l'ego e di ricongiungerci alla famiglia del mondo, in un modo nuovo e più coinvolgente. I precetti e lo *zazen* vanno insieme, come due mani che si uniscono nel

gasshō, il gesto di rispetto e unione che simboleggia l'armonia tra pensiero e azione, tra intenzione e pratica. I precetti orientano il nostro agire nel mondo; lo *zazen* ci riconnette alla fonte silenziosa da cui scaturisce ogni gesto autentico. Insieme, formano il cuore pulsante di una vita etica e risvegliata.

Quando integriamo i precetti con la nostra esperienza vissuta, la nostra vita si trasforma. Scopriamo che sono significativi anche i momenti in cui non siamo in grado di rispettare i precetti, perché ci fanno crescere, e non solo quelli in cui siamo in grado di seguirli. Le nostre idee rigide su ciò che è giusto o sbagliato svaniscono, sostituite da una partecipazione alla vita che è dinamica, appagante e ricca, dove relazioni autentiche sostituiscono le nostre idee limitate su di esse.

Il nostro fratello David Steindl-Rast, monaco benedettino, mistico e scrittore, ha detto: "L'etica è il modo in cui ci comportiamo quando decidiamo di appartenere gli uni agli altri". L'appartenenza è la chiave di questo splendido sogno di un universo morale. Quando scegliamo consapevolmente di riconoscere che tutti ci apparteniamo, scopriamo di possedere già ciò che ci serve per guarire le fratture del mondo moderno, comprese quelle che sono dentro di noi. È in questa consapevolezza che troviamo il sostegno reciproco, la forza per affrontare le sfide e la possibilità di trasformare il nostro cammino insieme.

Mentre vi immergete negli insegnamenti del maestro Tetsugen, vi invito a procedere lentamente e con attenzione. Se pensate di aver compreso qualcosa, rallentate e concedetevi più tempo per interiorizzare il significato profondo di ciò che avete letto. La comprensione vera non nasce dalla velocità, ma dalla riflessione e dalla pratica costante. Assicuratevi di dedicare tempo allo *zazen*, con regolarità, e di cercare la guida di un insegnante buddhista esperto, che possa orientare la vostra pratica con saggezza. Solo così possiamo fare nostri i precetti del bodhisattva, intrecciando la nostra vita e la nostra pratica in una danza di armonia e consapevolezza.

Gli insegnamenti del maestro Tetsugen portano la saggezza del Buddha nel mondo di oggi. Usate questa saggezza per fondare il mondo in cui desiderate vivere. Non statevene lì a guardare, aspettando che qualcun altro faccia il lavoro per voi. Immergetevi negli insegnamenti e scopritene il valore in base alla vostra esperienza di-

retta. La vera trasformazione avviene quando ci impegniamo personalmente nel cammino. Il mondo, in fondo, dipende proprio da questa nostra partecipazione attiva e consapevole.

TENKU RUFF¹

¹ Tenku Ruff, monaca zen, è *kokusai fukyōshi* (maestra della tradizione zen Sōtō), ordinata al Kannon-ji, in Giappone, da Tessai Yamamoto Roshi. Ha ricevuto la trasmissione *inka* nel lignaggio di Ban Tetsugyu Soin. Ha conseguito un master in Teologia presso il Maitripa College ed è cappellana dell'Association of Professional Chaplains. Attualmente presiede il comitato etico della Soto Zen Buddhist Association. Tenku Ruff è attiva nel dialogo interreligioso e interbuddhista, e si dedica a promuovere forme di sostegno reciproco e crescita condivisa, in risposta alle sfide personali e collettive del nostro tempo. Attualmente è maestra del tempio zen di Beacon, nello stato di New York.

Introduzione

La sofferenza del mondo è una realtà che ci accompagna quotidianamente, una condizione che affonda le radici nelle difficoltà, nelle ingiustizie e nelle esperienze dolorose che tutti noi, in diversa misura, affrontiamo. Il dolore e la sofferenza non sono solo esistenziali, ma anche psicologici ed emotivi, e sono spesso alimentati da una profonda disconnessione tra noi e gli altri, così come da un senso di separazione dal mondo che ci circonda. Viviamo in un mondo che sembra costantemente minacciato da conflitti, disuguaglianze e degrado ambientale, dove l'incertezza e la paura paiono dominare la nostra vita.

La scrittura di questo libro nasce da una riflessione su come affrontare questa sofferenza, su come si possa rispondere in modo concreto alla realtà dolorosa che ci circonda. Una domanda che il Buddha affrontò più di duemila e cinquecento anni fa, e che, con i suoi insegnamenti, ci invita a porci attraverso un'esplorazione profonda. Il buddhismo, e in particolare lo zen, ci esortano a non allontanarci dalla sofferenza, ma ad affrontarla con consapevolezza e compassione; a sperimentare la pratica direttamente nella vita quotidiana, come un modo per trasformare il dolore in una fonte di crescita e cambiamento.

Nel mio percorso di pratica e insegnamento, ho trovato che la risposta alla sofferenza del mondo risiede nell'impegno quotidiano della pratica zen, nei suoi insegnamenti e nei sedici principi del *bodhisattva*.¹ Essi non solo offrono una via di trasformazione interiore, ma ci guidano a una profonda compassione, sia verso noi stessi che verso gli altri, aiutandoci a comprendere che la sofferenza non è mai qualcosa da affrontare da soli, ma un'esperienza condivisa che può unirici nel nostro impegno per il bene comune.

¹ Un *bodhisattva* è, secondo il pensiero buddhista, un essere che si impegna a raggiungere l'illuminazione (*bodhi*) e contemporaneamente ad aiutare tutti gli esseri senzienti a raggiungere lo stesso obiettivo eliminando la sofferenza.

Ogni principio diventa una guida concreta per affrontare la sofferenza, promuovendo il bene comune, l'amore per l'ambiente e una cultura di connessione e solidarietà. Questi insegnamenti, pur radicati nella pratica zen, sono accessibili a tutti, come strumenti per superare l'illusione dell'io separato e per costruire un mondo più empatico e armonioso. Vivere autenticamente, con consapevolezza, e ispirati dai principi del bodhisattva, aiuta ad affrontare le sfide della vita con un cuore più aperto e una mente più pacifica, e a rispondere alla sofferenza senza rassegnazione, ma con azioni che promuovano il cambiamento, la guarigione e il risveglio alla nostra vera natura di esseri umani.

La pratica zen dei sedici principi del bodhisattva offre un rimedio importante all'aumento dell'individualismo e dell'isolamento, tipico della società odierna. Essa si basa su concetti, quali la compassione e l'altruismo, che possono essere di sostegno ai praticanti e alla collettività nel creare legami più profondi e favorire un senso di comunità e responsabilità reciproca. La compassione e l'altruismo ricoprono ruoli chiave per l'ideale del bodhisattva proprio del buddhismo mahāyāna, e la compassione in particolare, come manifestazione di empatia per le sofferenze altrui, ne rappresenta il tratto distintivo.

Questi sedici principi orientano il comportamento verso una pratica di consapevolezza e compassione poiché spingono a riflettere sull'impatto delle nostre azioni sul benessere degli altri individui. Tutti accumuliamo conoscenze pratiche, ma il limite di un tale sapere può essere superato solo da una conoscenza dell'essere. Secondo i principi del bodhisattva l'autentica liberazione dalla sofferenza e il vero sviluppo personale si trovano nell'amore reciproco e nell'aiuto al prossimo.

Applicando questi precetti possiamo riscoprire il valore della comunità, incoraggiando comportamenti che non solo giovano a noi ma beneficiano anche gli altri; ciò aiuta a creare legami più profondi e autentici. L'esercizio dell'altruismo e della compassione non rappresenta solo un mezzo per la crescita interiore, ma è anche un modo per ridurre quel senso doloroso di separazione che caratterizza la vita contemporanea, favorendo l'armonia tra individui e dell'intera rete sociale. I precetti si trasformano così in una guida per creare una società più umana e compassionevole. La visione zen dei sedici precetti, chiara e diretta, incoraggia a cogliere ogni istante per proce-

dere verso l'illuminazione, e a meditare su come favorire il benessere comune, senza giudizio, ma attraverso una profonda comprensione della nostra vera essenza e del nostro legame con il mondo.

La pratica dei sedici principi del bodhisattva è simile a un pellegrinaggio arduo ma ricco di bellezza, un viaggio che conduce verso il risveglio della nostra natura originaria e incondizionata, che non è mai separata da noi. È presente in ogni essere, ma spesso è nascosta dalle illusioni del nostro io. Han Shan,² il poeta zen, parla di un cammino incessante che ricerca la nostra 'vera dimora', quel luogo interiore che è al di là di ogni forma di attaccamento, un luogo che rappresenta la nostra essenza più autentica e naturale. "Il pesce che non scorda l'oceano e l'uccello che non scorda il cielo", come scrive Han Shan, sono simboli di quella connessione profonda e ineludibile con la nostra natura originaria da risvegliare. Anche noi, in quanto esseri umani, siamo spinti dalla necessità di tornare a quell'essenza, alla serenità che risiede nella nostra vera natura. Questo è il nostro luogo di origine, un luogo che non può essere trovato all'esterno, ma che è sempre presente in noi, nascosto tra i pensieri, le emozioni e le esperienze quotidiane; e anche tra le sofferenze. Il cammino zen invita a riscoprirlo, questa nostra radice originaria, a farla rivivere in ogni respiro, pensiero e azione, ricordandoci che la saggezza e la pace che cerchiamo non sono fuori di noi, ma sono sempre state dentro, pronte a emergere in ogni istante: un percorso che coinvolge mente, corpo e spirito, e porta a superare la sofferenza. Come dice Han Shan, è importante conservare la determinazione e l'umanità nonostante le difficoltà del cammino. Un cammino dove cerchiamo segnali luminosi, una guida, rifugi sicuri, compagni di viaggio e una mano amica pronta a sollevarci quando inciampiamo. Ma attenzione, nello zen c'è un altro lato; un detto zen recita: se cammini sulla cresta del monte con un bastone per sorreggerti, attento, perché il maestro potrebbe portartelo via. Questo avvertimento ci ricorda che, nel cammino di consapevolezza verso la nostra natura originaria illuminata, ogni appoggio esterno è temporaneo e alla fine siamo chiamati a fare affidamento solo sulla nostra saggezza e sulla nostra capacità di stare in equili-

² Han Shan ('montagna fredda'; in giapponese Kanzan) è vissuto in Cina tra la seconda metà del Cinquecento e la prima del Seicento. Poeta eremita zen, è noto in Occidente come il 'folle illuminato'.

brio. La vera libertà e forza vengono dal lasciar andare ogni supporto, anche quello che sembrava necessario per il nostro percorso.

Quando ero giovane, all'inizio del mio percorso zen, durante gli anni in cui risiedevo nel monastero zen di formazione, in Giappone, ho vissuto esperienze che hanno messo in luce la distanza tra la comprensione intellettuale e quella esperienziale. La lingua, certo, rappresentava una barriera, ma ciò che davvero impediva alla mia mente razionale di afferrare pienamente gli insegnamenti del mio maestro era la loro profondità, qualcosa che non poteva essere compreso con la logica, ma solo vissuto. Nonostante la difficoltà, percepivo una connessione intima e immediata con le parole del maestro, come se avessi già udito quella melodia in un altro tempo, un richiamo che aveva sempre fatto parte di me, anche se ne avevo perso il ricordo. Quella sensazione mi fece capire che l'insegnamento zen non è rivolto alla mente, ma al cuore, alla consapevolezza profonda che abita dentro di noi, proprio come ci insegna il principio detto *i shin den shin*, 'da cuore a cuore'. Ricordando ancora le parole di Han Shan: "Il sentiero continua all'infinito", "Non ricordo la strada che mi ha portato qui" o "Ho perso la scorciatoia". Queste parole non solo descrivono gli ostacoli che il viaggiatore deve affrontare, ma trasmettono anche un concetto più profondo, cioè suggeriscono che, per intraprendere il cammino verso la completezza, verso il risveglio, è necessario lasciar andare ogni legame con il passato che possa condizionare la mente, rappresentato dalle vecchie strade familiari e dai sentieri già percorsi, spesso anche dalle rigide tradizioni. La Via, come ci insegna Han Shan, non è un percorso lineare, né semplice; infatti egli dice: "Non c'è via diretta". Il cammino verso la verità, per quanto inafferrabile, è privo di segni distintivi, di punti di riferimento concreti. E ribadisce che non ci sono tracce visibili, né orme di cavallo né tracce di carri a guidarci. Il viaggio diventa un ritorno alla libertà originaria, una riscoperta del 'tornare a casa', ma in una nuova dimensione, dove ogni passo è un salto nel vuoto, una ricerca senza mappe prestabilite. La vera essenza del cammino risiede proprio nell'assenza di una via tracciata, dove ogni passo è il cammino stesso, e ogni momento è una magnifica opportunità di risveglio.

In questo cammino i sedici precetti del bodhisattva non indicano un percorso; e anche quando sono definiti e vissuti come un percorso, non hanno una meta da raggiungere, ma sono la meta stessa, la meta

della nostra natura incondizionata. I precetti sono come un dito che indica la luna: all'inizio sono solo indicazioni, simboli che ci orientano verso una verità più profonda. Ma, come ci insegna il maestro zen Dōgen, questi precetti sono già realizzazione quando li viviamo pienamente. Come il pesce e l'uccello, siamo sempre parte di quell'oceano di serenità e di quel cielo di saggezza, anche se talvolta dimentichiamo questa connessione. Riscoprire la nostra vera dimora è un ritorno alla consapevolezza del fatto che siamo già completi, già uniti al tutto, e che ogni passo sulla via zen è un ritorno a questa essenza.

È partendo da tale visione che desidero offrire alcuni spunti di riflessione sui precetti del bodhisattva, cercando di esplorare come questi principi si concretizzino nella nostra vita quotidiana, nonostante le circostanze, i valori e le norme sociali cambino nel tempo. Vivere i precetti non significa limitarsi a seguirli come una serie di regole esterne (non sono comandamenti), ma integrarle nella nostra vita interiore e concreta. Ogni precetto diventa così una porta che si apre verso una comprensione più profonda della nostra natura e del nostro rapporto con gli altri. La pratica dei precetti non è un'adesione passiva a un insieme di regole, ma una trasformazione che avviene quando li viviamo come parte di un processo di crescita e risveglio. È un cammino che ci chiede di essere presenti in ogni momento, di guardare dentro di noi e riconoscere come le nostre azioni influenzino il mondo e gli altri, arrecando sofferenza, ma anche alleviandola. Proprio come il dito che indica la luna, questi precetti ci conducono verso una verità che è tanto semplice quanto profonda: siamo tutti interconnessi, e la nostra vera natura è quella di vivere in armonia con tutto ciò che ci circonda.

La vera natura è pura e profonda,
come acqua quieta e limpida.
Se è agitata dall'amore e dall'odio,
sorgono onde di passioni.
E continuando così
renderanno torbida la natura del sé;
gli affanni e l'ignoranza
aumenteranno a tua insaputa.

HAN SHAN³

³ "Cold Mountain Poems", *Evergreen Review*, 2, 6, autunno 1958, pp. 68-80.

Indice

<i>Prefazione</i>	pag.	7
<i>Introduzione</i>	»	11
1. Trasformare la sofferenza in saggezza	»	17
2. I precetti base	»	30
3. I dieci precetti maggiori del bodhisattva	»	78
4. In conversazione con il mio sé	»	170
5. I principi zen dell'ecologia dell'essere	»	173

TETSUGEN SERRA

PRINCIPI ZEN
PER LA VITA QUOTIDIANA E
LA RICERCA SPIRITUALE

I sedici principi del *bodhisattva* costituiscono un sistema promosso dal maestro zen Dōgen (1200-1253) e aiutano a rispondere alla sofferenza senza rassegnazione, ma con azioni che promuovano il cambiamento e la guarigione. Dōgen non vedeva però l'azione etica né la pratica di meditazione come modi per raggiungere il risveglio. Piuttosto, esse manifestavano la natura già illuminata dell'essere umano.

La pratica della meditazione zen aiuta a interrompere il flusso di pensieri ed emozioni egoici, placa la mente e la apre alla realtà immediata e pura dell'esistenza umana. Non è quindi un metodo per ottenere qualcosa che non abbiamo, ma per vedere ciò che siamo già e vivere in modo autentico, senza più scappare dalle sfide difficili o dolorose.

I concetti rigidi di 'male' e 'bene' devono sì essere trascesi e sorpassati, ma senza assolutizzare, né agire sganciati da ogni obbligo morale; a questo si riferiscono i precetti descritti nel libro. L'introspezione e la consapevolezza degli sbagli rimangono quindi cruciali per il praticante zen.

"In passato pensavo che essere critico con me stesso fosse una virtù", afferma Tetsugen, "poiché mi permetteva di riconoscere i miei difetti e progredire spiritualmente. Tuttavia questa autocritica severa si traduceva spesso in mancanza di autostima, in giudizio di me stesso e degli altri. Non capivo che nonostante le imperfezioni, gli errori e le sofferenze, la nostra essenza profonda è di per sé pura e ricca di saggezza e amore incondizionati".

* * *

TETSUGEN SERRA, nato a Milano nel 1953, è monaco zen della tradizione Sōtō da oltre quarant'anni. Ordinato presso il monastero Toshō-ji di Tokyo, ha poi fondato sei templi in Italia, è stato membro del direttivo dell'Unione Buddhista Italiana ed è docente all'Università di Padova.

Insegnante di shiatsu dal 1988, ha ideato un metodo per impiegare questa disciplina come pratica zen. Negli ultimi anni ha messo a punto un percorso per laici basato su seminari, conferenze e gruppi di consapevolezza che fondono insegnamenti zen e psicologia cognitiva. Ha pubblicato numerosi libri sulla meditazione e sullo zen.
