

Tetsugen Serra

CONOSCERE SE STESSI

*L'osservazione interiore
attraverso i dieci quadri del bue*

Le 'dieci immagini della domatura del bue' parlano di noi, del nostro cercare, del nostro smarrirci, del nostro imparare a ritrovare equilibrio. Sono un invito dell'insegnamento zen a guardare direttamente come funziona la mente, a riconoscere i meccanismi della sofferenza e a lasciarli gradualmente sciogliere nella semplice presenza.

Ubalдини Editore - Roma

Prefazione

C'è un bisogno che attraversa quasi ogni tradizione spirituale, così ricorrente da sembrare una necessità della mente stessa: tradurre un cammino interiore, per sua natura invisibile e astratto, in un'immagine concreta, percorribile passo dopo passo. Come se l'anima, per potersi orientare, avesse bisogno di una mappa disegnata, di un sentiero che gli occhi possano seguire prima ancora che il cuore lo comprenda.

Le Dieci immagini della domatura del bue che troverete in queste pagine non sono un caso isolato. Sono una voce, tra le più belle, di un coro molto più ampio.

Nella tradizione buddhista, ad esempio, è altrettanto nota la Ruota della vita, il Bhavacakra, rappresentata nelle *thangka* tibetane, una sorta di stendardi dipinti o ricamati presenti in ogni monastero: i sei regni del *samsāra* stretti tra le fauci di Yama, il signore della morte, e tutt'intorno, lungo il bordo, i dodici anelli dell'origine dipendente che spiegano come ci si incateni, esistenza dopo esistenza. È, in un certo senso, l'immagine speculare delle Dieci immagini del bue: non un sentiero lineare verso l'uscita, come quello tracciato da Kakuan, ma una mappa circolare della prigione da cui uscire. E ancora, nel buddhismo vajrayāna, il *maṇḍala* offre un'altra cartografia: da percorrere non in avanti ma verso l'interno, dal perimetro delle passioni fino al centro silenzioso della vacuità. Persino nello Zen Sōtō, la scuola che meno indulge all'immagine, i Cinque *go-i*, i Cinque ranghi creati da Dong-

shan Liangjie, noto in Giappone come Tōzan Ryōkai e fondatore della scuola, disegnano lo stesso rapporto, tra assoluto e relativo, con cerchi bianchi e neri, più concettuali e meno narrativi, ma che appartengono alla stessa, antichissima famiglia di segni.

E se usciamo dal buddhismo, l'elenco si fa più fitto. Nel cuore della spiritualità cristiana, in particolare quella bizantina, san Giovanni Climaco disegna la sua Scala del paradiso: trenta pioli, uno per ogni anno nascosto della vita di Cristo prima del battesimo, ciascuno un capitolo del suo trattato. L'icona che ne nacque, nel Monastero di santa Caterina al Sinai, mostra alcuni monaci che salgono mentre i demoni li trafiggono con frecce o li trascinano giù verso l'abisso, e Cristo che li accoglie in cima, con le braccia aperte. Quell'immagine si diffuse capillarmente attraverso affreschi, icone e manoscritti, esattamente come il bue si diffuse nei templi chán.

Teresa d'Avila costruì un edificio diverso ma governato dalla stessa logica: il suo Castello interiore, sette dimore concentriche che l'anima attraversa per raggiungere l'unione con Dio. E la pietà popolare d'Occidente conosce ancora un'altra sequenza fissa, la Via crucis, quattordici stazioni che offrono, stazione dopo stazione, un cammino per l'interiorizzazione meditativa.

Anche l'ebraismo ha la sua mappa: l'Albero della vita cabbalistico, l'Etz chaim, un diagramma di dieci *sēfrōt* che si può leggere in due direzioni, come discesa del divino nel mondo, oppure, percorso a ritroso, come ascesa dell'anima verso l'Ein Sof, l'Infinito senza nome.

Tra tutte queste mappe, quella più vicina per spirito e per epoca alle Dieci immagini del bue è forse un testo sufi: il *Verbo degli uccelli* di 'Aṭṭar, risalente al XII secolo, come l'opera di Kakuan. Trenta uccelli attraversano sette valli, che

si chiamano Ricerca, Amore, Conoscenza, Distacco, Unità, Stupore e infine Povertà e Annientamento, per raggiungere il leggendario Simurgh, il re degli uccelli. E alla fine del viaggio scoprono, in un gioco di parole che è insieme un colpo di scena e una rivelazione, che il Simurgh altro non è che loro stessi: trenta uccelli, *si murgh*. Stessa epoca, stessa architettura di stadi progressivi, stesso rovesciamento finale in cui ciò che si cercava coincide con chi cercava. Una tradizione di miniature persiane meravigliose ha accompagnato questo testo nei secoli, proprio come le pitture hanno accompagnato il bue nei monasteri chán.

Che cosa hanno in comune, dunque, tutte queste mappe nate in luoghi e tempi così distanti tra loro? La stessa urgenza pedagogica, ovvero rendere un processo interiore, altrimenti evanescente, memorizzabile e trasmissibile, attraverso un'immagine, un verso breve, un simbolo che gli occhi custodiscono meglio di quanto la mente custodisca un concetto.

Tra queste mappe però c'è una differenza che non è certo un dettaglio, perché riguarda l'orizzonte ultimo. Nella Scala di Climaco, nel Castello di Teresa, nell'Albero cabbalistico, il cammino converge sempre verso un Altro, Dio, l'Ein Sof che resta comunque distinto da chi ascende. La scala non scompare mai: anche il gradino più alto resta un gradino verso qualcosa che lo trascende. Nelle Dieci immagini del bue, invece, come nelle Sette valli di 'Aṭṭar, il traguardo comporta la dissoluzione stessa della distinzione tra chi cerca e ciò che è cercato. È una differenza che tocca l'escatologia più profonda di ciascuna tradizione, e che vale la pena tenere a mente mentre si sfogliano queste pagine.

Le Dieci immagini del bue attribuite al maestro chán Kakuan Shien non sono soltanto una sequenza didattica sui gradi della pratica meditativa, ma una vera mappa filosofica di ciò che il buddhismo, e in particolare la tradizione

chán/zen, intende per natura della mente, per illusione, per risveglio.

Prima di Kakuan esistevano versioni più antiche, a cinque e a sei immagini, che terminavano con la rappresentazione di un cerchio vuoto, simbolo della vacuità come traguardo ultimo. Kakuan ritenne quell'esito insufficiente e vi aggiunse due immagini finali, spostando il baricentro dell'opera dalla pura dissoluzione dell'io al ritorno nel mondo.

È in questo gesto, apparentemente piccolo, che si condensa tutta la specificità della visione che il libro che avete tra le mani si propone di raccontare. Il bue non è tanto un nemico da sottomettere, ma la natura originaria, *bussbō*, *tathāgatagarbha*, già presente, intatta, in ogni essere. Nella tradizione chán il risveglio non è acquisizione di qualcosa di nuovo, ma la rimozione dei veli che occultano e ostacolano la visione di ciò che già è. Il bue non viene creato, ma ritrovato. E se guardiamo con gli occhi della scuola filosofica Yogācāra, che tanto ha influenzato il buddhismo dell'Asia orientale, possiamo persino riconoscere nel mandriano che insegue il bue l'attività dell'*ālayavijñāna*, la 'coscienza-deposito' dove si accumulano le tracce delle azioni passate: invece di riconoscere la propria natura luminosa, la mente si disperde nell'inseguimento di oggetti che crede reali e separati da sé. Cercare il bue, allora, non è cercare qualcosa al di fuori di sé: è il progressivo ritorno della coscienza su se stessa.

L'intera sequenza disegna un movimento in tre tempi che la retorica chán prima e zen dopo riassume così: "Prima le montagne sono montagne; poi le montagne non sono più montagne; infine le montagne sono di nuovo montagne". "Le montagne sono montagne" si riferisce alla verità convenzionale; sperimentando il risveglio, "le montagne non sono più montagne" si riferisce alla verità ultima. Infine, "le montagne sono di nuovo montagne" si riferisce alla

Via di mezzo, insegnata dal Buddha, tra verità convenzionale e verità ultima.

Nelle prime immagini di Kakuan il mondo appare come un insieme di oggetti distinti da conquistare, vale a dire il dualismo ordinario, la struttura stessa dell'ignoranza. Nelle immagini centrali questa distinzione comincia a dissolversi, fino a un vuoto radicale in cui persino il soggetto che cercava scomparire come polo separato: non è più questione di trovare il bue, ma di sciogliere l'idea stessa che ci fosse qualcuno che doveva trovarlo. È proprio a questo punto che le versioni precedenti a Kakuan si erano fermate, davanti al cerchio vuoto che rischiava di trasformarsi in un nichilismo contemplativo, in un vuoto che nega il mondo invece di rivelarne la natura insieme illusoria e perfettamente viva.

Nelle ultime due immagini aggiunte da Kakuan accade qualcosa che cambia tutto. Il mondo ordinario ritorna, le stesse montagne, lo stesso mercato, la stessa vita quotidiana, ma trasfigurato: non più percepito attraverso il velo dell'ignoranza, bensì nella sua 'talità' luminosa, così com'è, senza bisogno di essere raggiunto perché non si era mai davvero allontanato.

Il praticante realizzato, invece di ritirarsi dal mondo, vi rientra: si mescola agli esseri ordinari, spesso raffigurato, con un'ironia tipica della tradizione zen, come un mendicante gioioso e panciuto, prefigurazione del futuro Buddha Maitreya. È l'ideale del *bodhisattva*, l'espressione più alta nel buddhismo mahāyāna, che raggiunge la buddhità per il bene di tutti gli esseri, per guidarli verso la stessa meta. Prende così corpo una saggezza che, se non si traduce in compassione operante nel mondo della sofferenza condivisa, resta lettera morta.

Ho voluto raccontarvi tutto questo, le altre mappe, le altre scale, gli altri uccelli in volo verso il loro re invisibile,

non per allontanarvi dal cuore di questo libro, ma per prepararvi a entrarci con lo sguardo giusto. Perché le pagine che seguono non parlano di una tradizione remota e chiusa in se stessa. Parlano di un'esigenza umana universale: trasformare la propria vita interiore, spesso confusa e senza nome, in un cammino che si possa finalmente riconoscere e percorrere.

Le Dieci immagini del bue, la ricerca, la perdita, la lotta, la quiete, il ritorno, che Kakuan ci ha lasciato in eredità, comunicano più di ogni trattato, e dopo otto secoli ci parlano ancora oggi: non una dottrina da imparare, ma uno specchio in cui possiamo finalmente riconoscere il nostro vero volto, la nostra natura originale. La nostra presenza nel mondo, come il mandriano che rientra nel mercato tra la gente comune, diventa testimonianza viva della compassione verso tutti gli esseri ed esprime efficacemente il senso più vero della ricerca spirituale: essere di beneficio agli altri, facendo dono di sé.

REV. ELENA SEISHIN VIVIANI

Introduzione

Queste pagine sono nate da parole condivise in momenti di silenzio e di riflessione, durante i ritiri. In seguito, queste parole sono state ascoltate di nuovo, lasciate maturare e semplificate, in modo che possano essere comprese e apprezzate anche al di fuori di quel contesto specifico. Non si rivolgono soltanto a chi pratica lo Zen, ma a chiunque sia consapevole del peso della sofferenza e senta il bisogno di superarla, aprendosi a una vita più autentica e più piena. Questo significa vivere una vita nella quale si realizzi pienamente ciò che già si è, senza aggiungere nulla di superfluo.

La vita di Śākyamuni Buddha è stata interamente dedicata a questo obiettivo: mostrare la via per liberarsi dalla sofferenza e risvegliare la propria natura più profonda. Questo stesso scopo è ancora vivo oggi nella pratica dello Zen e si esprime nei voti fondamentali che ogni praticante assume all'inizio del proprio cammino:

- 1) salvare tutti gli esseri coltivando la compassione universale;
- 2) estinguere le passioni lavorando sugli attaccamenti, sull'io, sulla reattività e su ogni condizionamento;
- 3) apprendere gli insegnamenti con apertura infinita alla comprensione;
- 4) realizzare la Via incarnando il risveglio nella vita quotidiana.

Nel buddhismo zen, i Quattro voti non sono obiettivi da raggiungere una volta per tutte; sono piuttosto considerati un orientamento per la nostra esistenza. Sono un processo continuo, come il nostro 'cammino del bue e del mandriano'.

Il filo conduttore di queste riflessioni sono le Dieci immagini della domatura del bue, conosciute anche come 'Dieci quadri del bue'. Queste immagini rappresentano il percorso della pratica e della trasformazione interiore in modo simbolico. Non voglio presentarle come qualcosa di lontano, legato soltanto alla tradizione zen del XII secolo. Il mio obiettivo è offrirle come uno specchio della nostra esperienza quotidiana, perché sono uno strumento semplice e diretto per osservare la mente, le emozioni, le difficoltà e le possibilità che incontriamo ogni giorno. Il percorso del bue non è qualcosa di remoto o astratto, ma una metafora viva del nostro cammino di consapevolezza. È in grado di illuminare il presente e guidarci passo dopo passo verso la chiarezza interiore.

Le Dieci immagini della domatura del bue non parlano di qualcosa di esotico o lontano. Parlano di noi, del nostro cercare, del nostro smarrirci, del nostro imparare a ritrovare equilibrio. Sono una rappresentazione del cammino che ognuno, consapevolmente o no, sta già percorrendo. Non si tratta di qualcosa di estraneo, ma di qualcosa che ci riguarda da vicino. Parlano del nostro viaggio interiore, con le sue sfide e le sue opportunità.

Le immagini comunicano direttamente al cuore di chi le guarda, sia che si tratti di praticanti zen di allora o di oggi. I brevi versi poetici che le accompagnano sono facili da ascoltare, ricordare e interiorizzare. Questa semplicità ha permesso all'opera di Kakuan Shien di diffondersi ampiamente e di toccare il cuore di molte persone. Non si tratta di testi complessi riservati agli studiosi, ma di insegnamenti vivi e concreti destinati a persone comuni. Sono destinati a chi la-

vora, a chi cresce figli, a chi affronta fatiche, perdite, speranze e responsabilità quotidiane. Eppure, nella loro semplicità, queste immagini riescono a mettere a nudo la ricerca più profonda dello Zen: la scoperta della nostra natura originaria, libera, luminosa, gioiosa e non condizionata.

Dietro il tratto essenziale del disegno e la sobrietà delle parole si apre uno spazio vasto. Non è soltanto la storia di un uomo e di un bue, ma il cammino interiore di ogni essere umano verso ciò che è sempre stato presente. Quella natura originaria non è qualcosa da costruire o conquistare, ma ciò che rimane quando smettiamo di identificarci con le nostre paure, con le abitudini mentali e con l'immagine che abbiamo di noi stessi. È semplice, diretta, immediata, proprio come queste immagini. La bellezza di tali immagini e dei versi che le accompagnano sta nella loro capacità di parlare direttamente al cuore. Non hanno bisogno di spiegazioni complesse o di analisi profonde. Sono semplicemente un invito a guardare dentro di noi, a scoprire la nostra vera natura e a vivere in armonia con noi stessi e con il mondo che ci circonda. È un messaggio universale, che trascende il tempo e lo spazio, e che può essere compreso da chiunque sia disposto a guardare dentro di sé.

La storia è, in apparenza, molto semplice: un uomo è alla ricerca di un bue smarrito. Dopo averlo cercato a lungo, lo trova, lo cattura, lo addestra e infine torna a casa in uno stato di pace.

Ma questo bue non è un animale qualsiasi.

Il bue siamo noi stessi.

La nostra mente può essere molto instabile e difficile da controllare. A volte si sente una rabbia improvvisa che prende il sopravvento, l'ansia che ci stringe in una morsa e la paura che ci blocca. In queste situazioni, dobbiamo cercare di ritrovare una forma di presenza più stabile e consapevole,

in cui le cose si ricompongono gradualmente. Il bue rappresenta la forza selvaggia e potente dentro di noi. Se non la capiamo può diventare distruttiva e rovinare anche le cose che ci circondano, come un giardino che perde il suo equilibrio naturale. Quindi, prendersi cura della propria mente significa rispettare e ascoltare la propria natura più profonda, senza cercare di combatterla.

‘Afferrare il bue’ significa fermarsi un attimo, respirare e tornare alla presenza. Non dobbiamo cercare di eliminare la mente, ma di accettarla così com’è: a volte agitata e dispersa, ma anche viva e capace di chiarezza. La mente è come un cavallo non ancora addestrato: corre senza una direzione precisa, guidato soltanto dall’istinto. Ma se lo capiamo, lo educiamo e lo accompagniamo con attenzione, diventa un compagno straordinario, capace di forza e collaborazione. Allo stesso modo, la mente non va repressa ma conosciuta e armonizzata, affinché la sua energia possa esprimersi in modo più libero e consapevole. Quando ci prendiamo cura della nostra mente, possiamo ritrovare la pace e la stabilità, e vivere una vita più equilibrata e consapevole.

La pratica zen non è una fuga dalla vita, ma un modo per imparare a vivere con equilibrio e consapevolezza. Le Dieci immagini della domatura del bue descrivono proprio questo percorso di crescita interiore. All’inizio c’è la ricerca, poi la fatica, il conflitto e la disciplina. Col tempo, emergono la fiducia e la familiarità, fino ad arrivare a una naturalezza sempre più profonda.

Alla fine del cammino non c’è più uno sforzo evidente. L’uomo e il bue iniziano a muoversi insieme, come se non fossero più due realtà separate. Poi, gradualmente, anche questa distinzione si dissolve: il bue scompare. Rimane soltanto la semplicità dell’essere e del vivere, momento dopo momento. È un percorso che porta a una maggiore consa-

pevolezza e accettazione della vita, così com’è. La pratica zen aiuta a trovare questo equilibrio e a vivere con maggiore libertà e semplicità. Le Dieci immagini del bue sono un potente strumento per comprendere questo percorso e per arrivare a una più profonda comprensione di se stessi e della vita.

L’ultima immagine è molto significativa. Il praticante torna al mercato, nella folla della gente comune, con un sorriso sul viso. Non si trasforma in qualcuno di straordinario o si separa dagli altri. Al contrario, rientra nella vita di tutti i giorni, ma con una qualità diversa: porta con sé una presenza più calma, più aperta e più libera.

Questo è il vero significato dello Zen: non diventare qualcuno di straordinario, ma tornare a essere una persona normale, autentica. E allora la domanda rimane semplice e diretta:

In questo momento, che cosa stai facendo?

Dove sta andando la tua mente?

In questo momento, dove sta correndo il tuo bue?

CONTENUTO E SIGNIFICATO DEL CAMMINO

Il testo esplora le dieci tappe classiche del sentiero zen, dove il ‘bue’ rappresenta la natura profonda di ogni essere umano e dell’intera esistenza.

- 1) Ricerca del bue: l’inizio del cammino spirituale.
- 2) Scoperta delle tracce: i primi segnali di comprensione.
- 3) Visione del bue: il primo contatto diretto con la propria natura.
- 4) Cattura del bue: lo sforzo per dominare i desideri e l’io.
- 5) Addomesticamento del bue: il raggiungimento dell’armonia interiore.

6) Ritorno a casa in groppa al bue: l'unificazione tra sé e la realtà.

7) Bue dimenticato, l'uomo resta solo: il superamento del dualismo.

8) Uomo e bue entrambi dimenticati: il vuoto assoluto (*śūnyatā*).

9) Ritorno all'origine: la riscoperta del mondo così com'è.

10) Ingresso nella città con le mani aperte: il ritorno alla vita quotidiana per aiutare gli altri.

IL BUE NELLA VITA QUOTIDIANA RACCONTO DEI DIECI QUADRI

All'inizio, tutto sembra andare alla deriva: la mente è piena di pensieri, le emozioni sono come un vento forte che non smette di soffiare. È il momento in cui si cerca di capire che cosa sta succedendo dentro di sé. Si osserva la propria mente, come se fosse una terra inesplorata, e si cercano di scoprire le abitudini e le reazioni automatiche che guidano le proprie azioni. È come cercare alcune impronte sulla terra, per capire dove si sta andando, anche se il percorso non è ancora chiaro.

Poi arriva il momento di affrontare tutto questo. Non per controllarlo o possederlo, ma per conoscerlo meglio. La mente è come un cavallo selvaggio, le emozioni sono come un mare in tempesta, e le abitudini sono come radici profonde. Tutto emerge e chiede attenzione. Nei piccoli gesti della vita quotidiana, come quando si risponde a una domanda o si chiude la porta senza offendere il proprio io, si impara a vedere le cose con chiarezza, senza essere schiavi di esse.

Domare il bue significa imparare a concentrarsi senza forzare. Ogni decisione, ogni azione, ogni parola diventa un'opportunità per ascoltare e trovare la calma dentro di sé. Non

è uno sforzo, ma un dialogo delicato tra chi sei e ciò che succede intorno a te.

Guidare il bue vuol dire trasformare la disciplina in armonia. La vita di tutti i giorni, con le azioni ripetitive, diventa un flusso in cui la mente e il cuore si muovono all'unisono, come due ballerini che non cercano di dominare l'uno sull'altro.

Cavalcare il bue significa respirare in ogni azione. Camminare, lavorare, ridere, parlare, mangiare: tutto diventa un gesto consapevole, e la vita normale si trasforma in una pratica viva. Non c'è più differenza tra ciò che consideravi 'speciale' e ciò che era 'normale': ogni attimo è la Via che si mostra.

Poi il bue viene dimenticato. Non esiste più il sé che pratica, il sé che giudica o si corregge. Anche il gesto più semplice diventa una manifestazione della Via. La vita non richiede più sforzi straordinari, perché tutto ciò che accade è già sufficiente.

Integrare il bue nella vita quotidiana significa fare in modo che il cammino diventi inseparabile dalla vita stessa. Non ci sono più momenti 'speciali' da cercare o isolare, perché ogni istante, ogni gesto, ogni respiro si manifesta come pura presenza. Vivere la relazione con gli altri porta a una simbiosi profonda con le persone che ami. Gli abbracci, i silenzi condivisi, i gesti quotidiani diventano un'unica esperienza di unione. Non c'è più chi 'fa pratica', non c'è più separazione. Sei in sintonia con l'altro e, attraverso quell'altro, ti senti uno con il mondo intero.

La presenza nei gesti semplici apre un'altra dimensione. Ogni istante diventa casa, ogni gesto respira. Non c'è bisogno di nominarlo, di definirlo 'sacro' o 'spirituale', perché accade semplicemente.

Accogliere la fragilità e la sofferenza significa vivere senza illusioni. Il dolore, la malattia, i lutti e i fallimenti fanno par-

te della vita umana, non sono punizioni o ostacoli. Quando ti trovi in una situazione difficile, è normale provare dolore e chiedere aiuto. Piangi, parla con gli altri, condividi il tuo peso: in quella vulnerabilità, la tua umanità emerge.

Entrare nel mercato con le mani aperte significa tornare alla realtà, tra la confusione e le persone, senza armature o maschere da indossare. Non devi convincere nessuno, insegnare o apparire in un certo modo: sei semplicemente presente, con tutta la tua umanità.

In quell'apertura silenziosa, mentre ti muovi tra le bancarelle e il frastuono del mondo ti avvolge, il tuo cuore capisce che ogni gesto, ogni respiro, ogni incontro è il mercato stesso. E in esso, sei già a casa.

*Mani aperte al vento,
tra grida e passi lievi,
il bue si dissolve.*

La visione del risveglio

Molte persone pensano che l'illuminazione sia un momento incredibile in cui tutto diventa improvvisamente chiaro, come un lampo che cambia per sempre la nostra comprensione del mondo. Nello Zen, questo momento è conosciuto come *satori*¹ o *kensho*,² che significa 'risvegliarsi alla nostra vera natura'. Questo stato va al di là della separazione tra noi stessi e le cose che osserviamo.

Che cosa significa esattamente questo stato di completezza e risveglio che nel buddhismo chiamiamo illuminazione? È una domanda che tutti quelli che praticano lo Zen dovrebbero porsi senza esitazione. I maestri zen offrono alcuni consigli preziosi per avvicinarci a questa esperienza. Un insegnamento antico dice: "Non cercare lontano, perché la tua vera natura è già completa. Soltanto i tuoi pensieri ti separano dal risveglio".³

Un altro maestro avverte: "Il Buddha non si trova nei libri o nella nostra mente. È presente in ogni respiro, in ogni gesto, anche nel semplice atto di portare l'acqua o di tagliare la legna". Il maestro Dōgen, nei suoi scritti, ricorda che il ri-

¹ Termine zen che indica un improvviso momento di comprensione o risveglio alla propria vera natura.

² Simile a *satori* ma meno duraturo, indica l'esperienza di 'vedere la propria natura' o di risveglio iniziale nella pratica zen.

³ Alcuni insegnamenti e detti riportati nel corso del libro derivano dalla tradizione orale e popolare. In quanto tali, non sono riconducibili a una fonte bibliografica specifica.

sveglio non è qualcosa che si ottiene in futuro, ma piuttosto il vedere la vita così com'è, momento per momento. Chi cerca la verità attraverso l'intelletto e l'apprendimento, in realtà, si allontana sempre di più da essa.⁴

Non vi preoccupate, voi che praticate lo Zen e che non volete usare parole o spiegazioni: queste frasi non servono a spiegare l'illuminazione, servono a indicare la via da percorrere. Io ho sempre sentito che l'illuminazione è dentro di noi, non fuori. La verità è che non c'è nulla da cercare fuori da noi stessi, perché l'illuminazione che cerchiamo è già qui, sotto i nostri piedi. Come leggiamo su una tavoletta di legno all'entrata di molti templi zen: "Guarda sotto i tuoi piedi". L'illuminazione non è qualcosa che possiamo descrivere con le parole; si può soltanto vivere. Io credo che parlare di ciò serva solo a far capire la direzione, non a spiegare la meta. La bussola indica il nord. Ma finché non raggiungi il nord non sei arrivato, e non sai davvero cosa sia il nord.

Mi sembra che alcune persone credano che il risveglio sia una meta da conquistare con fatica e con anni di pratica. Mi sembra che altre persone sappiano che invece è già dentro di noi, che l'illuminazione è sempre presente, ma è coperta dai nostri pensieri e dalla distrazione. Nello Zen si parla spesso di risveglio, ma il risveglio non è un mistero né è qualcosa di lontano. Il risveglio è una cosa che si può vivere solo in prima persona. Un insegnamento dice che soltanto bevendo l'acqua si può capire com'è l'acqua. Per questo si può parlare di risveglio, ma alla fine il risveglio deve essere sperimentato.

Per me tutto fa parte del risveglio, anche i nostri limiti e le nostre ombre. Io credo che siamo già illuminati fin dal-

⁴ Dōgen (1200-1253), maestro zen giapponese, è stato il fondatore della scuola Sōtō e l'autore dello *Shōbōgenzō*, uno dei testi più importanti del buddhismo zen.

l'inizio, basta soltanto accorgersene. Il punto è accorgersi del risveglio e vivere la consapevolezza del risveglio ogni giorno, non solo quando meditiamo, ma anche nella vita di tutti i giorni. Il risveglio può arrivare in modi diversi: può essere un attimo di chiarezza, può essere una comprensione profonda, o può essere una semplice sensazione di pace e di unità con ciò che ci circonda. Per arrivare a questo stato è necessario un cammino. Il cammino non serve a scoprire qualcosa di nuovo, ma serve a riconoscere il tesoro che è sempre stato con noi. Le Dieci immagini della domatura del bue offrono una mappa di questo cammino. Esse mostrano come la trasformazione interiore avvenga passo dopo passo, iniziando dall'ignoranza e dalla confusione, per arrivare alla piena comprensione della propria natura. Non indicano un traguardo astratto, ma guidano a vedere quello che è già qui, in ogni istante. Mi sembra che ci aiutino a vivere il risveglio come qualcosa di vicino, non come un evento lontano, ma come un'esperienza concreta che avviene ogni giorno. Ogni momento di ogni quadro, se lo viviamo con piena consapevolezza, è completo da solo. Non è soltanto la tappa di un cammino, ma è l'espressione immediata della nostra natura risvegliata. Per me, il risveglio è così: un momento di consapevolezza che rende la vita reale.

LE DUE VISIONI DEL RISVEGLIO

In sostanza, nelle tradizioni spirituali l'illuminazione (o risveglio) è concepita in due modi principali:

1) *la via della coltivazione e della conquista*

A mio avviso, questa visione considera l'illuminazione come il risultato di un lungo percorso di crescita personale. Con la

pratica, con la disciplina e con lo sforzo costante, noi superiamo i nostri limiti e troviamo una comprensione più chiara della realtà. Il nostro obiettivo è usare la mente e il corpo per accedere a livelli più delicati dell'esperienza. Questa visione è presente nel buddhismo originario e in molte tradizioni monastiche, in cui l'illuminazione nasce dall'impegno e dalla perseveranza.

2) *la via della presenza immediata*

L'illuminazione è sempre qui, dappertutto, in ogni attimo. Cercare l'illuminazione è come cercare il tempo o lo spazio: non serve a nulla. Di solito non sentiamo la nostra natura illuminata, così dobbiamo imparare a vederla. Se proviamo a trasformare questa consapevolezza in un obiettivo o in una pratica fissa, rischiamo di allontanarci dalla verità di chi siamo. Questa visione mette in luce l'importanza della presenza immediata. La presenza immediata è chiara quando si è qui, proprio adesso. La visione sottolinea anche l'importanza della comprensione. La comprensione è che ciò che cerchiamo non è separato da noi: è parte di noi.

Quale visione ci aiuta a capire davvero chi siamo? Il punto più rilevante è trovare la visione che ci rivela la nostra vera natura, proprio qui e ora. Lo Zen accetta il paradosso dell'illuminazione: da una parte afferma che siamo già illuminati; dall'altra richiede un grande impegno e una forte dedizione per scoprire la nostra vera illuminazione. Lo Zen descrive il risveglio come un'esperienza che cambia la vita e, allo stesso tempo, è la cosa più normale che ci può capitare. Invece di provare a capire questi paradossi con la testa, lo Zen affronta i paradossi con la meditazione, con le storie strane dei *kōan* e con le immagini create da maestri calligrafi e da pittori molto abili. Anche se la mente esige una risposta logica, lo Zen non

usa la logica. La pratica zen porta una calma che non si ottiene con la sola ragione. Il famoso psicologo Carl Jung diceva che il linguaggio dei simboli e delle immagini ha il potere di mettere d'accordo quegli aspetti profondi della vita che sembrano contraddittori se li pensiamo in modo razionale.

Le Dieci immagini della domatura del bue, con i versi e i commenti, sono insegnamenti che usano le immagini come metafora. Le immagini mostrano il cammino per liberarsi dalla sofferenza: un cammino che parte dallo stato di ignoranza e di confusione per condurre a una profonda trasformazione della coscienza. In modo simbolico, le immagini si avvicinano a quello che Carl Gustav Jung chiama 'individuazione'. L'individuazione è il processo in cui una persona diventa davvero se stessa, integrando la parte conscia e la parte inconscia.

Questo percorso è una guida pratica per chi vuole uscire dal dolore e scoprire il proprio vero io. Ma mentre nella scoperta di sé il sé si forma e si unisce, nella visione buddhista il cammino porta a superare l'idea di un io separato da tutto. Il cammino rivela che il sé che cercavamo era già dentro di noi. Il sé è senza limiti, senza un centro, come il cielo che non trattiene le nuvole. Per questo il sé è libero da ogni sofferenza.

Quando ho iniziato a usare le Dieci immagini del bue, ho scoperto che offrono una mappa per orientare il percorso di risveglio. Nessun percorso di risveglio è uguale all'altro, ma esistono modelli comuni di esperienza che è utile riconoscere. La sequenza di dieci tappe ha guidato generazioni di meditanti e si è dimostrata una mappa provata di questo percorso. Ricordate tuttavia che il percorso di risveglio reale non sarà mai lineare: salta stadi, fa passi indietro e a volte scompare, per poi ricomparire quando meno ce lo aspettiamo.

Diamo ora insieme uno sguardo alle Dieci immagini della domatura del bue. Che cosa ci suggeriscono sul cammino e sul senso della vita?

Indice

<i>Prefazione</i>	pag.	7
<i>Introduzione</i>	»	13
Contenuto e significato del cammino	»	17
Il bue nella vita quotidiana. Racconto dei dieci quadri	»	18
La visione del risveglio	»	21
Le due visioni del risveglio	»	23
Le origini e il paradigma delle Dieci immagini della domatura del bue	»	26
<i>Primo quadro</i>		
La ricerca del bue. L'inizio del cammino spirituale.	»	33
Le tracce della felicità invisibile	»	36
La notte oscura dell'anima	»	39
Il bue al mercato. Primo quadro. La ricerca del bue. Conoscere se stessi	»	42
<i>Secondo quadro</i>		
Scoprire le tracce del bue. I primi segnali di comprensione	»	47
La speranza zen	»	58
Qualcosa di più oltre la superficie	»	62
Il bue al mercato. Secondo quadro. Scoprire le tracce del bue. Non fuggire	»	67

Terzo quadro

Scoprire il bue. Primo contatto con l'essenza profonda	pag.	71
Cassandra e lo Zen: un dialogo tra urgenza e silenzio	»	80
Il bue al mercato. Terzo quadro. Scoprire il bue, primo contatto con l'essenza	»	85

Quarto quadro

La cattura del bue. Il bue e l'io: la lotta interiore.	»	89
Disciplina	»	97
Il bue al mercato. Quarto quadro. Catturare il bue nella vita quotidiana	»	102

Quinto quadro

Domare il bue. Padroneggiare se stessi	»	107
Accogliere la stabilità	»	115
La via spirituale senza controllo	»	117
Il bue al mercato. Quinto quadro. Guidare il bue nella vita	»	123

Sesto Quadro

Cavalcare il bue. L'armonia conquistata	»	129
L'armonia tra soggetto e oggetto.	»	133
Agire senza sforzo	»	136
Il bue al mercato. Sesto quadro. Cavalcare il bue nella vita quotidiana	»	138

Settimo quadro

Dimenticare il bue. Resta l'uomo	»	143
Il bue al mercato. Settimo quadro. Dimenticare il bue nella vita quotidiana	»	151

Ottavo Quadro

Il bue al mercato. Dimenticare il sé e il bue	»	155
Il senso della vita.	»	160
Il bue al mercato. Ottavo quadro. Dimenticare il sé e il bue nella vita quotidiana	»	164

Nono quadro

Ritornare alla sorgente. Lasciare andare	pag. 169
Ritorno alla fonte, lo sforzo è finito	» 174
Vedere la meraviglia	» 177
Il bue al mercato. Nono quadro. Ritornare alla sorgente nella vita quotidiana	» 181

Decimo quadro

Entrare nel mercato con le mani aperte. Tornare alla vita quotidiana	» 185
Il saggio folle	» 190
Ritorno nel mondo	» 191
Il bue al mercato. Decimo quadro. Entrare nel mercato con le mani aperte	» 196
Il bue, l'elefante e il cavallo: tre metafore della mente.	» 200
Significato dei simboli principali	» 202
Il bue, l'elefante e il cavallo. Mappe parallele della trasformazione	» 203

TETSUGEN SERRA

CONOSCERE SE STESSI

*L'osservazione interiore
attraverso i dieci quadri del bue*

La natura originaria della mente non è qualcosa da costruire o conquistare: è semplice, diretta, immediata. Le dieci immagini della domatura del bue, con i versi e i commenti del maestro buddhista Kakuan Shien (xii secolo), raccontano la ricerca della sorgente della nostra stessa natura. Grazie alle illustrazioni, questo insegnamento diviene immediato e accessibile, permettendo sia ai monaci sia ai laici di comprendere con maggiore chiarezza il percorso della pratica. L'unione tra immagini e poesia rende l'opera uno dei più efficaci strumenti pedagogici dello Zen.

Negli ultimi decenni, le immagini della domatura del bue sono state interpretate anche in ambiti come la psicologia, la pedagogia e lo sviluppo personale, diffondendosi dalla Cina al Giappone, all'India e all'Occidente. In questo processo il loro significato originario è stato talvolta semplificato o trasformato. Tuttavia proprio queste reinterpretazioni testimoniano la vitalità del simbolo: ogni epoca e ogni cultura lascia una nuova traccia nel modo di comprenderlo. In origine le immagini servivano come guida per i monaci impegnati nella pratica dell'illuminazione; oggi possono offrire un orientamento anche nella vita quotidiana, aiutando a osservare e comprendere il funzionamento della mente nel mondo contemporaneo.

* * *

TETSUGEN SERRA (Milano, 1953) è monaco zen della tradizione sōtō. Ordinato presso il monastero Tosho-ji di Tokyo, in Italia ha fondato sei templi, è membro del direttivo dell'Unione Buddhista Italiana e docente per il Master Contemplative Studies all'Università di Padova. Insegnante di shiatsu dal 1988, fondatore della Scuola Zen di Shiatsu, ha ideato il 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, fra i quali, in questa collana, *Principi zen per la vita quotidiana e la ricerca spirituale*.