

Leonardo Anfolisi Reiyo Ekai



Zen Naikan

L'antica alchimia dell'energia
dei monaci zen rinzai

con 21 esercizi della tradizione



FONTANA
EDITORE

ZEN NAIKAN

*L'antica alchimia dell'energia
dei monaci Zen Rinzai*

Con 21 Esercizi della Tradizione

Maestro zen Leonardo Anfolsi Reiyō Ekai



FONTANA
E D I T O R E

Titolo: ZEN NAIKAN
L'antica alchimia dell'energia
dei monaci Zen Rinzai

Autore: Maestro zen
Leonardo Anfolsi Reiyo Ekai

Formato: 17 x 24 cm

Pagine: 174

ISBN: 9788898750412

Pubblicato nel: 2018

Editore: Fontana Editore
Corso Ausugum, 98
Borgo Valsugana (Tn)
38051 Italy
info@fontanaeditore.com
www.fontanaeditore.com

Traduzioni a cura di Leonardo Anfolsi e Andrea Maria Vaccarezza del comitato Zenshinkai di Bologna.

Questo libro è disponibile anche in versione digitale.



Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro senza il permesso scritto dell'Editore.

Sommario

Introduzione	8
Le Otto Sorgenti. La presenza dell'Alchimia Taoista nello Zen	16
La Prima Sorgente: il misterioso eremita Bodhidharma	22
La Seconda Sorgente: Il quinto Patriarca Hóngrěn e il segreto della Meditazione Zen contenuto nel Sutra della Meditazione	27
La Terza Sorgente: il Corpo di Luce di Zhenzhou Pūhuà e la Scuola Fuke	35
La Quarta Sorgente: L'era Kamakura o Prima Variabile Marziale	40
La Quinta Sorgente: Takuan Sōhō o Seconda Variabile Marziale	49
La Sesta Sorgente: Hakuin Ekaku e l'Alchimia Interna	58
La Settima Sorgente: Kawaguchi Ekai - Kōno Daikei - Yamada Mumon. L'Alchimia Interna dall'Era Meiji	61
L'Ottava Sorgente: Il Naikan della Forza ritrovata in Te	65
Il funzionamento del respiro nel quotidiano e durante zazen	73
L'Attenzione sul respiro e la mente occidentale. Zazen Susokkan e altre tecniche introduttive	81
Capire il dantien	94
La questione dell'energia	105
Elettricità e Magnetismo nei Sistemi Umani	109
La Disciplina Zen e la Pratica del Naikan in quanto Sindrome Endotropica d'Adattamento	118
I 5 Livelli Dell'energia fra i quali Qi e Prāṇa	126
Esercizi per Potenziare la Percezione del Qi e la sua Mobilità Armonica	134
Come respira l'embrione di noi stessi secondo il Dongyuan Jing	137
La Respirazione Embrionale	140
Gli esercizi del maestro Hakuin tratti dallo Yasenkanna e dall'Orategama	150
La realizzazione spirituale	178
I Segni della Realizzazione del naikan e Il Corpo di Luce	184
Yasenkanna	192
ORATEGAMA I	212
ORATEGAMA II	264
ORATEGAMA III	280
Allegato	286
Lessico	292

Prefazione dell'editore

Publicando questo testo, unico nel suo genere per precisione e chiarezza, ho dialogato a lungo con l'autore. Una caratteristica di questo libro è quella di svelare le tecniche insegnate dal Maestro Hakuin Ekaku e di esplicitarne l'uso.

Il Maestro Leonardo Anfolsi Reiyo Ekai ha una conoscenza enciclopedica di questi argomenti ma anche molto pratica, ovvero volta a dei risultati precisi e - mi ha sottolineato lui stesso - definitivi; per un Maestro zen il satori è tale risultato.

Un lavoro di questo genere nei confronti della tradizione iniziatica zen rinzai è davvero unico e molto prezioso, e potrebbe definire una pratica dinamica dello zen che, in realtà, è già stata vista e trasmessa nella sua millenaria storia. Per il praticante moderno potrebbe risultare difficile contestualizzare l'opera del Maestro Hakuin e capire se è possibile farne un qualche uso, applicandone le tecniche.

Peraltro alcune di dette tecniche si intrecciano palesemente con già note tecniche di yoga della tradizione tantrica; a causa di ciò il lettore potrebbe non capire la loro utilità nell'ambito zen e di come, invece, l'approccio zen le affronti in modo differente.

Essendo io stesso un appassionato praticante, ho avuto l'occasione preziosa di chiedere al Maestro Leonardo Anfolsi Reiyo Ekai alcune specificazioni essenziali riguardo alle tecniche: Questo mi ha fatto intendere, ancora una volta, quanto la relazione con la pratica possa essere personale e di come debba passare per trasmissione orale da Maestro ad Allievo. Nondimeno questo libro è un dono unico per chi pratica da solo anche se, voglio ribadire il mio pensiero, consiglieri di partecipare ad uno dei laboratori organizzati dal Maestro.

Il fatto di relazionarsi con il Maestro è già di per sé un koan

ineludibile per chiunque voglia affrontare lo zen, ovvero se stesso, in modo del tutto radicale; è una relazione molto semplice, diretta ma personale in cui si agisce in un campo di condivisione viva. Molte delle conoscenze iniziatiche relative a queste tecniche possono essere trasmesse solo direttamente durante gli incontri e non possono essere registrate o pubblicate.

Rocco Fontana

Per informazioni dirette: contattoesterni@gmail.com

L'autore

Leonardo Anfolsi è stato formato dal Maestro Engaku Tai-no sotto l'egida del Maestro Taishitsu Yamada Mumon, il più amato Maestro di buddhismo nel Giappone contemporaneo e preside dell'Università Imperiale Hanazono, il quale ha ricevuto ritualmente Leonardo Anfolsi, quando era un giovane monaco.

È stato riconosciuto come Maestro dal Lama tibetano il XXII Gomo Tulku Sonam Rinchen. Infatti si è anche formato nell'insegnamento segreto di Maestri buddhisti tibetani come Kalu Rimpoche (1905-1989), Chögyal Namkhai Norbu R., Nyoshul Kenpo R. (1932-1999), e del Maestro bonpo Tenzin Namdak R.. Ha ricevuto i sei Yoga di Naropa - che ha praticato assiduamente - da S. S. il Dalai Lama in Dharmasala nel 1990, ricevendone le istruzioni complete.

Insegna nelle scuole americane e italiane meditazione e buddhismo e tiene conferenze e workshop sulla tecnica zen-naikan che ha mutuato dalla tradizione del suo stesso lignaggio zen. Ha svolto attività istituzionale per l'UBI, l'Unione Buddhista Italiana, sotto l'egida della quale sta organizzando il Progetto Mumonji.

Come scrittore il suo esordio avvenne con una autobiografia spirituale in chiave ironica (Bananananda 1989), un best seller curato e edito da Franco Battiato, L'Ottava Edizioni (riedito da Fontana Editore); condivise quella collana col premio nobel Natsume Soseki, con testi della tradizione scritturale sufica e i classici di Gurdjieff. Continua la sua opera di scrittore con testi sul buddhismo e lo zen, e come conferenziere in tutto il mondo, essendo apprezzato per la nota allegra e l'erudizione dei suoi interventi.

Dirige la rivista internazionale di alchimia operativa Nitrogeno ed il relativo progetto collaborando con Fontana Editore.

Collabora con artisti e imprenditori formandoli e lavorando in

quello stesso ambito come pubblicitista, esempio ne sia Opera Unica, scritto assieme a Marco Bagnoli, Alessandro Magini e il curatore Sergio Risaliti, Mondadori Arte Electa 2016. Ha partecipato nel 2007 come artista multimediale nello spazio espositivo dedicato alla celebrazione di Joseph Beuys per la 52a Biennale di Venezia.

Si è formato fin dagli anni ottanta come esperto in naturopatia, compito che connette a quello di Ministro di Culto. Negli anni novanta fu chiamato a dirigere la sezione terapeutica dell'Associazione Naturista Bolognese, la struttura di vita naturale allora più seguita, articolata e avanzata d'Europa, una realtà pionieristica per quei tempi che consacrò diversi protagonisti della cultura fisica, dello Yoga, della filosofia e della medicina d'oggi.



“Quando si impara ad essere quieti e semplici, privi di tormenti, l’energia ancestrale si conforma spontaneamente a ciò producendo una energia-qi integra e pervadente^[1]. Se questa energia è tenuta all’interno come potrebbe venirmi una malattia? Il punto è di tenere questa energia-qi all’interno, pervadendo e dando supporto all’intero corpo^[2] cosicché fra i 360 punti e gli 84.000 pori non vi sia l’ampiezza di un capello che ne sia privo. Sappi che questo è il segreto per conservare la vita.”

Hakuin zenji

Introduzione

Lo zen naikan porta a chi lo pratica un benessere armonico, una gioia continua, il più fermo aiuto alla guarigione e incoraggia la più alta realizzazione spirituale.

Lo zen naikan è un dono che proviene dal buddhismo zen della

scuola rinzai, da monaci e laici dediti alla realizzazione della forza dello spirito, della mente, dell'energia e del corpo.

Mentre a causa della mentalità materialista si sviluppano prote-
si tecnologiche esterne a noi, lo zen naikan ci incoraggia a fare di
noi stessi ardore, forza, conoscenza sorgiva e libertà.

Lo zen naikan ebbe storicamente diverse sorgenti all'interno
dell'alveo rinzai e ancora oggi in Cina abbiamo esempi di questo
insegnamento di zen dinamico; la parola naikan fu usata specifi-
catamente dal Maestro Hakuin Ekaku, solo tre secoli fa, per de-
finire un metodo di coltivazione dell'energia associato a un nuovo
concetto di pratica meditativa dinamica e adatta sia ai laici, che
svolgono vita attiva nella società, che ai monaci praticanti.

All'età di diciotto anni, nel 1977, ebbi l'onore di essere accolto
a sanzen - nella stanza segreta dove vengono dibattuti i koan - dal
Maestro Luigi Mario Engaku Taino nel tempio zenshinji, e così
fui accolto due anni dopo a sanzen anche dal Maestro Yamada
Mumon; fu proprio in questo luogo che ebbi l'esperienza palese di
cosa potesse essere la forza del dantien resa manifesta in un uomo
ottantenne, peraltro malato fin dalla giovinezza. Tutti ricordano il
Maestro Mumon per la sua energia inesauribile, nonostante avesse
un solo polmone funzionante, e di quanta potenza esprimesse con
il suo ki-tentai, cioè con l'estrinsecazione del suo qi^[3].

1. La produzione del qi forte e migliore - grazie all'integrità dell'energia an-
cestrale (jing) - è dovuto in questo caso alla quiete dinamica indotta dalla
meditazione, nella quale si realizza il satori. Hakuin specifica che il termi-
ne meditazione debba intendersi non solo come quietismo o mera pratica
mentale (zazen + koan = rikan), ma anche con una vita attiva e grazie al
potere che ha la meditazione yoghica zen di "distillare l'elisir" (naikan) e
quindi di mettere in gioco le potenzialità innate del praticante.
2. L'energia mantenuta in ogni punto e poro del corpo non è un modo di dire
aleatorio, ma è argomento dell'esercizio 19.
3. L'energia bioelettrica è in cinese chiamata "qi" mentre questo stesso ideo-
gramma è letto in giapponese "ki"

Certamente è grazie alla forza che il Maestro Mumon sapeva manifestare, oltre che alle sue doti umane e alla sua apertura mentale, che divenne sia il reggente della scuola rinzai in Giappone (Rinzai shu), il preside dell'Università Imperiale Hanazono^[4] oltre che - fatti ai miei occhi più importanti - essere il primo Maestro di zen a dialogare con l'Occidente e col mondo cristiano, ma anche capace di accogliere quei primi occidentali che chiesero di entrare nel training monastico; e tutto ciò mentre il Maestro Mumon diventava un celebrato calligrafo oltre che un riferimento per il mondo laico contemporaneo giapponese.

Praticando e studiando i metodi dello zen sia della scuola rinzai (línji), che della scuola soto (caodong), oltre che di vajrayana e dzogchen, ho iniziato ad apprezzare l'ingegno di Hakuin, il quale seppe leggere nei sutra tradizionali mahayana insegnamenti subliminali codificati in un fitto intreccio di simboli; su questo tema il lettore potrà, per esempio, consultare la terza parte dell'Orategama, dove viene accennato un significato profondo del titolo "*Sutra del Loto*" e dove, in una lettera, trasmette tale insegnamento a una monaca della scuola nichiren. Hakuin ha certamente praticato meditazioni che stimolarono grandemente non solo la sua vitalità, ma anche il suo ingegno.

Questo è il destino del nostro libro, porgere ai praticanti di oggi quei metodi, ben commentati e spiegati nella loro applicazione, presentandone una introduzione operativa con opportune tecniche prese dalla tradizione sia cinese che giapponese dello zen, una propedeutica e dei possibili, ulteriori sviluppi che rispettino l'impulso dato da Hakuin; l'insegnamento di Hakuin, in certi casi, risulta completo nel suo svolgimento, ma sovente sembra appena abbozzato, certamente sperando che l'intensità dei monaci zen votati all'ascesi intuitiva tipica del rinzai, ne avrebbe realizzato senza indugi la completa comprensione.

Il naikan - storicamente - risulta avere tre qualità:

- facilitare la comprensione della pratica zen sia ai monaci che

ai laici,

- guarire i monaci dalla malattia zen – zenbyo - che si manifesta nell'innalzamento del calore e nello sprofondamento dell'elemento acqua,
- allungare, guarire e facilitare l'esistenza.

Sottolineiamo ancora che, da quanto narra Hakuin, il naikan fu insegnato anche ai laici, fatto che ci incoraggia a non voler mantenere in questo libro un segreto che nemmeno Hakuin volle occultare ma, come ci ha consigliato il Dalai Lama^[5], a offrire a chi è pronto l'occasione di sviluppare se stesso.

Un migliore noi stessi è un mondo migliore.

Il contenuto di questo libro, nel corso di due anni, ha finito per entusiasmarmi e stupirmi. La cosa più importante è proseguire a leggere, sempre, anche nel caso che non si capisca; è meglio avere pazienza e fare uso degli esercizi, così che tu possa gradualmente penetrare il segreto nascosto in questo insegnamento. Ne vale la pena; a questo proposito prometto che, aiutato dai miei Allievi avanzati, risponderò a tutte le vostre domande online.

Lo zen naikan - praticato dai monaci zen cinesi e giapponesi - è una forma di ascesi yoghica:

1. della mente, dato che opera assieme con visualizzazioni e col respiro ,
2. dell'energia, andando a incentivare gli scorrimenti dell'energia emotivo/nervosa/pranica e della forza respiratoria/bioelettrica/qi,
3. del corpo, dato che usa movimenti e respirazioni particolari,
4. Yamada Mumon si dissociò completamente dall'ideologia ipernazionalista di uno dei suoi Maestri, Seise'tsu Ghenshō, in tempi non sospetti; ma questo non ha frenato la foga del solito detrattore che, nulla sapendo della maniera riservata con la quale i giapponesi esprimono dissenso, nemmeno si è informato del fatto che il Maestro Mumon fu considerato da molti in Giappone come un pacifista e antagonista.
5. Vedi il capitolo sull'Ottava Sorgente

permettendo così lo sviluppo della Forza Bioelettrica e Staminale. Per spiegare usando termini già noti a molti, lo zen naikan riassume l'essenza dello yoga lavorando con i cinque prāna, e l'essenza del qigong, lavorando col jing e col qi per realizzare lo shen^[6].

L'aggettivo staminale definisce il principio germinale e costitutivo degli organismi viventi di ogni regno, dal vegetale all'animale, fino all'uomo; l'etimo Staminale evoca nei suoi radicali derivati dalla lingua greca e latina qualcosa di strutturale e ancestrale, evocando i concetti di “stare”, di “struttura portante”, di “fulcro” e di “filo”. La cellula staminale può essere realmente considerata un primordiale fulcro, una struttura o il filo del tessuto della vita, così come la tensione bioelettrica è un fulcro ed è, nel suo scorrimento, il filo energetico che sta alla base della vita e del nostro benessere muovendo ogni funzione nella cellula, nei tessuti e negli organi.

Aggiungiamo che le ultime ricerche scientifiche a riguardo del “sistema nervoso extrapiramidale”, del “sistema nervoso enterico”, della “epigenetica” e la formulazione del concetto di “resilienza” non fanno che riconfermare secondo l'approccio scienziista contemporaneo, la correttezza dei principi che informano l'antico metodo naikan.

Possiamo certamente affermare che il naikan sviluppa la nostra capacità immunitaria - ovvero adattogena - e che è una tecnica di rapido impiego con la quale si possono realizzare quei fatti tangibili comunemente definiti “miracoli” di cui sono stato testimone

6. Jing = forza genetica e nutritizia / qi = forza bioelettrica / shen = potenza spirituale. Il prāna è secondo lo yoga l'energia che innerva il sistema raggiungendo il corpo denso attraverso l'immaginazione (psico-soma) e le secrezioni endocrine; possiamo definire il livello dell'energia pranica come biomagnetico. Il qi è invece l'energia che, secondo la tradizione cinese, scorre sulla superficie corporea e nei tessuti interni legandosi alle “funzioni” dei diversi organi; quindi il qi è già ancorato al corpo denso, che rigonfia di forza bioelettrica come il vento la vela. Più avanti preciseremo la natura di questi due livelli dell'energia, alla fine del testo c'è un allegato che espone di questi due piani dell'energia.

ogni giorno della mia vita; certamente queste esperienze servono per incoraggiarci ma non devono in alcun modo distrarci dalla ricerca interiore quanto, piuttosto, nutrirla aprendoci allo stupore in modo innocente e responsabile.

Su questo bisogna riflettere per capire dove siamo, in che tempo viviamo, e di come abbiamo tutti bisogno – prima o poi – di sincerarci del mistero e di come la sua azione respiri nel nostro quotidiano. In altri tempi – non migliori o peggiori di oggi – questa percezione era connaturata nel genere umano benché l'umanità fosse più ingenua e più istintuale.

Ai monaci zen dei tempi andati veniva insegnato – come procedura standard – che gli stati di estasi o la manifestazione di “poteri” o finanche i “*pensieri*” fossero *makyo*, cioè “*demoni*”; così si tagliava corto per evitare gli errori più pericolosi e gravi, mentre oggi una simile affermazione potrebbe essere indebita perciò esagerata e finanche colpevole, proprio oggi quando l'incapacità di generare estasi o forza psichica e magnetica può esporci a tutte quelle malattie date da un tempo affollato, complessissimo e dove, al contrario del passato, tutto sarebbe monitorato, veloce e maniacalmente under-control.

Questo errore non è compreso da chi ancora conserva la forza istintuale dei nostri antenati ma che è stato irretito dalla nuova religione scientifica, che gli permette d'identificarsi in un mondo più libero, alfabetizzato e colto, quanto evidente per i sensi e libero dall'oscurantismo fideistico del passato; ma essendo che la scienza, come la religione, è fenomeno di massa ecco che per i più è un'esperienza identitaria quanto standardizzata che non ha niente a che vedere cogli alti ideali delle menti davvero più aperte e possibiliste; è così che si aderisce in massa a quel bisogno di identità che ci costringe ad applicare la nostra fede su scoperte, assunti e teorie, le stesse che domani verranno rigettate come infondate se non sciocche o, per giunta, criminali.

Questo è come si auto-tradisce il mandato dei ricercatori della

famosa verità, sia religiosi che scientifici; dal punto di vista dello zen, invece, il disinteresse per la verità è definitivo. Il buddhismo lavora con la realtà, e la realtà va soltanto riconosciuta aderendo a ciò che è per come è, quindi su di un piano che è al contempo pre-verbale, quanto fruibile; ciò accade nel silenzio, ascoltando e rinvenendo il luogo in cui scaturisce ogni conoscenza, il momento raramente raggiunto dal genio sia religioso che scientifico nelle sue accensioni di gloria, e raramente riconosciuto, in quanto pura genialità al di fuori delle attese del tempo storico. Il buddhismo ha, in genere, questa possibilità unica: non permette a nessuno di impugnare la verità, né un'idea qualsivoglia che possa avvicinarsi a un simile teorema. E questo resta un principio inamovibile anche se in ogni secolo qualcuno ci ha provato a contrattarne gli estremi. Perfino il buddhismo amidista, che è salvifico, è un metodo e in questi termini si esprime nei confronti dei fideles che, perciò, sono anche corresponsabili di tale salvazione per via di un metodo, concetto del tutto alieno alle religioni monoteiste. In particolare per lo zen, il metodo ben applicato ci pone nella realizzazione che tuttavia si compie solo nel momento in cui ci si abbandona all'evidenza del reale.

E l'evidenza - che il buddhismo considera innata - precede ogni concetto, è il silenzio stesso della meditazione; grazie a ciò il buddhismo ci insegna a vedere tutto comprendendolo per come è, in modo nudo e silente, senza intromissione di ideazione-idealismo-ideologia. Il buddhismo attuato è una religione innata che non attende le rivelazioni di chicchessia; una religione dalla quale si può comprendere la fisica quantistica o le altre religioni e certamente ammirarle, senza tuttavia che il buddhismo possa essere compreso da chi non si alleni a quella forma estrema, inaspettata e continuata di libertà chiamata "*meditazione*", e a incontrare quegli individui incollocabili e abissali definiti "*Maestri*".

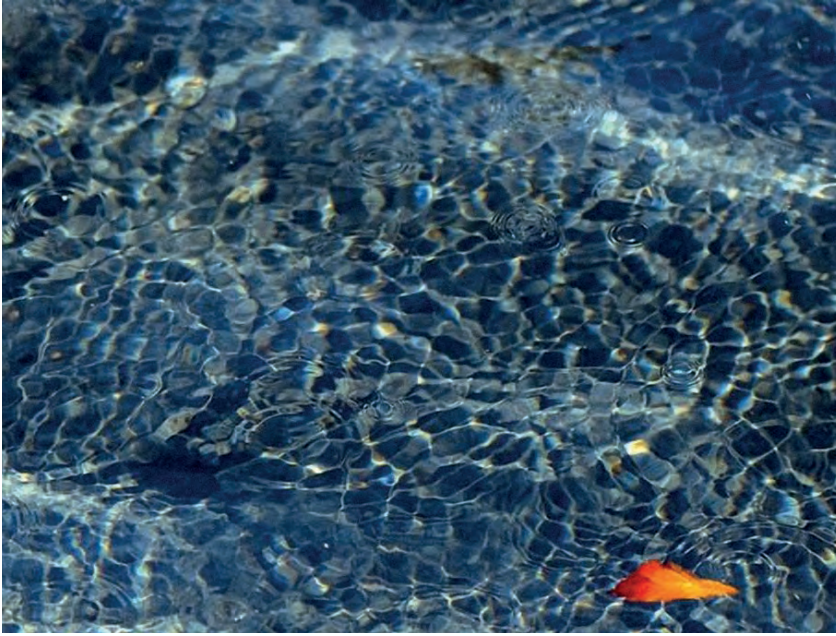
Il naikan di cui parliamo in questo documento introduttivo non è il naikan ideato da Yoshimoto Ishin - di cui abbiamo certamente rispetto - ma è l'addestramento alchemico insegnato da millenni nella scuola rinzai dello zen, rinvenibile chiaramente

nell'insegnamento del quinto patriarca cinese Hóngrèn, e poi, al tempo di Rinzai e – per evidente volontà sua o dei suoi discendenti – rappresentato nella figura del Maestro Pūhuà; tale continuum lo possiamo riconoscere in due momenti storici di grande influenza della scuola rinzai sulla casta guerriera e, infine, in Hakuin Ekaku. Di quest'ultimo Maestro, vero cardine della tradizione rinzai giapponese, riportiamo i due testi relativi al naikan; in tempi più vicini ritroviamo il naikan in Kōno Daikei e in Kawaguchi Ekai. Quest'ultimo fu il Maestro di Yamada Mumon Roshi, a sua volta Maestro di Engaku Taino e quindi mio. Quindi questo insegnamento ci deriva direttamente in linea ininterrotta dal Maestro Hakuin Ekaku, che la riscoperse grazie alla sua erudizione incontenibile.

Fra i principali studi sui temi sopraelencati, relativi alla scuola rinzai, vi sono le ricerche realizzate da parte di prestigiosi studiosi presso l'Università Hanazono - diretta lungamente da Mumon Roshi - e anche studi e testi in lingue occidentali^[7].

Un appunto sulla traslitterazione dei nomi in lingua cinese o giapponese. Abbiamo scelto:

- di usare per i nomi di persona, di luogo o di dharma, nel testo che ho scritto la translitterazione pinyin – quella tipica accademica oggi in uso ,
 - di lasciare la traslitterazione dal cinese che era usata nello Yasenkanna e nell'Itsumadegusa da noi tradotti dall'inglese, rispettivamente, di Waddel e Legget, e di Yampolsky, i quali hanno messo i nomi più noti nella versione comune disaccentata, e quelli meno noti in Wade-Giles (es. Chuang Tzu, Chih-i),
 - **di usare sovente il termine zen anche per dire chán, semplificando così il discorso, come è comune anche nei saggi accademici sull'argomento.**
7. Akizuki Ryūmin, Yanagida Seizan, Iriya Yoshitaka, Daisetz Teitaro Suzuki. Paul Demiéville, Gregory e Daniel Getz, T. Griffith Foulk, Peter Gregory, Chi-chiang Huang e Ding-hwa Hsieh, Whalen Lai, Lewis Lancaster, Trevor Legget, Miriam Levering, Ruth Fuller Sasaki, Morten Schlütter, Philip Boas Yampolsky, Burton Watson.



Le Otto Sorgenti. La presenza dell'Alchimia Taoista nello Zen

Per i praticanti del XVIII secolo il naikan del Maestro Hakuin servì per guarire dalle malattie dell'energia qi, derivate dall'ossessione ascetica e dalle prove estreme che i monaci si infliggevano meditando lungamente senza alcuna comprensione dei loro moti emozionali e energetici, ma con coraggio indomito sotto le sgridate di arcigni maestri; quindi il naikan fu pensato da Hakuin come una forma di gnosi dell'energia che fosse correttiva della pratica zen giapponese, diventata ottusa e consumante.

Oltre ciò il Maestro Hakuin Ekaku preconizzava un addestramento zen del "fare", qualcosa che rintracciò, grazie ai suoi attenti studi storici, nell'insegnamento del Maestro Da Hui, proprio quel Maestro che infastidì Dogen a causa del suo uso ossessivo dei koan.

Per i praticanti di zen odierni le tecniche naikan servono per

avvicinarsi alla pratica di zazen ed a quella del koan senza fraintendimenti, mentre per gli esterni costituisce un ottimo approccio alla meditazione seduta come a quella attiva pensata da Hakuin. Per tutti il naikan è la migliore pratica per restare in buona salute in un momento storico difficile, dove peraltro l'insegnamento della medicina e la pubblicità di alcune multinazionali farmaceutiche tendono a intaccare la fiducia nella naturale capacità umana di immunità, resilienza e recupero.

L'origine e l'afflato tantrico-magico dei dharani praticati durante il rituale o-kyo quotidiano dei monaci zen – cioè il canto dei sutra – parla già chiaro; se leggiamo ad esempio la traduzione del Daihishu, ovvero del Se Son Myo So Gu - in sanscrito Samantamukha Parivarta – o la traduzione della Preghiera in Occasione dell'Offerta agli Spiriti Affamati^[1] del cibo, viene evidente come il contenuto di tale testo sia tantrico^[2], ovvero volto all'evocazione di archetipi. Oltre ciò, grazie alla traduzione da parte di A. Stein e del suo staff dei rotoli ritrovati nel deserto del Gobi presso l'oasi di Dunhuang, siamo venuti a conoscenza di profonde connessioni fra lo zen cinese e il tantrismo e lo dzogchen tibetani, dove il chán veniva definito come Heshang Moheyan, cioè gli anziani mahayana.

Oramai è noto come alcuni lignaggi dzogchen tibetani abbiano accolto insegnamenti chán; probabilmente l'approccio semdé dello

1. Daitez Teitaro Suzuki tentò di ritradurre dal cinese, di nuovo in sanscrito, alcune frasi del testo, di cui viene chiaro il senso evocativo ["Rispetto a tutti i Benenandanti-Che-Guardano-quaggiù! Om!"] che usa, infatti, termini tipici dei mantra:
"Namah sarva-tathagatavalokite! Om!
Sambala, sambala! Hum!
Namah surupaya tathagataya!
Tadyatha,
Om, suru[paya], surupaya, surupaya, suru[paya], svaha!
Namah samantabuddhanam, vam!"
2. Questo rituale è del tutto simile al rito d'offerta del "corpo relativo" contenuto nel rituale celebrato - sovente in lunghi ritiri solitari - dagli yoghin-esorcisti tibetani chöd-pa (tib. gcod).

dzogchen, deriverebbe da quelli, come alcuni metodi tibetani hanno certamente penetrato il chán. Infatti, a ben guardare, vediamo come nello dzogchen sia tipica la penetrazione visionaria della sostanza della realtà, approccio che ritroviamo identico nell'insegnamento del quinto patriarca ch'an Hóngrěn; ne discussi col Prof. Paul Harrison, docente a Stanford^[3], che rimase sorpreso anch'egli della stranezza della citazione da parte del quinto patriarca ch'an del Sutra d'Amitayus^[4] come testo basilare per la pratica dello zen in Cina. Ne tratteremo a breve.

Per concludere il discorso dobbiamo aggiungere che l'insegnamento ch'an, come pressoché tutti gli altri indirizzi del buddhismo mahayana cinese, fu più volte assorbito e - a quanto pare - riproposto, dalla scuola tientai. La scuola tientai fu l'erede ideale delle università monastiche indiane ove era praticata ogni via buddhista con le differenti metodiche, commenti e sutra di riferimento. Lo stesso accadde in Giappone, dato che il tientai - tendai in giapponese - formò tutti i fondatori delle diverse scuole buddhiste, quindi dello zen, shingon, nichiren, jodo, che furono in principio tutti monaci tendai. Fra questi abbiamo Eisai, Dogen, Kobo Daishi, Nichiren e Honen, solo per citarne i più noti.

Sottolineo di nuovo il fatto che tutti costoro furono dall'inizio monaci tendai, e solo dopo zen, nichiren, jodo, eccetera, perché questo fatto innegabile ci permette di riconoscere il collegamento storico fattivo, ancora una volta, dello zen con la pratica di tecniche ritualistiche, esoteriche e yoghiche, pur sempre praticate con un approccio essenziale, significativo in sé e eremitico - il che è stato da sempre la nota specifica dello zen - con quell'afflato che fece innamorare individui eccezionali come Eisai e Dogen. Ne tratteremo

3. Paul Harrison è il professore di studi religiosi presso l'Università di Stanford. Educato nella natia Nuova Zelanda e in Australia, si è specializzato in letteratura e storia buddista, in particolare quella del Mahāyāna, e nello studio di manoscritti buddhisti in sanscrito, cinese e tibetano.
4. Il XLIX Volume dei The Sacred Books of the East series, Oxford, 1894. Vedi la nota 3 a pag.29.

presto, vedendo come fin dalla sua origine - nel periodo kamakura - lo zen giapponese fu diretto, affilato ed inevitabilmente magico.

Capisco che ciò sia difficile da digerire per chi è stato educato nel Giappone contemporaneo e che non abbia cognizioni storiche complete, e questo ancor più se si è formato sotto la guida di un maestro zen aderente a una certa mentalità positivista e riduzionista, che ha conquistato anche molti prelati nel Giappone ipertecnologico.

Chi studia la storia del buddhismo e quella delle idee, sa bene che la mentalità riduzionista-materialista è soltanto una fatale reazione alla degenerazione del fideismo monoteista, mentre l'idealismo magico è - contemporaneamente - l'involuzione e/o la sintesi del pensiero capace di gnosi, ovvero della capacità psichica più alta del genere umano, capace di scomporre e ricostruire la conoscenza tramite gli archetipi.

Il passo successivo è, in tale contesto, la completa penetrazione nella trama della realtà, fatto realizzabile da pochi individui votati a questo e che, ancora una volta, non è una risultanza ma la sempiterna e intera eredità nascosta nel genere umano.

I fatti appena esposti, più le vicissitudini e le tecniche di cui tratterò vi faranno capire perché un uomo intelligente, colto e con un futuro di sicuro successo come l'abate Kawaguchi Ekai, alla fine del XIX secolo, decise invece di partire per un pellegrinaggio in India, Tibet e Nepal per andare alla ricerca delle radici precedenti allo zen, quindi non in Cina. Ritornò in Giappone e aiutò assieme a Kōno Daikei la guarigione di Mumon Yamada, un giovane monaco sofferente di tubercolosi ma destinato a diventare l'incarnazione stessa dello zen rinzai nel Giappone del XX secolo.

Come ho detto, ebbi l'onore di essere ricevuto ritualmente a sanzen dal Maestro Mumon Yamada che mi riversò dentro la forza di un mondo non più esistente e che mi incoraggiò nel lavoro

con la serie dei koan, in cui fui istruito in tutti i particolari assieme ad altri coraggiosi compagni da Engaku Taino, Luigi Mario, formatosi sotto la guida dello stesso Mumon.

Engaku Taino mi incoraggiò a studiare la storia e i metodi della tradizione zen e gli enigmi-koan lasciati dai vecchi Maestri, e così cercammo di fare tutti noi che seguimmo il suo insegnamento, sia monaci e monache, che laici.

Mi fermo qui invitando il lettore a seguire nel prossimo capitolo la storia del naikan, dove racconterò di come vi siano evidenze storiche documentate della pratica di quest'alchimia-interiore fin dai tempi di Bodhidharma, di come giunse al quinto patriarca Hóngrèn e, quindi, fino ai tempi di Rinzai; grazie all'insegnamento sull'energia dato ai samurai e praticato dagli eremiti tendai e yamabushi, possiamo asserire che Hakuin – nel diciottesimo secolo - semplicemente la riscoprì tramandandola con erudizione, esperienza e grande perizia.

Da parte sua, a mio parere sensatamente, il Maestro Engaku Taino ha aggiunto alla pratica dello zen rikan esercizi come yoga e taichi, ha incoraggiato chi medita a praticare sport, in particolare l'alpinismo estremo, e oltre ciò ha divulgato una pratica di auto-guarigione, trasmessagli dal monaco zen Inoue Muhen, che usa il soffio.

Questo ci mostra come sia inevitabile trovare ciò che necessita ai fini di addestrare al meglio gli Allievi, sempre che ci accorgiamo di come l'insegnamento possa degenerare, e così l'energia di chi pratica.

Ora mi preme rendere noto ciò che mi è stato raccontato da Imei Emmy Miyamoto, l'attuale abate di Shoinji, il Tempio dell'Ombra del Pino, cioè il tempio sul mare personalmente fondato da Hakuin Ekaku a Hara, non distante dal Monte Fujiyama.

L'abate Emmy ha insistito con grande fervore su quanto dice

Hakuin nello Yasenkanna e che ho riportato all'inizio del libro poco sopra la sua immagine; l'abate – che dimostra come il Maestro Engaku Taino una quindicina di anni in meno della sua età - ha voluto essere più preciso e mi ha specificato che tutto il sistema corporeo si potenzia solo quando la circolazione nel dantien è accelerata e, userei questi termini, dinamicamente compattata.

Il dantien diventa elastico e, accendendosi il *kikai dantien* – in particolare il più largo *kikai-ricettivo* che va dall'inguine fino al petto - si intensifica il flusso di scambio fra l'energia circostante e il dantien umano; questa accensione è percepita sempre più, nel tempo, come una pulsazione di tutto il sistema. È allora che, come dice Hakuin, ogni cellula del corpo è piena di energia-qi. Questa esperienza è certamente potenziata dalla pratica del koan “*Mu*”, della cui pratica in concomitanza con il *naikan* ne parliamo nel capitolo che tratta delle tecniche insegnate da Hakuin.

Quindi dai testi di Hakuin e dai documenti e trasmissioni orali provenienti dai lignaggi zen è fondamentale estrarre e sviluppare il protocollo aderente ai nostri tempi, per fare sì che queste tecniche *naikan* – oltre che dare salute e pienezza - fungano da scorciatoia per gli occidentali nella pratica dello zen, in modo che realizzino l'assorbimento nel *samadhi/zanmai* essendo immersi in una vita dinamica e piena di sfide, e dove, soprattutto, si naviga “*a vista*”.



La Prima Sorgente: il misterioso eremita Bodhidharma

Bodhidharma, il primo patriarca della scuola chán/zen, insegnò alcune tecniche ginnico-yoghiche ai monaci del vecchio tempio di Shaolin, allora sito in una zona paludosa. Pare che gli esercizi fossero semplicemente ginnici e utili a irrobustire i monaci – come per i monaci tibetani si pratica il Lujong - e che solo secoli più tardi gli esercizi di Bodhidharma divennero quel wing chung, ideato dalla monaca Wu Mei, una tecnica ginnico-marziale voluta per aumentare la vitalità; wing chung infatti significa “*eterna primavera*”. Questa tecnica, sempre più divenendo marziale, sarà poi definita xingyiquan, taijiquan, oppure baguazhang o, più genericamente, come wu shu. Più tardi si sarebbe inventato lo stile denominato “*Shaolin*”, derivato da un tempio che successivamente prese il nome del vecchio monastero che ospitò Bodhidharma, e quindi sarebbero state formulate quelle discipline diventate famose come kung fu e qi gong.

Ovviamente, in questa breve trattazione, diremo di Bodhidharma solo per quanto concerne l'argomento della nostra esposizione, il naikan.

A Bodhidharma fu attribuito un testo, lo “*Yi Gin Ching*” cioè il “*Libro dello Sviluppo Muscolare*” e per secoli le tecniche di coltivazione insegnatevi furono chiamate “*wai dan*” o “*weitan*”, cioè “*alchimia (cinabro) esterno*”, che significherebbe “*alchimia di laboratorio*” ma in questo caso “*alchimia fisica*” poiché tendineo-muscolare.

Dodici secoli più tardi Hakuin chiamerà il suo metodo – al contrario – naikan; in cinese sarebbe suonato come Neidan, ovvero “*alchimia interna*” in quanto yoga-psico-energetico.

È assai famosa la discussione fra Bodhidharma e l'imperatore Wu di Liang, in quanto un canuto mandarino, per amarsi l'imperatore che amava atteggiarsi da monaco in ritiro, volle presentargli un vero eremita, appena tolto dalla sua grotta. E mal gliene colse. Quando l'imperatore iniziò a descrivere il suo da fare nel far ordinare monaci e fondare monasteri, si trovò di fronte il cipiglio eremitico di Bodhidharma che non gliene fece passare una: i monasteri? I monaci? A cosa servono dal punto di vista dell'eternità-satori? Hanno qualche valore assoluto, cioè dharmico? No.

Ovvio.

Mal'imperatore si offese e Bodhidharma finalmente poté ritornare alla sua attività preferita, guardare verso il muro in una grotta buia.

È documentato che un secolo o due prima di Bodhidharma fosse in Cina un certo Gunabhadra che, eremita e viandante come lui, si esprimeva con frasi paradossali. Per la verità ciò che troviamo scritto fra i rotoli di Dunhuan e altri documenti e epigrafi ci racconta cose contraddittorie a riguardo di Gunabhadra; anche qualora questi sia stato un personaggio inventato e – assai meno probabile – lo sia stato anche Bodhidharma, resta co-

munque che tale attitudine, apparentemente folle, sia il prodotto dell'insegnamento di un eremita che usa shock addizionali per risvegliare l'allievo, una propedeutica che è il prodotto della mente di chi vive a lungo e da solo nella pienezza, contemplando i giorni, gli alberi, le farfalle, il fiume, le nuvole e vedendo tutto da dentro la grotta del più profondo assorbimento interiore.

Sul tema della grotta, avrò da aggiungere qualcosa di cruciale in questo capitolo, in una nota, e fra poco in un prossimo capitolo.

Pare che anche il monaco indiano Gunabhadra incentrasse il proprio insegnamento sulla meditazione ma appoggiandosi all'autorità scritturale del Lankavatara Sutra, che tradusse in cinese: da ciò prese luogo la "scuola lankavatara", leng kia tsung, che fu in qual modo l'antesignana del chán. Peraltro il Lankavatara fu per secoli uno dei Sutra preferiti dai Maestri chán ed Hui ke, il secondo Patriarca chán, fu anche un discendente della leng kia tsung.

Citiamo Gunabhadra, sempre da un testo ritrovato nell'oasi di Dunhuang:

"Buddha non è Buddha e quindi non salva gli esseri. Sono gli esseri senzienti che impongono distinzioni e perciò credono che Buddha salvi gli esseri; così non realizzano questa mente e non hanno stabilità in questa".

E ancora:

"Puoi penetrare in un vaso? Puoi entrare in una colonna? Puoi entrare nel fuoco? Puoi attraversare una montagna? E, dimmi, penetre-resti mentalmente o fisicamente? Ebbene, le foglie di un albero possono predicare il Dharma, un vaso può predicare il Dharma. Questo bastone può insegnare il Dharma, una stanza può insegnare il Dharma, e così terra, acqua, fuoco, aria possono. Questo mucchio di terra, questa legna, questa tegola o questa pietra possono insegnare il Dharma. Cos'è mai questo?"

Queste righe di proto-zen, ancestrale, quasi urlato, sono della

massima importanza per capire sia la metafisica zen, sia lo zen naikan col suo concetto di “*energia*”; e infine sono utili per capire il rapporto che intercorre fra la propedeutica zen e la coltivazione di tale energia, dato che in questa frase c’è uno slittamento continuo fra un protocollo di comunicazione impostato su fatti e oggetti comuni - benché percepiti dallo stato di risveglio - un protocollo di comunicazione basato sull’uso di simboli, ed un ultimo protocollo basato su una espressione fulminea quanto - almeno di primo acchito - paradossale. Su questa base è riconoscibile un senso dell’uso dell’energia (qi/prāṇa) nello zen, come anche quella particolarissima specificità riguardante l’attivazione della volontà (joriki) e del potere metafisico conseguente (kensho) nel praticante zen.

Ora possiamo citare un testo anticamente attribuito a Bodhidharma^[1]. Il tema sono le tecniche di sviluppo energetico e, in questo caso, visionario; queste sono concepite alla luce della realizzazione dell’illuminazione innata e improvvisa, tipica della visione ch’an.

Sulla questione dello sviluppo e consumazione della visione vedremo nel prossimo capitolo cosa ci dice il quinto patriarca cinese, Hóngrèn, quindi il quinto discendente da Bodhidharma.

“Quando ti avvii per la prima volta nella Via, la tua consape-

1. Tradotto nel 1987 dall’esperto sinologo Bill Porter “Red Pine” da un testo ricopiato tramite xilografia durante la dinastia Qing (Manciù). Ritengo che queste pagine siano originali poiché attinenti a quanto si riscontra già in altri testi della dinastia Tang. Su questo testo e su quello di Gunabhadra trovo interessante, per quanto incompleta, l’opinione critica di Alan Cole nel suo *Fathering Your Father: The zen of Fabrication in Tang Buddhism*, University of California Press 2009. Le sue teorie in qual modo si basano ma, anche, si scontrano coi rotoli ritrovati a Dunhuang. Sulla base di quanto sto dimostrando si può vedere come l’invenzione del lignaggio e dell’insegnamento ch’an sia un fatto innegabile quanto abitudinario ma che ciò non abbia tuttavia inficiato l’esistenza di un Dharma insegnato e vissuto ab antico nella Scuola della Meditazione, Dharma che è maturato nei secoli e pure scambiato con altri. Peraltro le “follie” dello zen sono più che intelligibili in base a una logica superiore; su tale tema ho già scritto definendo tre protocolli di comunicazione umana.

volezza non riesce a focalizzarsi. Ma non dovrete dubitare del fatto che tutte le scene che appaiono vengono in realtà dalla tua mente e da nessun altro luogo. Se, come in un sogno, tu vedi una luce più brillante di quella del sole, allora, all'improvviso, tutto quello che resta dei tuoi attaccamenti si dissolve e la natura della realtà si rivela. Tale evento sarà la base dell'illuminazione. Ma è qualcosa che tu solo esperisci e che quindi conosci, ma che non potrai spiegare ad altri. Ma se tu potessi, mentre cammini, stai in piedi, sei seduto, oppure mentre giaci in un luogo quieto, vedere una luce, che non è né bassa né forte, non dovrete parlarne con altri e non dovrete focalizzartici. È la luce della tua stessa natura originaria. O se ti capitasse di vedere, mentre cammini, stai in piedi o seduto, o giaci immobile in una oscurità notturna^[2], ogni cosa appare come se fosse illuminata dalla luce del giorno, non stupirtene. È la tua stessa mente che sta per rivelarsi".

2. Chi conosce l'arte orientale di criptare gli insegnamenti può accorgersi di come – confrontando questo passo ulteriore aggiunto a una frase simile precedente – qui si specifichi una particolare tecnica da praticare al buio e in stato di immobilità. Il risultato è l'apparizione di una luce diffusa, nella quale possono manifestarsi esperienze particolari oltre che “scene”, costituendo così un'istruzione nota nella tradizione tibetana dzogchen come mannagdé (sncr upadesha) o, più precisamente, yang thig. Più avanti nel testo ciò verrà spiegato meglio.