

Esperienze in un monastero Zen (con Yamada Mumon roshi, maestro di E. Taino)

di Judyth O. Weaver

Mi è stato chiesto di raccontare il periodo che trascorsi in un monastero Zen giapponese; quella che segue è una breve descrizione degli eventi che mi portarono alla meravigliosa esperienza che cambiò la mia vita.

Mia madre è morta quando avevo tre anni; questo lutto così precoce e il successivo cattivo rapporto con la matrigna misero la mia vita in subbuglio, spingendomi a chiedermi continuamente il perché di tanta sofferenza e cosa avessi fatto per meritarmela. Domande come: "Perché sono qui?", "Perché sto soffrendo così tanto?", "Cosa dovrei fare della mia vita?", e la risposta che mi davano: "Non è giusto!", continuavano a ribollire dentro di me spingendomi a mettere in discussione me stessa e tutto l'esistente.

Ho iniziato a cercare risposte molto presto. Ho frequentato, con i miei amici, chiese di diverso orientamento, ho letto un po' di filosofia occidentale e mi sono immersa nella tradizione ebraica, che è parte della mia storia, ma le risposte che trovavo non riuscivano a darmi soddisfazione o sollievo.

Quando avevo 14 o 15 anni, ho scoperto Buddha, Lao Tzu, Parahansa Yogananda e altri saggi orientali, leggendoli tutti nello stesso arco di tempo. Le loro parole rispondevano, in qualche modo, alle mie domande e alla mia disperazione ma in modo diverso rispetto ai filosofi occidentali; piuttosto che dirmi che cosa fare, il loro messaggio era che non potevano/volevano dirmi il perché, ma, dal momento che ero lì, perché non provavo semplicemente a gestire la mia vita nel modo migliore possibile? Con sollievo ed entusiasmo giovanile mi affidai al loro insegnamento e iniziai da sola a meditare e praticare yoga durante gli ultimi due anni di liceo.

In seguito, durante gli anni da aspirante ballerina a New York e San Francisco, la mia pratica spirituale dovette coesistere con l'impegno per la danza; ma continuai a indagare e a studiare e, alla fine, all'età di ventisei anni, mi imbarcai per il Giappone, decisa a studiare danza e praticare il buddhismo Zen. [...].

Per un anno, a Tokyo, seguii intensivamente corsi di danza e mi sedetti settimanalmente con un gruppo di praticanti guidato da Omori Sogen roshi; mi resi conto, però, che quella pratica di zazen non mi era sufficiente, e dissi a Omori Sogen che volevo sperimentare lo Zen in modo più profondo. Omori Sogen mi indirizzò a un monastero che conosceva bene in Kobe (ndt, anche Taino fu indirizzato a Shofukuji da Omori Sogen).

Non avevo mai meditato per lunghi periodi prima di entrare nel monastero zen di Shofukuji, fondato 300 anni fa, che si trova ai piedi della catena montuosa che costeggia la città di Kobe. Dopo una settimana trascorsa a fare zazen e sperimentare la vita dei monaci, realizzai che tutte le mie letture e le mie diverse ricerche ed esperienze non potevano farmi davvero comprendere... e che se avessi voluto capire, avrei dovuto vivere lo Zen con tutta me stessa.

Non avevo idea di cosa stessi facendo, o in che cosa mi stessi cacciando, quando chiesi di poter essere ammessa in un rigoroso e tradizionale monastero Rinzai Zen... per soli uomini. Sapevo solo che era qualcosa che, più o meno consapevolmente, avevo trascorso anni a cercare e desiderare, e in cui avevo bisogno di immergermi. Tornai per poco tempo a Tokyo per terminare gli studi di danza kabuki, danza Noh e cerimonia del tè, e per concludere le lezioni che avevo tenuto di danza moderna e inglese. Nessuno a Tokyo capì, né apprezzò, la mia scelta; ero motivata ma anche non ben consapevole di cosa significasse essere occidentale, non avere alcuna formazione per la vita monacale e, soprattutto, essere una donna!

Yamada Mumon roshi, l'abate di Shofukuji, una persona di larghe vedute, molto aperto e generoso, era anche il presidente dell'Università di Hanazono, l'Università Buddhista Rinzai di Kyoto, nonché l'autore, assai popolare e prolifico, di molti libri e opere d'arte (i suoi scritti, le sue calligrafie e i suoi dipinti a inchiostro *sumie* sono ancora oggi molto apprezzati). Era anche un attivista molto impegnato per la pace. Quando lo incontrai la prima volta non sapevo però niente di lui. Mi sembrò un uomo profondamente gentile, intelligente, magnanimo, con uno straordinario senso dell'umorismo e una mente aperta e illuminata. Mi chiese da dove venivo e che cosa facevo. Quando gli risposi che ero una ballerina, sorrise e mi disse: "Ora imparerai la forma più elevata di danza: la danza senza movimento!".

Mi dette il permesso di restare a Shofukuji, dove 30 monaci erano in addestramento. La tradizione monastica giapponese non consente a uomini e donne di meditare insieme, e neanche di avere molto a che fare l'uno con l'altro. Yamada Mumon capì quanto seriamente desiderassi l'addestramento tradizionale e mi permise di accedere al programma monastico completo, lavorando con i monaci e meditando con loro nello *zendo* (la grande sala di meditazione del monastero), piuttosto che sedere nell'*hondo* (la sala generale) con i laici e le pochissime monache.

Ero molto grata a Yamada Mumon per la sua apertura mentale e il suo sostegno nei miei confronti. Il suo permesso, tuttavia, non mi potette proteggere da azioni e atteggiamenti contro di me di parte della comunità. Alcuni monaci più anziani erano molto turbati dal fatto che una donna era stata ammessa nel monastero, che per secoli era stato destinato esclusivamente alla formazione di monaci e non di monache; temevano, infatti, che si rompesse una tradizione consolidata; i più giovani erano preoccupati che la mia presenza interferisse con la loro pratica, che era ancora allo stato

nascente. Per i monaci di anzianità di pratica, diciamo, intermedia, quelli che erano più profondamente immersi nell'addestramento, non vi erano problemi.

Non avevo idea di quanto fossi controllata in modo rigoroso. Solo molti anni dopo mi è stato detto che fui attentamente osservata e messa alla prova. Una trasgressione e sarei stata fuori. Senza saperlo, però, sentivo che ero nel posto giusto per fare ciò di cui avevo bisogno. Shofukuji ha sostenuto la ricerca di quella chiarezza e purificazione che desideravo ardentemente. Mi sono raccolta i capelli, ho tenuto gli occhi bassi, ho seguito le istruzioni, le campane, il bussare, gli orari, sono rimasta concentrata, ho cercato di non turbare i delicati equilibri del monastero, ho lavorato con tutte le mie forze ed ero più felice di quanto non fossi mai stata.

Non vivevo con i monaci nello zendo dove, nello spazio di un *tatami*, dormivano, studiavano e meditavano. Stavo a Myokanji, un piccolo tempio con una monaca residente; era a pochi minuti di distanza dal monastero; ripulii la legnaia dove poi dormii e trascorsi il mio tempo libero.

Yamada Mumon mi diede alcune istruzioni prima del primo sesshin (periodo di meditazione intensiva di sette giorni) su come sedermi e praticare *sussokan* (conteggio dei respiri) e, sorridendo gentilmente, mi disse di tornare da lui alla fine. Poiché non avevo un koan ma stavo contando i miei respiri, non andavo al *sanzen* (l'incontro privato con il maestro in cui il monaco dà la dimostrazione del koan su cui si sta meditando). Rimanevo seduta per periodi molto lunghi e dolorosi, senza muovermi. Quando la campana del *sanzen* suonava, i monaci si alzavano, uscivano di corsa dallo zendo e si mettevano in fila. Uno alla volta presentavano la loro risposta, ascoltavano le indicazioni del maestro, poi venivano congedati e camminando lentamente e, solitamente, penserosi tornavano al loro cuscino. Tutta questa procedura costituiva già una buona pratica per ognuno di loro. Durante questo tempo apparentemente infinito rimasi seduta senza muovermi. A volte ero l'unica persona nel grande zendo, sedevo in silenzio, senza muovermi, provando dolori fisici e un'angoscia mentale a livelli che non avevo mai immaginato prima. Quando, a fine sesshin, gli ho fatto visita come mi aveva detto di fare, Yamada Mumon sorrise e mi chiese: "Hai raggiunto l'illuminazione?". Gli risposi che non ero alla ricerca dell'illuminazione perché non sapevo davvero cosa fosse e che stavo praticando per essere una persona migliore.

Il mio training prevedeva lo star seduta e contare i respiri in modo concentrato ogni giorno dalle 4 del mattino alle 9.30 di sera, con variazioni a seconda che fossimo in *O-sesshin* (quando facevamo anche *yaza*, lo *zazen* all'aperto per gran parte o tutta la notte) o durante i periodi meno intensivi in cui avevamo più tempo per altre attività e per studiare. Ho imparato a tagliare la legna, a fare le pulizie meglio di quanto avrei mai pensato di poter fare, a fare giardinaggio, a cucinare Zen e, a volte, a cucire e rattoppare le vesti molto consumate dei monaci.

Dopo sei mesi di questo addestramento andai da Yamada Mumon in preda a una grande frustrazione e disperazione. "Non ci riesco proprio! Non riesco a concentrarmi abbastanza profondamente, come lei mi dice di fare". "Ora devi avere un koan", rispose, e mi dette il celebre koan del cane, di cui avevo sentito parlare più volte: "Un monaco chiese a Joshu: 'Un cane ha la natura di Buddha?' Joshu rispose 'Mu' (No)". Pensai: "Questa è una domanda?!".

Yamada Mumon mi disse che dovevo diventare Uno con "Mu". Dovevo morire della grande morte, usando "Mu" come la mia spada. Ciò diede inizio a una nuova fase della mia pratica meditativa. "Mu" era con me in ogni momento. "Mu" divenne tutta la mia vita. Cercai di concentrarmi su di esso mentalmente, fisicamente, emotivamente. In ogni modo possibile lavorai per sperimentare "Mu", per diventare "Mu". Mi sedetti "Mu". Camminai "Mu". Inspirai ed espirai "Mu". Contai "Mu". Mangiai "Mu". Andai a dormire con "Mu" e già al primo momento del risveglio ero "Mu". Avevo piantato una vite di piccole zucche *hyotan* fuori dalla mia capanna. Stavano crescendo, appese a un traliccio. Un giorno mi alzai dal cuscino e andai fuori: avevo la consapevolezza di essere "Mu" a ogni passo, e incisi il carattere giapponese "Mu" in ciascuna delle zucche. Ovunque guardassi, vedevo "Mu".

E andavo al *sanzen* dove il maestro attendeva la mia dimostrazione del koan. Era come incontrare il Buddha, faccia a faccia, da sola, e mostrargli la mia essenza. Ogni volta che la campana suonava per il *sanzen*, mi alzavo e - a seconda della pratica di quel momento - camminavo o correvo "Mu", aspettavo in fila "Mu", suonavo la campana per annunciare il mio arrivo "Mu", e mi inchinavo "Mu". Mi sedevo davanti al roshi "Mu", inspiravo ed espiravo "Mu", pronunciavo "Mu". Mostravo "Mu". Rispondevo "Mu".

Quando davo una risposta ragionevole al mio koan, la sua risposta era: "Quello è un pensiero. Zen non è un pensiero!" e suonava il piccolo campanello che congedava la persona che era di fronte a lui e, allo stesso tempo, avvisava la persona che era la prima della fila di suonare a sua volta la campana per annunciare il suo arrivo. Quando offrivò una risposta "filosofica", ricevevo: "Quella è filosofia. Lo Zen non è filosofia!" E suonava il campanello. "Devi diventare 'Mu!' Nient'altro che 'Mu'".

Ho vissuto, durante la pratica, momenti meravigliosi. L'unicità della pratica Zen liberava il mio essere dalla confusione che lo assillava. Stavo iniziando a conoscere me stessa in modi molto diversi da prima. Stavo imparando stare sull'istante, a prendere le cose una alla volta, a mantenere la mente lucida e rilassata finché non era necessario impegnarsi... per poi impegnarsi completamente. Le domande sul perché fossi lì venivano affrontate una per una. Vivere non era più così

confuso come prima, ero in grado di rispondere in modo naturale. La chiarezza stava arrivando. Era il periodo migliore della mia vita.

Un momento importante della formazione era l'incontro con il roshi a *sanzen*, durante il quale dovevo rispondere al koan, dovevo mostrare lo stato del mio essere. Suonare la campana per annunciare il mio arrivo a *sanzen* era già una vera prova e dava una chiara rappresentazione dello stato della mia mente. Pian piano, divenni in grado di mantenere la semplicità e la concentrazione di "Mu" per tutto il giorno, durante il lavoro e durante la meditazione, e persino quando correvo per andare a *sanzen* ed ero spintonata dagli altri monaci per prendere il posto nella fila. Potevo rimanere concentrata fino al momento in cui prendevo il batacchio di legno per colpire la campana o mentre facevo gli ultimi passi per entrare nella stanza di *sanzen* o mi inchinavo di fronte al roshi. Ero così pienamente "Mu". Mi sentivo così bene. E, tuttavia, quando dovevo dimostrare "Mu" in modo assoluto al Buddha, il mio "Mu" crollava. A volte, non appena suonavo la campana, già mi rendevo conto che il mio "Mu" aveva perso forza. Sentivo che potevo farcela, me la cavavo bene mentre lavoravo durante il giorno e quando avevo contatti con i monaci ma, man mano che si avvicinava il momento dell'incontro con il maestro in cui dovevo mostrargli "semplicemente" il mio "Mu", la mia mente originale, il mio stato d'essere, si indeboliva inesorabilmente. Non appena suonata la campana, a volte *mentre* suonavo la campana, sentivo di aver perso l'immedesimazione con il "Mu" e volevo tornare indietro, non volevo entrare nella stanza del *sanzen*. Avrei voluto dare il batacchio al monaco che era dopo di me e farlo andare al mio posto. Ma non potevo. Non c'era via d'uscita. Non avevo scelta, aver suonato la campana era come dire che avevo una risposta da dare al maestro. Dovevo attraversare il piccolo ponte che ci separava dalla stanza del *sanzen*, dovevo fare gli inchini rituali nel modo appropriato, avvicinarmi al maestro e mostrargli chiaramente il mio essere. Cercavo di rimettermi in sesto mentre riponevo il batacchio al suo posto e camminavo lentamente, incrociando il monaco che era uscito prima di me. Forse potevo provare a ricomporre me stessa e rimettere tutto insieme in fretta e diventare di nuovo "Mu". Provavo a respirare profondamente nel mio hara, cercando di ritornare allo stato in cui mi sentivo prima, ma sapevo che non sarebbe servito a niente. Il roshi avrebbe percepito lo stato del mio essere ancor prima di ascoltare la mia dimostrazione, già anche solo osservando il mio modo di inchinarmi, di camminare, dalla mia voce, dal modo in cui avevo colpito la campana e dal suono che era stato prodotto.

Facevamo *sanzen* ogni giorno, di solito più volte al giorno, a seconda del programma; ho dovuto affrontare nel profondo le mie insicurezze, le mie paure di non essere in grado di fare nulla di giusto, il timore di perdermi, i momenti in cui avrei voluto scappare da tutto. Sono arrivata a comprendere quali resistenze mi impedivano di diventare completamente "Mu", ma non riuscivo a superare tutti questi blocchi e impedimenti e mi frustravo sempre più. Divenni un intreccio di frustrazione e determinazione. [...].

Arrivai al limite delle mie possibilità. E questo era proprio il punto... la fine di tutti i miei pensieri, delle mie idee, delle mie possibilità. Niente di più. Nient'altro. Nient'altro che... MUUUUUUUU". Ero disperata. Se avessi potuto fare qualcos'altro l'avrei fatto, ma sapevo che non c'era davvero nessun altro modo per uscire da quel pasticcio. Dovevo solo diventare "Mu". Cosa me lo impediva? La paura? Di cosa? Del dolore? Avevo già sperimentato così tanto dolore che non ne avevo davvero paura. Naturalmente sapevo che niente mi impediva di diventare completamente "Mu", a parte me stessa.

Non ricordo esattamente cosa successe. So che ero arrabbiata con me stessa. Ero arrabbiata per "non essere in grado" di farlo. Ero arrabbiata per non averlo fatto. Ero arrabbiata per un sacco di cose, e ho gettato quella rabbia nel mio "Mu!" e poi ho rinunciato. Ho rinunciato a provare, ho rinunciato a resistere, ho rinunciato alla rabbia, ho rinunciato a rinunciare. Semplicemente ero. Ero solo me stessa. Sola, assolutamente sola.

Sono entrata al *sanzen* ed ero. Potevo sentire che il mio sguardo era diverso. Ero diversa; già da tempo avevo avvertito questa sensazione in tutto il mio essere, e che si stava approfondendo sempre di più. Anche a *sanzen* avevo cominciato ad avvertire una sorta di trasformazione profonda. Mi sentivo diversa. Non mi importava. Non avevo risposte. Non stavo andando da nessuna parte. Non c'era nessun posto dove andare. Non mi importava di rispondere o meno al koan, essere semplicemente come ero mi faceva stare così bene.

Ero semplicemente lì. Completamente lì.

Ho lasciato uscire il mio "MU". Ero "MU".

Yamada Mumon mi osservava con gli occhi semichiusi, e prima di suonare la campanella di congedo, mi diede il koan successivo.