

BUDDHISMO ZEN



Lo Zen è una forma di Buddismo che deriva dall'insegnamento del leggendario monaco indiano Bodhidharma. Si diffuse dapprima in Cina col nome di Chan e poi è approdato in Giappone dove ha avuto il suo massimo sviluppo. In sintesi lo Zen è una via per giungere all'Illuminazione in modo diretto ed immediato, senza ricorrere alle scritture. Questa realizzazione immediata viene denominata "Satori", essa consiste in una esperienza improvvisa e profonda con la quale si raggiunge la natura di Buddha.

Lo Zen evita qualsiasi speculazione intellettuale e pone al centro di tutto l'esperienza meditativa (Zazen).

Lo Zazen non s'impura con le parole, ma solo con la guida di un Maestro. In questo ha molte analogie con lo Yoga ed i primi insegnamenti riguardano appunto la particolare posizione con le gambe incrociate da assumere durante la meditazione.

Una delle caratteristiche più conosciute dello Zen sono i famosi Koan: il Koan è una frase, apparentemente senza senso, che il Maestro assegna al discepolo, sulla quale egli deve meditare anche per anni, fino a quando, improvvisamente, ne comprende il senso.

" Se intraprendete lo studio di un koan e vi ci dedicate senza interrompervi, scompariranno i vostri pensieri e svaniranno i bisogni dell'io. Un abisso privo di fondo vi si aprirà davanti e nessun appiglio sarà a portata della vostra mano e su nessun appoggio si potrà posare il vostro piede. La morte vi è di fronte mentre il vostro cuore è incendiato. Allora, improvvisamente sarete una sola cosa con il koan e il corpo-mente si separerà. Ciò è vedere la propria natura" (Hakuin Ekaku – maestro Zen del XVIII° secolo).

Qui ci sono le parole di Bodhidharma che meglio sintetizzano la natura dello Zen.

Una speciale tradizione esterna alle scritture

Non dipendente dalle parole e dalle lettere

Che punta direttamente alla cuore-mente dell'uomo

Che vede dentro la propria natura e raggiunge la buddhità

Uno dei koan più famosi è quello dell'oca che, ancora uovo, viene sistemata in una bottiglia, l'uovo si rompe, l'oca cresce e nel koan si chiede: "Come si fa a far uscire l'oca dalla bottiglia, senza rompere la bottiglia e senza uccidere l'oca?".

Si dice che il discepolo, dopo anni di meditazione su questo Koan che gli era stato assegnato, esclamò "Ecco è uscita !".

Un altro Koan molto conosciuto è il seguente:

"Tu puoi sentire il suono di due mani quando battono l'una contro l'altra. Ora mostrami il suono di una mano sola!"

