



La Cultura Zen

Le seguenti istruzioni (7) impartite da un Maestro Zen possono gettare luce su ciò che lo Zen propone di fare.

«Il Bodhisattva che si dedica alla disciplina della Prajnia deve in primo luogo destare un grande cuore pieno di compassione, fare grandi voti universali, ed essere perfettamente versato in tutti i Samadhi, per liberare tutti gli esseri; perché Bodhisattva non cerca l'emancipazione per proprio beneficio. rinunci a tutti i rapporti esterni e ponga fine ad ogni attività mondana, affinché la sua mente e il suo corpo, divenendo una sola cosa, possano essere mantenuti, mentre si muovono o no, in perfetta. armonia reciproca.

La sua alimentazione deve essere regolata, né troppo abbondante né troppo scarsa; e anche il suo sonno dovrà essere moderato, né troppo lungo né troppo breve.

«Quando egli desidera praticare la meditazione, si ritiri in una stanza tranquilla; qui prepara un cuscino spesso, ben imbottito. per sedersi, con la veste e la cintura comodamente sciolti attorno al corpo.

Egli assume allora la posizione formale appropriata: siede con le gambe pienamente incrociate, cioè posa il piede destro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra. Talvolta è permessa la posizione a gambe semi-incrociate; in questo caso, basta che la gamba sinistra riposi sulla coscia destra: Poi, egli poserà la mano destra sulla gamba sinistra, con il palmo rivolto verso l'altro, e su di esso porrà la mano sinistra, con i pollici premuti uno contro l'altro sopra il palmi. «Ora egli raddrizza lentamente e con calma tutto il corpo, lo muove ripetutamente a sinistra e a destra, in avanti e all'indietro, fino a quando ha trovato



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

la posizione adeguata ed eretta. Avrà cura di non piegarsi troppo da un lato, sia a destra che a sinistra, sia in avanti che all'indietro; la sua colonna vertebrale è eretta, con testa, spalle, schiena e lombi che si sorreggono adeguatamente a vicenda come un chaitya. Ma egli ha cura di non sedere troppo eretto o troppo rigido, perché allora si sentirà ben presto a disagio. L'importante è che orecchie e spalle, naso e ombelico siano in rapporto reciproco su un solo piano verticale; la lingua poggia contro la volta del palato, le labbra e i denti sono fermamente chiusi. Gli occhi devono essere lievemente aperti, per evitare di addormentarsi. «Quando si progredisce nella meditazione, diviene evidente la saggezza di questa pratica. Moltissimi grandi maestri della meditazione, fin dai tempi antichi, hanno tenuto gli occhi aperti. Yiuan-t'ung, il maestro Zen di Fa-yun, era decisamente contrario all'abitudine di chiudere gli occhi, e chiamava coloro che la praticavano "abitatori della grotta degli scheletri nella valle tenebrosa ". In ciò vi è un senso profondo, ben compreso da coloro che fanno.

Quando la posizione è fissata saldamente e la respirazione è regolare, il praticante assumerà un atteggiamento piuttosto rilassato.

Egli non deve preoccuparsi di idee buone o cattive. Quando si desta un pensiero vi è consapevolezza; quando vi è consapevolezza, si manca il bersaglio.

Quando l'esercizio viene praticato fermamente e per un periodo di tempo sufficiente, i pensieri disturbatori cesseranno naturalmente e prevarrà uno stato di unità. Questa è la tecnica per praticare la meditazione.

«La meditazione è la strada che conduce alla pace e alla felicità. La ragione per cui tanti si ammalano è che essi non sanno come prepararsi adeguatamente all'esercizio.



Se essi comprendono bene le istruzioni impartite qui sopra, senza troppo sforzarsi acquisiranno non soltanto la leggerezza del corpo ma anche la vivacità dello spirito, che alla fine porta alla chiarificazione della coscienza. La comprensione del Dharma nutrirà lo spirito e farà godere al praticante la pura beatitudine della serenità.

«Se egli ha già una realizzazione dentro di sé, la sua pratica di meditazione sarà come un drago che si lancia nell'acqua, o come una tigre che si acquatta su di un'altura. Nel caso che egli non abbia ancora una realizzazione di sé, questa pratica sarà come ravvivare il fuoco con il vento; non occorre molto sforzo ben presto egli sarà illuminato. Soltanto, egli non deve lasciarsi facilmente ingannare per quanto riguarda ciò che egli può considerare come realizzazione di sé.

«Quando vi è un'elevata qualità spirituale, vi è anche una grande esposizione alla tentazione del Maligno, che si presenta in ogni forma possibile, piacevole e spiacevole. Perciò il praticante deve tenere la propria coscienza giustamente regolata e benequilibrata; allora nulla gli impedirà di progredire nella meditazione. Per quanto riguarda le diverse aberrazioni mentali escogitate dal maligno, un trattamento particolareggiato viene dato nel Léng-yen-Sutra (8), nel T'ien-tai Chih Kwan e nel Libro sulla Pratica e la Realizzazione, di Kuei-feng. Coloro che desiderano prepararsi contro questi eventi spiacevoli dovrebbero essere bene informati sull'argomento.» Quando il praticante vuole uscire dalla meditazione, scuota lentamente e dolcemente il proprio corpo e si alzi tranquillamente dal sedile; non cerchi mai di alzarsi bruscamente. Dopo essersi alzato, cerchi sempre di trattenere il potere mentale che ha acquisito per mezzo della meditazione, come se vegliasse su di un bimbo perché questo lo aiuterà a maturare il potere di concentrazione.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

«[Nello studio del Buddismo], la pratica della meditazione viene in primissimo piano. Quando la mente non è tenuta sufficientemente sotto controllo, non si ottiene alcuna tranquillità, e il praticante non saprà come tener testa ad un momento critico quando questo si presenta. Quando si cerca una gemma, l'acqua non deve essere agitata: le onde rendono difficile afferrare la gemma. Perciò le acque della meditazione siano limpide e non agitate, e la gemma spirituale risplenderà da sola.

Perciò noi leggiamo nel Suora della Perfetta Illuminazione (9) che " per mezzo della meditazione viene prodotta la Prajna pura e impeccabile"; nel Sutra del Loto della Buona Legge (10), " Ritirati in un luogo solitario e tieni la mente sotto una completa disciplina, e fa' che sia salda e immobile come il Monte Sumeru".

« Così noi sappiamo che il modo sicuro per realizzare la santità che va al di là delle banalità del mondo si ottiene per mezzo d'una vita serena e silenziosa. È attraverso il potere di concentrazione, in verità, che alcuni degli antichi maestri sono trapassati nell'eternità mentre stavano ritti o seduti a gambe incrociate. Vi sono sempre occasioni d'interruzione e di fallimento anche quando uno dedica la propria vita alla realizzazione della verità]; quanto più grandi saranno queste occasioni se la malattia s'impadronisce di voi! Come potete resistere all'assalto del Karma? Così dice un antico maestro: "Se non avete acquisito un potere di concentrazione abbastanza forte da distruggere il campo della Morte; voi dovrete ritornare [in questo mondo], con gli occhi bendati e senza avere conseguito nulla. In questo modo la vostra vita sarà stata interamente sprecata".

«Buoni amici dello Zen, vi piaccia leggere ripetutamente queste parole, e qualunque beneficio conseguite [dalla pratica della meditazione], non sia solo vostro ma anche degli altri, perché in questo modo tutti voi conseguirete finalmente l'illuminazione» .

