

## **SEON (ZEN)**



## REV. TAERI SUNIM



Nato a Cittadella (PD) nel 1968, dal 1993 al 1994 è postulante alla Pagoda di Arezzo sotto la guida del Maestro Taehye Sunim (di tradizione Zen coreana). Da maggio a settembre del 1994 prende parte a un ritiro estivo di meditazione a Taiwan sotto la guida del Maestro Ziyuan<sup>1</sup>. Nel novembre dello stesso anno, al Songgwangsa<sup>2</sup>, in Corea del Sud, diventa discepolo del Maestro Ilgak<sup>3</sup>, secondo la tradizione Seon. Qui, nel febbraio dell'anno successivo, riceve l'ordinazione

---

<sup>1</sup> Ziyuan è un maestro e monaco di tradizione Hinayana cinese che insegna meditazione stile *seon* coreano e pratica il buddhismo della Terra Pura. Per i buddhisti cinesi l'Hinayana consiste nell'osservare rigorosamente le regole di condotta del Vinaya, e ciò non esclude il fatto che si possano fare pratiche e cerimonie tipicamente Mahayana.

<sup>2</sup> Songgwangsa (Monastero della Grande Pineta), rappresenta in Corea uno dei Tre Gioielli, il sangha, ed è situato nella provincia di Jeollanamdo. E' uno dei più antichi monasteri seon in Corea ed è ancora molto attivo come centro di pratica. Fondato originariamente nell'867 come piccolo tempio, si sviluppò in un monastero rinomato grazie agli insegnamenti di meditazione del maestro Jinul .

<sup>3</sup> Il Gak sunim, fu monaco e maestro di meditazione del Songgwangsa, successore del maestro Kusan sunim dal quale ereditò la "sala di meditazione" del centro Internazionale. I maestri di meditazione del Songgwangsa, ricevono l'appellativo di *Pangjang*, un titolo onorifico riservato solo a una certa categoria di monaci.

individuale di *bhikshu* (monaco) davanti all'assemblea dei dieci Maestri e prende il nome monastico Taeri (*Tae* 太 = “Grande”; *Ri* 利 = “Beneficio”).

Nell'aprile del 1996 riceve l'ordinazione di novizio nell'Ordine Chogye al Chikjisa, in Corea del Sud. Nell'ottobre dello stesso anno riceve l'ordinazione monastica e di bodhisattva nell'Ordine Chogye al Tongdosa, sempre in Corea del Sud.

Dal 1994 al 1997 partecipa a ritiri di meditazione invernali ed estivi della durata di tre mesi al Songgwangsa, in Corea del Sud. Durante i mesi liberi, si dedica allo studio della lingua coreana.

Dal 1997 al 1999 soggiorna nei monasteri di tradizione Theravāda in Thailandia e a Myanmar. Riceve l'ordinazione monastica (upasampadā) e prende il nome monastico Kumara (“Giovane”) presso il centro di meditazione Mahasi<sup>4</sup> a Yangon dove pratica per un mese. Seguono periodi di studio della dottrina e meditazione sotto la guida del Maestro Paññadipa, e visite prolungate nei luoghi sacri dello Sri Lanka.

Dal 1999 al 2001 soggiorno a Taiwan nei monasteri della tradizione cinese Mahāyāna: riceve l'ordinazione monastica e di bodhisattva sotto il maestro Liaozhong<sup>5</sup> nel monastero Ciyunsi; prende parte a ritiri di meditazione, recitazioni di sutra e cerimonie, e si dedica all'apprendimento della lingua cinese di base.

Nel 2004 consegue il “Diploma in Buddhism” presso il Pāli & Buddhist University of Colombo<sup>6</sup>, nello Sri Lanka. Nel 2011 consegue la Laurea in Scienze dell'Educazione e della Formazione presso l'Università degli Studi di Padova; presso il medesimo Ateneo, nel 2013, consegue la Laurea magistrale in Scienze Umane e Pedagogiche.

Attualmente è impegnato in diverse attività di *Dharma* e di insegnamento delle pratiche di meditazione a Padova, al monastero Musang Am di Lerici (SP) e in collaborazione con vari centri della tradizione Theravāda dello Sri Lanka presenti in Italia e all'estero, e con la Pagoda vietnamita Chùà Viêñ Ý di Polverara (PD).

---

<sup>4</sup> Il centro di meditazione Mahasi Sasana Yeiktha, fu aperto nel 1950 a Yangon ed ebbe come precettore il maestro e monaco Mahasi che vi insegnò il suo metodo di meditazione vipassana per 33 anni a praticanti provenienti da tutto il mondo. Ancora oggi il centro è molto attivo e continua ad attirare diversa gente interessata alla vipassana o a un'eventuale ordinazione monastica temporanea o definitiva. [http://www.buddhanet.net/m\\_centre.htm](http://www.buddhanet.net/m_centre.htm)

<sup>5</sup> Liaozhong è un maestro precettore molto rispettato nell'ambito del buddhismo taiwanese.

<sup>6</sup> Pāli & Buddhist University of Colombo, fondata nel 1982, ha lo scopo di promuovere e diffondere il Buddhaddhamma in Srilanka e all'estero.

## Contatti:

[taerisunim@yahoo.it](mailto:taerisunim@yahoo.it)

[www.facebook.com/taeri.sunim](http://www.facebook.com/taeri.sunim)

[www.bodhidharma.info](http://www.bodhidharma.info)

## Com'è avvenuto il suo incontro con il buddhismo?

Ero studente all'ultimo anno del liceo artistico quando, per il tramite di un compagno di scuola, venni per la prima volta a contatto con un gruppo di praticanti buddhisti della Soka Gakkai<sup>7</sup>. Inizialmente ero solo curioso di capire in cosa consistesse questo buddhismo, così esotico per me; ma quel primo incontro non mi convinse molto, e lasciai perdere.

Mi accadde, dopo circa un anno, di tornare a partecipare ad alcune delle loro riunioni e di vivere un'esperienza molto diversa, che avrebbe cambiato la mia prospettiva di vita. Gli insegnamenti che ascoltavo alle riunioni, inizialmente con un certo scetticismo, divennero improvvisamente chiari e concreti. Avvenne una mattina, dopo un incontro di pratica: fu come un'intuizione improvvisa, mentre attraversavo la strada. Mi divenne chiaro il meccanismo di causa ed effetto che regola le nostre azioni, e secondo il quale siamo noi gli artefici della nostra sorte. Una comprensione che per un buddhista può sembrare ovvia, ma che ha portato un giovane occidentale quale ero io ad abbracciare una visione diversa rispetto a quella abituale - quella secondo cui è un dio a decidere del nostro destino.

Da allora mi immerse con molto interesse e zelo nella pratica e nello studio, e cominciai a ricercare testi che parlassero di buddhismo. Tuttavia, dopo qualche anno, incontrai l'opposizione di alcuni membri della Soka Gakkai che consideravano la mia ricerca troppo aperta ad altre tradizioni spirituali: la loro impostazione dottrinale mi risultava troppo angusta<sup>8</sup>, così decisi di lasciare l'associazione e di proseguire per conto mio, finché non incontrai lo Zen. L'incontro con questa tradizione meditativa ampliò i confini della mia consapevolezza e mi fece comprendere più profondamente il senso della via spirituale e della realtà.

Contemporaneamente, l'esperienza come obiettore di coscienza in sostegno agli immigrati presso una comunità agricola della Caritas, e le letture di alcuni testi, in particolare del *Dhammapada*<sup>9</sup>, mi portarono a nutrire l'intima aspirazione a

---

<sup>7</sup> Letteralmente *Società per la creazione di valore*. Scuola laica buddhista, fondata negli anni Trenta del secolo scorso in Giappone, e liberamente ispirata agli insegnamenti del monaco giapponese Nichiren (XIII secolo).

<sup>8</sup> Per un ulteriore approfondimento, vedasi intervista a Giorgio Raspa presente in questo volume.

<sup>9</sup> Il *Dhammapada* è uno dei testi più noti e venerati nell'ambito di varie tradizioni buddhiste: il testo è infatti contenuto nel Canone pāli, nel Canone cinese e nel Canone tibetano. Secondo la tradizione, i quattrocento ventitré versi del testo sono una sintesi degli insegnamenti orali trasmessi in vari contesti da Buddha Shakyamuni ai propri discepoli.

diventare monaco: all'inizio non mi era molto chiaro quale tradizione fosse più adatta alle mie esigenze e al mio stile di pratica, ma dopo avere visitato vari centri e monasteri di pratica in Italia, e dopo avere fatto diverse considerazioni, optai per la tradizione Zen coreana. Così, nell'agosto del 1993, intrapresi il noviziato presso la Pagoda di Rassina<sup>10</sup>, in provincia di Arezzo; dopo otto mesi mi recai a Taiwan, e poi nella Corea del Sud, dove completai il training e ricevetti la prima completa ordinazione monastica.

### **In seguito, Lei ha ampliato ulteriormente il suo percorso spirituale.**

È vero, non mi sono accontentato di quella prima esperienza monastica. Ero troppo innamorato del buddhismo: volevo approfondire la conoscenza di altri contesti, di altre tradizioni e di altre pratiche, cogliere le differenze e i punti in comune; soprattutto, volevo sperimentare questi percorsi in prima persona. Così ho trascorso altri nove anni in Asia, praticando e studiando i metodi e le dottrine di in monasteri di diverse tradizioni e culture.

Nonostante la mia identità buddhista sia ufficialmente legata al buddhismo coreano, queste esperienze hanno influito notevolmente sul mio stile monastico, orientato prevalentemente a un approccio interbuddhista e Buddhayana - lo stesso seguito dalla Comunità monastica *Bodhidharma*<sup>11</sup> di cui faccio parte, che ha base in Italia ed è stata fondata dal ven. Taehye<sup>12</sup>.

### **Cosa significa, nello specifico, il termine *Buddhayana*, che letteralmente traduciamo come “Veicolo del Buddha”?**

Il Buddhayana, più che una specifica scuola, è una tendenza trasversale che accomuna alcuni praticanti di diverse tradizioni buddhiste. È Buddhayana chiunque sia aperto e interessato a conoscere le altre tradizioni, anziché soffermarsi sulle differenze esteriori o sulle presunzioni dottrinarie, ed è convinto che tutti i *dharma*, al di là delle differenze e delle distinzioni, siano porte che conducono all'unico *Dharma*, e in quanto tali vadano compresi tutti.

---

<sup>10</sup> Official website: [www.lapagoda.org](http://www.lapagoda.org)

<sup>11</sup> [www.bodhidharma.info](http://www.bodhidharma.info)

<sup>12</sup> Presidente dal 1997 dell'Associazione Culturale *Comunità Bodhidharma*, e guida spirituale dell'omonima associazione in Finlandia. È impegnato in diverse attività di *Dharma* e di insegnamento delle pratiche di meditazione al Tempio Musang Am di Lerici (SP) e a Genova. Da maggio del 2015 è ufficialmente Ministro di Culto dell'Unione Buddhista Italiana.

In pratica, ci si ispira al terzo dei Quattro Voti del Bodhisattva<sup>13</sup>: “Per quanto numerosi siano gli insegnamenti del Buddha, faccio voto di approfondirli tutti.” Il Buddha, come si legge nel Canone pāli<sup>14</sup>, ha spiegato che vanno considerati come buddhisti *tutti* gli insegnamenti che si basano sulle Quattro Nobili Verità<sup>15</sup> e sull’Ottuplice Nobile Sentiero<sup>16</sup>.

*Buddhayana* è sinonimo di *Ekayāna*, o Unico Veicolo, il principio esposto nel *Sūtra del Loto*<sup>17</sup>, laddove si sostiene che in realtà esiste un unico sentiero che conduce alla buddhità. In questo e altri sūtra si afferma che i tre distinti Veicoli precedentemente insegnati dal Buddha erano solo un espediente abile per esortare le persone ad avvicinarsi all’unico vero veicolo. Ciò non significa in alcun modo sminuire le altre tradizioni per esaltarne una sola: al contrario, l’intento è evidenziare che tutti i *dharma* siano sono essenzialmente un solo, fondamentale *Dharma*.

### **Come tutelarsi dal rischio di confondere il Buddhayana con le tante nuove scuole di impostazione sincretica o New Age che sono sorte nel frattempo in Europa e in America?**

---

<sup>13</sup> Nella tradizione cinese Mahāyāna - che è a tutti gli effetti la base da cui si sono sviluppate le tradizioni giapponese, vietnamita e coreana - i Quattro Voti del Bodhisattva sono elencati nel *Sūtra della contemplazione della terra della mente*: 1) Liberare tutti gli esseri senzienti dalla sofferenza; 2) Vincere tutte le passioni; 3) Studiare gli innumerevoli insegnamenti del Buddha; 4) Conseguire la suprema Illuminazione di un buddha.

<sup>14</sup> Il *Canone pāli* (*Tipiṭaka*, “Triplice canestro”) è la più antica raccolta di testi canonici buddhisti a noi pervenuta fino ad oggi. È composto da tre grandi gruppi di testi: 1) il *Suttapiṭaka*, o “canestro dei discorsi”; 2) il *Vinayapiṭaka*, o “canestro della disciplina monastica”; 3) l’*Abhidhammapiṭaka*, o “canestro della conoscenza superiore dei fenomeni”.

<sup>15</sup> Il primo insegnamento impartito dal Buddha durante il cosiddetto discorso di Benares. In questo discorso, il Buddha insegnò: 1) La nobile verità del dolore (l’esistenza condizionata è interamente pervasa dal dolore); 2) La nobile verità dell’origine del dolore (tutte le sofferenze hanno origine dall’unica radice dell’attaccamento); 3) La nobile verità della cessazione del dolore (l’unico rimedio alla sofferenza è l’abbandono dell’attaccamento); 4) La nobile verità della via che porta alla cessazione del dolore (l’attaccamento può essere abbandonato praticando l’Ottuplice Nobile Sentiero).

<sup>16</sup> 1) Retta visione; 2) Retta intenzione; 3) Retta parola; 4) Retta azione; 5) Retta sussistenza; 6) Retto sforzo; 7) Retta presenza mentale; 8) Retta concentrazione.

<sup>17</sup> In sanscrito *Saddharmapuṇḍarīka-sūtra*, è uno dei sūtra fondamentali del buddhismo Mahāyāna, citato e praticato in diverse tradizioni.

La differenza più immediata è questa: il Buddhayana è un sincretismo di matrice puramente buddhista, mentre i movimenti come la New Age, o altri movimenti simili, propongono una sintesi di tutte le altre religioni esistenti. Personalmente cerco sempre di scoraggiare questo secondo tipo di approccio: lo trovo eccessivamente dispersivo e teoreticamente inconsistente; casomai, trovo molto più utile dedicare il proprio tempo al dialogo interreligioso, e nel frattempo dedicarsi all'approfondimento delle dottrine e delle pratiche buddhiste, che sono già di per sé numerose e complesse.

Inoltre, vorrei qui “riscattare” la parola *sincretismo*, che spesso viene associata alla tendenza a mettere insieme in modo superficiale e indiscriminato dottrine, filosofie e culture eterogenee. Il sincretismo non è necessariamente un fenomeno moderno, e non è esclusiva dell'Occidente: al contrario, è presente da millenni nella storia del buddhismo. Ne abbiamo esempi soprattutto in Cina, in Corea e in Vietnam, dove nuove scuole sono sorte dalla fusione tra diverse tradizioni: lo Zen con la scuola dei Sūtra; ancora, lo Zen con il buddhismo della Terra Pura; la tradizione Theravada con quella Mahāyāna<sup>18</sup>; e così via.

Una delle scuole più influenti della storia del buddhismo dell'Estremo Oriente è stata quella fondata in Cina nel VI sec. e.v. dal famoso Maestro Tiāntái<sup>19</sup>, il quale, pur privilegiando la dottrina del *Sūtra del Loto*, accolse e diffuse anche gli altri sūtra, con le loro pratiche relative.

Il buddhismo coreano, fin dai suoi esordi, è stato caratterizzato da un approccio olistico consistente nella tendenza a volere unificare gli insegnamenti delle varie scuole cercando di elaborare una sintesi armoniosa che superasse le loro interne incoerenze dottrinali e metodologiche. Uno dei massimi esponenti del passato fra i pensatori buddhisti coreani di questa tendenza chiamata *Tongbulgyo* (interbuddhismo) è Wonhyo sunim (617-686), monaco e intellettuale autore di numerosi commentari che divennero dei classici riveriti non solo in Corea, ma anche in Cina e Giappone. Un altro eminente maestro-monaco è stato Jinul sunim (1158-1210), considerato la figura più influente nel buddhismo Soen (zen) e ritenuto il fondatore dell'Ordine Jogye. Egli compose diversi trattati e commentari con lo scopo di unificare le varie scuole in un'organizzazione coesa e combinò insieme la scuola Seon, con le basi buddhologiche delle scuole dei

---

<sup>18</sup> Letteralmente “Grande Veicolo”, questa tradizione comprende tutti gli insegnamenti buddhisti che mettono al centro della pratica buddhista la grande compassione del Bodhisattva che desidera raggiungere la suprema Illuminazione al fine di liberare tutti gli esseri senzienti dalla sofferenza.

<sup>19</sup> Coreano: Cheontae; giap. Tendai. Monaco buddhista cinese (538-597), fondatore e patriarca dell'omonima scuola Mahāyāna. Nome originario, Zhìyǐ.



sutra e con la scuola della Terra Pura costituendo così la scuola Jogye che è attualmente la più numerosa e diffusa nel paese.

Anche il buddhismo tibetano è il risultato della commistione sistematica e razionale di diversi insegnamenti e pratiche, sūtra Mahāyāna e Hīnayāna<sup>20</sup>, dottrine e pratiche tantriche. È davvero importante conoscere le dottrine e le pratiche nel loro insieme, specie quando ci si forma come maestri e monaci.

Tornando all'epoca attuale, chi si reca a Taiwan per apprendere i fondamenti del buddhismo avrà modo di constatare quanto sia variegato il *Saṅgha* monastico, e con quanta libertà le persone passino da una tradizione all'altra: chi pratica il metodo della Terra Pura<sup>21</sup> fa anche ritiri Zen in centri specifici; chi segue strettamente le regole del Vinaya<sup>22</sup> pratica anche la Terra Pura, o recita i sūtra Mahāyāna, o pratica altre forme più esoteriche di insegnamenti; monaci Theravāda possono convivere con monaci Mahāyāna negli stessi monasteri, e fare le loro stesse pratiche; e così via.

Sono convinto che il sincretismo sia positivo e abbia un senso laddove non venga a coincidere con un appiattimento indiscriminato degli insegnamenti, ma si basi piuttosto sulla conoscenza effettiva delle differenze che esistono tra i vari

---

<sup>20</sup> Il termine Hīnayāna, letteralmente “Piccolo Veicolo”, è stato inizialmente coniato dai praticanti Mahāyāna per riferirsi a quei buddhisti che non riconoscevano la validità dei cosiddetti “sūtra Mahāyāna” che nel tempo sono andati a costituire i canoni cinese e tibetano. Nel corso del tempo, e soprattutto in epoca moderna, questa parola ha progressivamente perso la sua connotazione negativa anche se ancora oggi ci sono alcuni studiosi, maestri e praticanti, soprattutto theravāda, che continuano a ritenere offensivo il termine Hīnayāna; altri ritengono, al di là di qualsiasi graduatoria di merito, che questa parola sia semplicemente indispensabile al fine di indicare l'insieme delle scuole buddhiste più antiche, sorte tra il I e il IV secolo dopo il *Parinirvāṇa* (cessazione dell'esistenza fisica) di Buddha Shakyamuni. Ma nemmeno questa classificazione è esaustiva, specie se si considera che la Theravāda, unica superstite sopravvissuta fino ad oggi fra le scuole Hinayana e che si considera la più ortodossa, nel corso della storia ha accolto al proprio interno elementi culturali e credenze del Mahāyāna, rendendo più sfumati i confini tra le due correnti. Il dibattito è ancora aperto.

<sup>21</sup> L'insieme delle scuole Mahāyāna cinesi, coreane, vietnamite e giapponesi che si basano sulla devozione a Buddha Amitābha (letteralmente “Luce infinita”, Buddha) come tramite per ottenere una rinascita nella sua Pura Terra. La pratica del buddhismo della Terra Pura si basa in particolare sulla recitazione mantrica del nome di Amitābha - (*Namu Amituofo* in cinese, *Namu Amithabul* in coreano, *Namô Adidàphât* in vietnamita, *Namu Amida Butsu* in giapponese).

<sup>22</sup> Letteralmente “Disciplina”, indica il corpus degli insegnamenti e l'insieme di regole e precetti, ispirati allo stile di vita di Buddha Shakyamuni, che regolano il comportamento individuale e la convivenza sociale dei monaci e delle monache. Nel corso dei secoli, nuove regole si sono aggiunte a quelle originarie, e altre sono cadute in disuso, a seconda della specifica scuola o tradizione.

livelli di metodi e realizzazioni, portando così a una sistematizzazione razionale e logica degli insegnamenti, simile a quella operata dai grandi maestri del passato. Deve essere chiara, per esempio, la distinzione tra i metodi e le finalità dei tre sentieri che portano rispettivamente alle realizzazioni degli Arhat, dei Pratyekabuddha<sup>23</sup> e dei Bodhisattva: non si può affermare superficialmente che i tre percorsi sono identici, e che differiscono solo a livello terminologico. Il Maestro Tiāntái, a tal proposito, aveva suddiviso gli insegnamenti buddhisti sulla base di cinque periodi storici, e per distinguerli aveva fatto ricorso alle categorie di “crudo” e “raffinato”, ponendo nella prima categoria gli insegnamenti Hīnayāna, e nella seconda quelli Mahāyāna, privilegiando fra tutti il *Sūtra del Loto*.

Per me non è importante affermare la superiorità di questo sūtra, e tuttavia rispetto profondamente questo tipo di razionalizzazioni sistematiche: ed è qui che il sincretismo acquista spessore e senso, e si distanzia da altre forme superficiali di sincretismo, tipiche dell’era moderna. Quando si considerano tutti gli insegnamenti dottrinali come differenti livelli di comprensione e profondità, tutte le contraddizioni vengono risolte. I vari insegnamenti e pratiche sono considerati dei meri “mezzi abili”<sup>24</sup>, che hanno la funzione di adattarsi alla personalità, alle capacità spirituali e ai livelli di comprensione di ogni singolo praticante, avvicinandolo più possibile alla liberazione dalle sofferenze.

Personalmente ritengo che ognuno debba trovare il metodo che sente più consono alle proprie corde; e che, dopo averlo individuato, debba decidere di praticarlo con costanza e continuità, ma senza generare sentimenti di superiorità verso gli altri. Ogni scuola buddhista naturalmente ha il proprio ventaglio di metodi da proporre, ed è sensato che un maestro insegni nello specifico ciò che ha praticato e sperimentato di persona. Ma questo non ci preclude la possibilità di allargare i nostri orizzonti, e di ricercare anche nell’ambito di altre tradizioni: basta farlo sulla base di conoscenze e criteri sensati.

**Il “buddhismo immaginato” è un fenomeno peculiare dei tempi moderni. Lo è ancor di più se parliamo dello Zen: forse la tradizione maggiormente soggetta a travisamenti e banalizzazioni.**

---

<sup>23</sup> Il termine Pratyekabuddha, che può essere tradotto come “Buddha da sé”, o “realizzatore solitario”, sta ad indicare il praticante Hīnayāna che riesce a raggiungere lo stato di liberazione individuale senza aver incontrato un maestro spirituale o un buddha, e senza trasmettere questa sua condizione ad altri esseri.

<sup>24</sup> In sanscrito, *upāya*.

Si, è vero, oggi la parola Zen è più che mai abusata a fini speculativi, e viene associata a prodotti pubblicitari, a centri benessere, a pseudo filosofie e altro ancora. Pochissimi conoscono veramente il suo significato e il suo ambito di appartenenza originale.

Fortunatamente, coloro che prendono parte ai nostri incontri o vengono a trovarci al monastero Musang-am sono già mediamente informati, vuoi perché hanno visitato il nostro sito, vuoi perché hanno fatto delle letture, vuoi perché hanno avuto precedenti esperienze con altri gruppi. Il “problema”, piuttosto, si verifica all'esterno dei luoghi di pratica: mi capita ad esempio di incontrare per la strada gente disinformata che, vedendomi con l'abito monastico, mi domanda dove si trovi la mia sinagoga o la mia moschea, o mi saluta dicendo “Hare Krishna!<sup>25</sup>” Ma appunto, parlo di “problema” utilizzando il virgolettato: queste situazioni, generalmente, sono fonte di sorriso.

Ciò nonostante, mi capita a volte di riscontrare una certa confusione, anche tra i praticanti principianti,: alcuni, addirittura, si chiedono se lo Zen afferisca o meno al buddhismo. “Cos'è lo Zen?” I maestri delle diverse tradizioni zen potrebbero rispondere in molti modi a questa domanda, e ogni risposta terrà conto dello stile personale del maestro, del suo metodo didattico e del tipo di interlocutore che ha davanti. A seconda del caso si potrebbero voler chiarire le origini storiche e filosofiche di questo insegnamento, confermando che si tratta di una pratica che nasce all'interno di un contesto buddhista; oppure passare direttamente all'uso dei metodi paradossali, che sono tanto popolari nello Zen e creare un cortocircuito nella mente del questionante rispondendo per esempio che lo zen è “un metodo-non metodo che si pone, al di fuori di ogni contesto culturale specifico”.

**Esistono poi altre forme di fraintendimento, che riguardano il buddhismo nel suo complesso, al di là delle specifiche tradizioni.**

Innanzitutto, chi decide di intraprendere questo percorso spirituale dovrebbe esaminare onestamente le proprie motivazioni, e chiarire in qualche modo a se stesso gli obiettivi che vuole perseguire.

Se mi baso sulla mia esperienza, posso affermare che la maggior parte delle persone che si avvicinano al buddhismo sono spinte dal desiderio di praticare la meditazione e di approfondire gli insegnamenti: e tuttavia, riscontro delle differenze tra coloro i quali privilegiano un approccio puramente laico alla

---

<sup>25</sup> Il mantra hindu *Hare Kṛṣṇa* si è diffuso in Occidente principalmente tramite l'Associazione internazionale per la coscienza di Krishna.

pratica, e quelli che sono interessati a un percorso di tipo più specificamente religioso. Quindi, c'è chi accetta le cerimonie e vi prende parte insieme a noi, chi crede nella rinascita e nella condivisione dei meriti<sup>26</sup>, e così via; e chi invece prende nettamente le distanze da questa dimensione, basandosi sulla pura razionalità e sul pragmatismo. In quanto monaco, naturalmente, sono più propenso a proporre gli insegnamenti nella loro completezza, ma in questi casi cerco di individuare il metodo migliore per rispondere ad entrambe le esigenze.

Un altro problema riguarda poi le false aspettative: mi è capitato più di una volta di incontrare soggetti che prendevano parte agli incontri di meditazione con la speranza di trovare una sorta di metodo psicoterapeutico che risolvesse definitivamente i loro problemi psicologici. Questo atteggiamento, di solito, è tipico delle persone totalmente impreparate, che sono state convinte da terzi a provare. In questi casi sono molto chiaro nello spiegare cosa sia il buddhismo e quali fini si prefigga. Queste persone, solitamente, non tornano una seconda volta: si crea una sorta di selezione spontanea. Ciò non significa che il buddhismo non sia aperto a tutti: piuttosto, dobbiamo riconoscere che ognuno ha i propri tempi e deve maturare le condizioni adatte per intraprendere questo tipo di percorso - anche se ciò dovesse accadere nelle prossime vite. Prima o poi tutti dovremo arrivare alla liberazione, è solo questione di tempo, o di eoni!

Le false aspettative si possono anche tradurre nel desiderio di ottenere subito dei benefici. Alcuni, magari, all'inizio si gettano a capofitto nello studio e nella pratica, pensando così di ottenere rapidamente o facilmente dei risultati, di riuscire a liberarsi da questo affanno o da quella sofferenza: ma quando si accorgono che la loro situazione non è mutata, rinunciano e abbandonano la via. Di solito cerco di incoraggiare queste persone ad andare oltre il loro limite: ma senza insistere troppo, perché, di nuovo, sono convinto della necessità di lasciare ad ognuno i propri tempi, affinché consolidi autonomamente la volontà di proseguire lungo la strada.

Abbiamo già parlato, a tal proposito, di “mezzi abili”. Il buddhismo riconosce che ogni persona ha le sue predisposizioni e i suoi bisogni: c'è chi vuole risolvere i propri conflitti interiori e trovare la serenità; chi vuole risolvere i suoi problemi con le altre persone e vivere relazioni più armoniose; chi è più interessato a risolvere i problemi contingenti e materiali; e così via. Per ognuno c'è uno specifico livello di pratica, a cui corrisponde uno specifico livello di comprensione della realtà.

---

<sup>26</sup> L'attitudine, tipica del Bodhisattva o aspirante Bodhisattva Mahāyāna, di dedicare al bene degli altri esseri tutti benefici acquisiti mediante la propria pratica spirituale.

I benefici della pratica sono accessibili a tutti, indiscriminatamente: il problema è mettersi a praticare! Ed è qui, spesso, che gli occidentali incontrano le maggiori difficoltà: nel trovare la pazienza, la determinazione e la costanza per praticare. Il metodo buddhista, all'apparenza, può risultare ripetitivo e monotono: in realtà, più si va avanti, più apre la coscienza a livelli profondi di consapevolezza. Questo è un punto su cui insisto sempre molto. Perché nel buddhismo non è sufficiente capire intellettualmente, o avere fede: è necessario praticare quotidianamente. Il buddhismo è *pratica*.

**Tutt'oggi la cultura italiana - di matrice sia laica che cattolica - è intrisa di volta in volta di elementi sessuofobici, maschilisti ed omofobici. Il buddhismo è in grado di offrirci una chiave di lettura alternativa?**

Certamente. Il buddhismo può offrire un punto di vista alternativo in merito alla sessualità in generale, e all'omosessualità in particolare. Questo cambiamento di prospettiva è sicuramente legato agli insegnamenti buddhisti che decidiamo di mettere in pratica, ma anche e soprattutto dalla capacità di ognuno di cogliere la grande opportunità di superare determinati pregiudizi, profondamente radicati nella propria cultura e nel proprio contesto di vita.

Se guardiamo ai testi buddhisti della tradizione, non troveremo da nessuna parte una condanna della sessualità in sé e per sé: piuttosto, si parla di specifici comportamenti, ritenuti errati, come l'adulterio, lo sfruttamento sessuale, e così via. Occorre però fare una distinzione: da un lato abbiamo i monaci, dall'altro i preti e i laici. Per i monaci, infatti, sono prescritti alcuni precetti - *Prātimokṣa*<sup>27</sup> - che vietano atti di natura sessuale, e prevedono il celibato; invece preti e laici sono piuttosto tenuti a regolare i propri comportamenti sessuali, affinché non diventino nocivi per la convivenza sociale, minando la felicità delle persone. Il terzo precetto per i laici, a tal proposito, recita: "Mi impegno nella pratica di non avere rapporti sessuali irresponsabili".

Il buddhismo, di fatto, riconosce che il sesso è una delle fonti più potenti di attaccamento, ma conviene che esso possa accompagnarsi a un atteggiamento di rispetto, di amore e di compassione verso l'altro: in questo modo, può costituire un importante elemento di equilibrio per la vita affettiva di ogni individuo.

Per quanto riguarda, nello specifico, l'omosessualità, le opinioni possono variare da persona a persona, da maestro a maestro, da monaco a monaco, e ciò avviene sostanzialmente in base alle opinioni e al bagaglio di pregiudizi che

---

<sup>27</sup> Termine pāli che possiamo tradurre letteralmente come "liberazione mediante l'eliminazione di ciò che arreca sofferenza".

ognuno si porta dietro. Parlo di “pregiudizi” perché è mia convinzione, e non solo mia, che sia errato emettere qualsiasi giudizio negativo in merito a quella che è a tutti gli effetti una variante naturale del comportamento umano. Prova ne è il fatto che l’omosessualità è riscontrabile in tutte le forme di vita senziente esistenti, senza per questo essere repressa; per non parlare delle culture umane per le quali non ha mai rappresentato un problema, se non persino incoraggiata, come tra gli Etoro della Papua Nuova Guinea, alcune tribù dello Zambia e, in epoca pre-cristiana, anche nel mondo greco-romano. Ma i pregiudizi son duri a morire, e talvolta persistono in persone che dovrebbero essere più aperte e flessibili: per questo possiamo incontrare sia maestri buddhisti che manifestano pregiudizi omofobi, sia maestri contraddistinti da una totale apertura mentale.

Non solo: esistono differenze tra Oriente ed Occidente, ma anche tra le singole culture locali. Nel buddhismo orientale, ad esempio, riscontriamo atteggiamenti differenti a seconda dei paesi, e delle influenze culturali che ogni luogo ha subito nel corso della propria storia. Ad esempio, la Thailandia, paese di tradizione Theravāda, è molto più aperta e tollerante rispetto alla Corea e al Giappone, dove il Confucianesimo ha avuto una forte influenza. Comunque, lo stile di vita apertamente gay che si è affermato in Occidente non è generalmente approvato dalle culture asiatiche, dove l’omosessualità rimane una realtà tollerata ma sotterranea, ed è previsto, se non obbligato, che ognuno realizzi un matrimonio eterosessuale e con figli. Ultimamente però, le cose stanno cambiando anche da quelle parti, grazie alle pressioni esercitate dai movimenti a sostegno dei diritti umani e dalle politiche estere occidentali.

Ribadisco tuttavia che, se diamo uno sguardo ai testi buddhisti, non troveremo mai una condanna degli atti omosessuali compiuti dai laici; la condanna, semmai, è rivolta a coloro che compiono discriminazioni nei loro riguardi.

Per esempio, in un testo fondamentale del Mahāyāna, il *Brahmajāla Sūtra* (il *Sūtra della Rete di Brahma*)<sup>28</sup>, il quarantesimo precetto del Bodhisattva, *Discriminazione nel conferire i precetti*, recita: “Un discepolo del Buddha non dovrebbe essere selettivo e parziale nel conferire i precetti del Bodhisattva. Chiunque può ricevere i precetti: re, principi, funzionari, monaci, monache, laici, libertini, prostitute, asessuati, bisessuali, omosessuali, eunuchi, schiavi...”

La diffusione del buddhismo in Occidente può essere un’occasione per aprire un dialogo aperto e conciliante con questa realtà, e altre simili: ma molto dipende dalle capacità di apertura dei singoli adepti. Già alcuni famosi rappresentanti del buddhismo asiatico si sono mossi in questa direzione, come il Maestro

---

<sup>28</sup> Sūtra del Canone buddhista cinese

vietnamita Thích Nhất Hạnh<sup>29</sup>, che in un libro sulle cerimonie buddhiste ha dedicato un paragrafo al matrimonio che può essere adattato anche alle coppie omosessuali; o il famoso Maestro taiwanese Xing Yun<sup>30</sup>, che da tempo si è espresso a favore dell'argomento, affermando che il buddhismo non dovrebbe mai insegnare l'intolleranza verso l'omosessualità e i matrimoni gay, e che le persone dovrebbero aprire le loro menti, perché la tolleranza è una forma di generosità e di saggezza.

In Italia, alcuni maestri, sia occidentali che orientali, hanno celebrato ufficiosamente matrimoni tra coppie gay, mentre in altri paesi dotati di legislazioni più emancipate, ad esempio negli Stati Uniti e in Europa, i medesimi matrimoni sono stati celebrati ufficialmente; sempre in ambito buddhista si sono costituiti da tempo gruppi di *Dharma* a tematica gay, trasversali alle varie tradizioni, e aperti a praticanti sia omosessuali, sia simpatizzanti.

Il riverbero di questo movimento emancipatorio comincia a mostrare i suoi effetti anche in Asia; nel 2012, ad esempio, è stato celebrato il primo matrimonio tra due donne in un tempio buddhista di Taiwan.

**Lei si è occupato, tra le altre cose, del rapporto tra buddhismo e pedagogia. Cosa intende - prendo spunto dal titolo di un suo libro - quando parla di “buddhismo come auto-educazione”?**

Il buddhismo è un'auto-educazione nel senso di auto-sviluppo consistente, come abbiamo visto, in un percorso pratico, il Nobile Ottuplice Sentiero, che conduce all'autorealizzazione attraverso il proprio impegno, il Retto Sforzo. Questo è il Sentiero che è stato insegnato e praticato dallo stesso Siddhārtha

---

<sup>29</sup> Maestro e monaco buddhista Thiền (Zen) di scuola Rinzai (viet. Lam Te), poeta e attivista per la pace. Nel 1964 ha dà vita a movimenti per la pace durante la guerra del Vietnam e nel 1967 negli Stati Uniti incontra Martin Luther King che lo candida al Premio Nobel per la pace. Dall'82 si stabilisce in Francia dove fonda la comunità di Plum Village nei pressi di Bourdeaux che accoglie sia monaci che laici (plumvillage.org) e dove tuttora risiede insegnando il modo di vivere in “consapevolezza”. Portavoce del suo insegnamento in Italia è la comunità Essere Pace (official website: www.esserepace.org), presente in tutto il territorio con gruppi di studio e di pratica.

<sup>30</sup> Allievo del Maestro Zhi Kai, il Ven. Xing Yun è abate e fondatore del famoso monastero Foguangsi situato a Gaoxiong, Taiwan, e del movimento internazionale Foguangshan da sempre promotore di un “Buddhismo Umanistico” che integri armoniosamente tradizione e modernità. Foguangshan è un'amalgama di tutte le otto scuole del Buddhismo cinese incluso il Chan (Zen).

Gautama<sup>31</sup>. Egli, dopo avere praticato assiduamente e intensamente le dottrine di vari maestri spirituali, scelti in piena libertà, ritenendoli insoddisfacenti, decise di abbandonarli per dedicarsi da solo alla ricerca del retto Sentiero. In completa autonomia, senza l'ausilio di alcun maestro, ricercò, scoprì e praticò la via che lo condusse alla completa auto-realizzazione, all'esperienza diretta dell'illuminazione. Questo è il motivo per cui venne chiamato *Buddha*, una parola sanscrita e pāli che indica colui che si è risvegliato alla realtà attraverso il proprio esclusivo impegno di ricerca. Allo stesso modo egli esortò i suoi discepoli a praticare il Sentiero e a scoprire la verità da se stessi.

Nel Canone buddhista, la raccolta degli insegnamenti di Buddha, è detto che quando questi era in procinto di lasciare il mondo, i discepoli gli chiesero chi sarebbe stato nominato come suo successore e quale maestro avrebbero dovuto seguire dopo la sua dipartita. Il Buddha rispose che l'unico maestro che avrebbero dovuto seguire era il *Dharma*, l'insegnamento, e che ognuno doveva imparare a divenire governo di se stesso mediante la pratica del Sentiero nel contesto della comunità (*Saṅgha*).

Il metodo di auto-apprendimento del buddhismo è espresso nella parola pāli *ehi-passiko* che significa “vieni e vedi”. Questo termine esprime la natura investigativa del buddhismo, scoraggia la fede cieca e incoraggia i discenti a comprendere gli insegnamenti da se stessi e a testimoniare i frutti della pratica mediante l'esperienza. Nel *Discorso ai Kālāma*<sup>32</sup> (*Kālāma Sutta*), il Buddha, interrogato su quali insegnamenti e maestri seguire tra i numerosi che quotidianamente attraversano la città, esorta i propri discepoli a non basare i loro giudizi sulle tradizioni orali, sui lignaggi, sul sentito dire, sulle scritture, sul pensiero logico, sulle inferenze, sull'apparenza dell'oratore, o sul rispetto che si prova verso il proprio maestro, ma piuttosto a riconoscere da se stessi tutto ciò che non è salutare, e che, se seguito e praticato, causa sofferenza e danno, e va quindi abbandonato; e viceversa, a riconoscere tutto ciò che è salutare e che va seguito e intrapreso perché conduce al benessere e alla felicità.

Il metodo di apprendimento, praticato in particolare nell'ambito meditativo della tradizione Zen, consiste in un processo di autosviluppo che prende la forma di un “insegnamento indiziale”, dove il maestro insegna fornendo solo alcune indicazioni, o tracce, espresse quasi sempre in forma di frasi poetiche o paradossali (*kōan*), e lasciando che sia il discente a completare il ragionamento mediante la propria intuizione. È l'allievo che deve fare il lavoro principale, arrivando da solo alla comprensione di ciò che il maestro ha solo accennato.

---

<sup>31</sup> Nome originario di Buddha Shakyamuni, figlio di un sovrano del clan dei Śākya.

<sup>32</sup> Membri del clan dei Kalama, nella località indiana di Kesariya, anticamente denominata Kesaputta.



Ecco un esempio classico di racconto fatto dal maestro agli studenti:

«Uno studente chiede al Maestro: «Dov'è la Via?»»

Maestro: «Proprio davanti a noi.»

Studente: «Perché non la vedo?»»

Maestro: «Non puoi vederla a causa del tuo ego.»

Studente: «Se non posso vederla a causa del mio ego, puoi vederla tu, Maestro?»»

Maestro: «Finché c'è un "io" e un "tu", la situazione si complica e non si può vedere la Via.»

Studente: «Ma quando non c'è né "io" né "tu", la si vede?»

Maestro: «Quando non c'è né "io" né "tu", chi c'è per vederlo?»»

Il buddhismo è un'auto-educazione basata su principi caratteristici originali che lo differenziano dagli altri approcci occidentali. Questa auto-educazione, tuttavia, non dev'essere intesa in senso solipsistico: al contrario, si attua nel contesto comunitario, nell'interazione sociale con i propri pari, i con i maestri, e con le regole del contesto stesso. Il contesto ha un ruolo fondamentale nello sviluppo personale del praticante.

I metodi di pratica didattica nella tradizione buddhista sono due: quello *dialettico-argomentativo* e quello *pratico-meditativo*. Il primo porta a una conoscenza discorsiva e intellettuale che può sfociare in inferenze e intuizioni di derivazione razionale; il secondo, a una conoscenza intuitiva che può essere definita con il termine inglese *insight*<sup>33</sup>. Mentre la conoscenza intellettuale sorge dalle conoscenze teoriche acquisite tramite lo studio e il confronto dialettico, l'*insight* sorge come conseguenza dell'esperienza diretta della pratica, ed è quindi una conoscenza più profonda e vissuta.

Entrambi i metodi, per vie diverse, hanno le stesse finalità: favorire lo sviluppo della consapevolezza dei praticanti affinché possano acquisire le competenze necessarie per gestire le proprie emozioni e sentimenti, accrescendo la padronanza di se stessi. Cambiano invece gli strumenti: per il metodo dialettico-argomentativo si userà il linguaggio, pubblicamente e in modo condiviso, come strumento comunicativo, retorico, argomentativo, filosofico ed ermeneutico; per il metodo pratico-meditativo, si sceglieranno le pratiche meditative più consone al contesto, attingendo dall'ampio ventaglio di tecniche fornite dagli insegnamenti buddhisti. Non si esclude la possibilità di adottare nuovi strumenti meditativi, creati appositamente nel contesto di pratica, e che risultino

---

<sup>33</sup> Letteralmente: intuizione, analisi profonda, conoscenza, comprensione.

didatticamente più adeguati a specifiche situazioni. Un esempio è la scelta di usare dei sassolini colorati o marcati con un pennarello per facilitare la concentrazione; e così via.

Il praticante è il protagonista attivo della propria crescita e della propria stessa pratica, che viene appresa in un contesto collettivo formale, ma va poi coltivata autonomamente negli spazi e nei tempi della vita quotidiana. Nella prospettiva olistica buddhista, la pratica coinvolge infatti tutti gli aspetti della vita della persona: i principi etici non-violenti vanno quindi applicati sia alla pratica della meditazione, sia alle azioni quotidiane e a tutte le situazioni di vita, mediante l'osservazione consapevole del proprio comportamento. Il praticante è sempre e pienamente responsabile della propria formazione, basandosi sul principio secondo cui l'educazione alla consapevolezza, per accrescersi e svilupparsi, ha bisogno di nutrimento, proprio come il nostro corpo: questo nutrimento è la pratica, che dev'essere coltivata con costanza e continuità nell'arco dell'intera giornata. È questa l'applicazione del Retto Sforzo, o diligenza nella pratica.

La relazione educativa tra maestro e discepolo, in conclusione, è caratterizzata da una intenzionalità iniziale del maestro nei confronti del discepolo, per far sì che quest'ultimo diventi il prima possibile autonomo. È un'intenzionalità minima e iniziale che poi si stempera con il processo del *fading*<sup>34</sup>. L'atteggiamento intenzionale, ma al tempo stesso equilibrato dal distacco che desidera l'autonomia del discepolo, è espresso in essenza, e in termini soteriologici, nell'insegnamento contenuto nel *Discorso del Diamante*: qui leggiamo che, per quanto infinito sia il numero di esseri senzienti presenti nel cosmo, bisogna desiderare di portarli tutti alla liberazione. E quando questo innumerevole e infinito numero di esseri sarà stato liberato, non si dovrà pensare che un solo essere sia stato liberato, perché così facendo ci si attaccherebbe ancora all'esistenza di un sé, di una persona o di un essere senziente, e allora si starebbe percorrendo la via errata.

Per usare un'espressione consona al linguaggio paradossale del *Discorso del Diamante*, si può dire che l'intenzionalità è una non-intenzionalità, e proprio per questo è un'intenzionalità.

**In conclusione, vorrei chiederle di suggerire ai nostri lettori - in particolare a quelli che si avvicinano per la prima volta allo Zen coreano - una meditazione o una semplice pratica che consenta loro di sperimentare nella vita di tutti i giorni i possibili benefici di questo percorso.**

---

<sup>34</sup> Letteralmente: dissolvenza.

La semplicità e l'essenzialità sono le caratteristiche fondamentali dello Zen. Ma ciò che è semplice non sempre è facile da attuare.

Il metodo che sto per presentare è quello tipico della tradizione Soen e fu insegnato anche dal recentemente scomparso Maestro Kusan sunim<sup>35</sup>, che insegnava nel centro internazionale del Songgwangsa<sup>36</sup>. Il metodo si chiama *Kanhwasoen*<sup>37</sup> e consiste nell'osservare e contemplare (*kan*) lo *hwadu*, che significa “testa del discorso” o “testa della parola”. Lo *hwadu* è spesso confuso con il *kongan* (giapp. *kōan*), ma differisce da esso perché non consiste nel contemplare un caso specifico, ma nel concentrarsi sulla sua essenza. Si può dire che lo *hwadu* sia il cuore di un *kongan*.

Prendiamo il caso del seguente *kongan*:

“Joju sunim<sup>38</sup>, quando gli fu domandato se anche il cane avesse la “natura di buddha”, rispose *mu* (no). Come mai diede questa risposta, visto che il Buddha insegnò che tutti gli esseri posseggono la “natura di buddha”?”

Lo *hwadu*, in questo caso, consiste solo nella parola *mu*, e nel dubbio che essa genera: “Perché *mu*?”

Lo scopo della pratica *Soen* è risvegliarsi alla propria innata fondamentale natura illuminata: per farlo, dobbiamo liberare la nostra mente da tutte le illusioni e da tutte le passioni che la oscurano. Lo *hwadu* diventa lo strumento che ci permette di liberarci da esse.

Lo *hwadu* che di solito suggerisco ai praticanti è molto semplice, e consiste nella domanda:

“Che cos'è?”

---

<sup>35</sup> Kusan sunim (1909-1983), Maestro e monaco Seon, Kusan (“Ku” nove; “san” montagne) sunim, è considerato uno dei più grandi maestri della Corea del sud. E' morto nel 1983, all'età di 74 anni, nel monastero Songgwangsa in provincia di Kwangju, ed è stato un'attrazione per i sinceri praticanti non solo in Corea ma anche nel mondo. Ha viaggiato, insegnato, condotto seminari e guidato ritiri di meditazione per gli occidentali negli Stati Uniti e in Europa.

<sup>36</sup> Uno dei più importanti templi buddhisti coreani, situato nella provincia del Jeolla Meridionale (Jeollanam-do), sul monte Songgwangsan.

<sup>37</sup> Kanhwaseon (看話禪), letteralmente il “Seon del contemplare la parola”.

<sup>38</sup> Cin. Zhaozhou

Questa domanda fondamentale è l'oggetto di concentrazione della meditazione, e si applica a qualsiasi pensiero o sensazione che sorga durante la pratica: e noi, ogni volta, ci domanderemo "Che cos'è?"

Applicare questo metodo non significa cercare una risposta logica e razionale: non sarebbe corretto, perché lo *hwadu* non può essere afferrato mediante il pensiero discorsivo e la conoscenza. Piuttosto, bisogna concentrarsi unicamente sulla domanda, generando una grande "massa di dubbio", senza aggiungere altro.

Mano a mano che si procede in questo modo, la "massa di dubbio" diventa sempre più intensa, finché non si raggiunge un punto in cui tutti i falsi pensieri spariscono, e rimane la pura consapevolezza della propria natura fondamentale. Questa comprensione può avvenire a sprazzi, e con diverse gradazioni di intensità, a seconda delle predisposizioni di ognuno: non a caso si parla di "piccole" e "grandi" illuminazioni. Ciò non significa che, una volta fatta questa esperienza, realizzeremo l'illuminazione permanente e diventeremo uguali a Buddha. L'esperienza di queste "piccole illuminazioni" serve piuttosto come stimolo per andare avanti e per impegnarsi con assiduità nel Sentiero che ci consentirà di sperimentare i benefici più profondi della pratica.

Oltre alla pratica meditativa, suggerisco molto vivamente di fare una pratica quotidiana di recitazione mantrica<sup>39</sup> - almeno venti o trenta minuti al giorno. Nella tradizione Seon normalmente si recitano i nomi di Buddha e di Bodhisattva come Seogamonibul (Shakyamuni Buddha), Kwanseumbosal (Avalokiteshvara Bodhisattva<sup>40</sup>) e altri ancora; ma si possono recitare anche

---

<sup>39</sup> Il termine sanscrito *mantra* (letteralmente, "protezione della mente") sta ad indicare una formula sacra, di lunghezza variabile (le più lunghe vengono chiamate *dhāraṇī*), che il praticante, a seconda della tradizione di riferimento, può recitare verbalmente e/o mentalmente, in associazione a meditazioni, recitazioni di testi, invocazioni, visualizzazioni, e così via. I *mantra* vengono utilizzati sia nel tantra, sia in numerosi sūtra Mahāyāna, e, sempre a seconda della tradizione, hanno di volta in volta lo scopo di purificare la mente, accrescere le proprie realizzazioni interiori, acquisire i *siddhi* (poteri spirituali) di una specifica divinità, e così via.

<sup>40</sup> Avalokiteśvara, il Bodhisattva trascendentale della Grande Compassione, appare in varie tradizioni buddhiste, in particolare quelle *Mahāyāna* (Tendai, Zen, Terra Pura...) e *Vajrayana* (tibetane, mongole...), e viene citato in numerosi sūtra. A seconda del caso, viene rappresentato con due, oppure otto, oppure mille braccia, e così via; ancora, assume un aspetto femminile in Cina (dove ha preso il nome di Guan yin), in Vietnam (Quanam) e in Giappone (Kannon), mentre in Corea appare in forma prevalentemente maschile (Kuaneum). Per i tibetani Avalokiteśvara (in tibetano Cenresig) è il protettore del Tibet, e il Dalai Lama è considerato una sua manifestazione.

mantra praticati in altre tradizioni buddhiste, come *Oṃ Maṇi Padme Hūṃ*<sup>41</sup>, o *Namu Myōhō Renge Kyō*<sup>42</sup> - basta che siano recitati con sincerità e convinzione profonda.

I mantra vocali agiscono attraverso le vibrazioni del suono e hanno effetti benefici sia sul corpo fisico che sulla mente, mentre la meditazione silenziosa agisce maggiormente al livello della consapevolezza. Ecco perché suggerisco di fare entrambe le pratiche - in successione o separatamente, come si preferisce.

---

<sup>41</sup> Sempre nella tradizione tibetana, il mantra di Avalokiteśvara, *Oṃ Maṇi Padme Hūṃ*, rientra nella categoria dei cosiddetti mantra “aperti”, che possono essere recitati anche senza aver ricevuto un’iniziazione formale.

<sup>42</sup> Invocazione (giap. *daimoku*) del titolo del *Sūtra del Loto della Mistica Legge* (*Saddharmapuṇḍarīka-sūtra*). Nella Cina dell’VIII secolo e.v. si diffuse la pratica di recitare l’intero testo del *Sūtra del Loto*, mentre nel Giappone del XIII secolo, il monaco Nichiren propagò principalmente la pratica del solo titolo del sūtra: la recitazione di questo mantra, secondo Nichiren, equivaleva alla recitazione dell’intero testo.