

MEDITAZIONE SEDUTA

(Zuochan)

Trattato scritto nel 1090 circa dal Maestro Chan Zongze Cijiao nel monastero di Changlu.

1. Se aspirate ad apprendere la saggezza attraverso la via del bodhisattva, dovete prima far sorgere la mente di grande compassione, generare grandi voti e coltivare il samadhi, impegnandovi a guidare al risveglio gli esseri senzienti senza cercare la liberazione solo per voi stessi.
2. Con tale disposizione mentale lasciate andare qualsiasi idea e abbandonate le miriadi di preoccupazioni, così che il corpo e la mente siano unificati, continuamente sia nel movimento che nella quiete.
3. Moderatevi nel mangiare e nel bere, senza prendere troppo né troppo poco. Regolate il sonno, senza privarvene e senza concedervene in eccesso.
4. Quando vi sedete in meditazione sistemate un cuscino su una stuoia in un luogo tranquillo e ordinato. Indossate abiti comodi, non troppo stretti. Assumete una posizione corretta e un portamento sereno.
5. Sedete nella posizione del loto, ponendo prima il piede destro sulla coscia sinistra e poi il piede sinistro sulla coscia destra. Va bene anche la posizione del mezzo loto, in cui basta porre il piede sinistro sulla coscia destra.
6. Ponete la mano destra sulla caviglia sinistra e la mano sinistra sul palmo della mano destra. I pollici delle mani si sfiorano.
7. All'inizio inclinate lentamente il corpo in avanti, oscillate verso destra e verso sinistra, e quindi sedete eretti. Una volta assestata la postura non inclinatevi più né a destra né a sinistra, né avanti né all'indietro. Allineate le anche, la spina dorsale e la base del cranio, in modo che si sostengano a vicenda. La vostra forma è quella di uno stupa. Il corpo non deve però essere rigido, perché ciò disturba la corretta respirazione, ostacolando la pace mentale. Le orecchie devono essere in linea con le spalle, e il naso con l'ombelico. Tenete la bocca chiusa, la lingua posata sul palato superiore.

8. Tenete gli occhi leggermente aperti per evitare l'insorgere del torpore. Ad occhi aperti il potere della concentrazione meditativa è forte. Nei tempi antichi molti monaci eminenti praticavano ad occhi aperti. Il maestro chan Fayun Yuantong disapprovava la meditazione seduta con gli occhi chiusi, paragonandola al praticare dentro una caverna di fantasmi in una montagna tenebrosa. Il significato di questo monito è profondo e solo i praticanti avanzati lo realizzano.
9. Una volta resa stabile la postura e armonizzato il respiro, rilassate il basso addome. Non trattenete alcun pensiero, né positivo né negativo. Quando un pensiero sorge, notatelo immediatamente. Diventandone consapevoli esso scompare. Alla fine non sarete più coinvolti dai fenomeni e la vostra pratica fluirà ininterrotta. Questa è l'arte essenziale della meditazione seduta.
10. La meditazione seduta è una via autentica alla pace e alla felicità. Tuttavia molti la praticano in modo errato e ciò può perfino causare malattie. Questo perché essi non conoscono come applicare la mente correttamente. Se meditate nel modo giusto, il corpo si sentirà naturalmente leggero e comodo, e la vostra mente sarà chiara e acuta. La consapevolezza rifulgenti. Il gusto del Dharma arricchisce lo spirito, conducendo alla gioia pura della serenità.
11. Per coloro che sono già risvegliati, tale pratica potrebbe paragonarsi a un drago che trova l'acqua, a una tigre che ruggisce tra i monti. Per coloro che non sono ancora risvegliati, questa pratica equivale a soffiare sul fuoco: non è più necessario un grande sforzo. Se comprenderanno in modo chiaro e corretto, il successo sarà certo.
12. Ciò nonostante, col progredire della pratica possono manifestarsi fenomeni demoniaci, poiché sulla via si incontrano numerose condizioni favorevoli e sfavorevoli. Ma, finché mantenete la chiara consapevolezza nel momento presente, nulla sarà per voi un ostacolo.
13. Questi stati confusionali sono chiaramente delineati in vari testi, tra cui Il Surangama-sutra, "Il grande manuale sul calmare e osservare" (della scuola tiantai) e "Le indicazioni per la coltivazione e la realizzazione" del maestro Guifeng. Nessuno perciò, al fine di prendere le appropriate precauzioni, dovrebbe ignorare questi testi.
14. Quando desiderate emergere dalla meditazione, fate oscillare lentamente il corpo e alzatevi con calma e attenzione, senza affrettarvi. Non fate movimenti bruschi.
15. In seguito, per mantenere continuamente il potere del samadhi, praticate in modo adeguato a ogni situazione: è come se vi prendeste cura di un neonato. In tal modo sarà facile accrescerlo.

16. Coltivare la concentrazione meditativa (chan samadhi) è un compito urgentissimo. Se la mente non si pacifica nella concentrazione meditativa, sebbene progrediate nella contemplazione, vi sentirete ancora persi. Se volete trarre una perla dal profondo dell'oceano, è meglio calmare le acque; se le agitate, vi sarà più difficile. Allo stesso modo, quando l'acqua del samadhi è calma e chiara, la perla della mente si rivela da sé.
17. Perciò il Sutra del perfetto risveglio dice: "La pura saggezza non ostacolata sorge dal samadhi profondo." Il Sutra del Loto dice: "Praticate in un luogo tranquillo il raccoglimento della mente, stabilizzandola e rendendola immobile come la Montagna Polare." Quindi, per trascendere l'ordinario e entrare nel sacro, si deve praticare in una condizione di tranquillità, senza disturbi. Affidandovi all'energia del samadhi, quando siete in fin di vita, sarete in grado di spirare nella posizione di meditazione seduta o in piedi.
18. Persino se volete fermamente ottenere la liberazione in questa vita, potrebbe essere tempo sprecato. Se poi continuate a rimandare, privi di una forte determinazione, sarete preda della forza del karma. Perciò i maestri antichi dicevano che senza il potere del samadhi ci si arrende di fronte alla morte; è come se si chiudessero gli occhi e si tornasse a mani vuote, dopo aver vagabondato invano.
19. Mi auguro che i compagni di meditazione rileggano frequentemente questo breve trattato, per aiutare se stessi e gli altri a realizzare insieme il completo risveglio.

Tratto da: "A Guide to Sitting Chan", tradotto dal cinese in inglese dal Ven. Guo Jue, pubblicato in Chan Magazine, Summer 2002. (Traduzione italiana a cura della Comunità Bodhidharma)