

Tiziano Fratus

# Il sentiero dell'aglio selvatico

Piccolo concerto di  
voci buddiste e agresti



*Buddismo agreste o pastorale* (s. m.) – Esperienze e pratiche appartenenti al buddismo che si sviluppano in ambienti agresti e montani, al chiuso in stanze, sale di meditazione, monasteri o templi, rifugi e altri luoghi adattati per l’occasione, oppure in spazi all’aperto quali boschi, foreste, campagne e riserve naturali.

TIZIANO FRATUS  
SUTRA DEGLI ALBERI

Sedete  
r a b b o n i t i  
su un cuscino di foglie,  
su un nido di radici, accanto  
allo scorrere mormorante di un ruscello,  
sotto la volta frondosa di un abbraccio di alberi.  
Ogni voce del b o s c o opera come i sermoni  
degli antichi maestri, lasciamoli camminare,  
non separiamo la mente dal cuore, che i  
muschi, le maree e i temporali  
attecchiscano ove la notte  
non si distingue dal  
g i o r n o



È all'alba del mondo che noi siamo invitati.

**Jacques Brosse**

(1922-2008)

Quando è la Verità – il Dharma – a guidare la tua vita la pratica è forte, quando è l'io la pratica è debole.

**Taisen Deshimaru**  
(1914-1982)

È l'uomo il fiore che deve sbocciare dalle rovine di sé stesso e che attraverso la sua liberazione metterà rami e foglie e sarà uno col Tutto.

**Massimo Dai Do Strumia**  
(1950-2010)

L'uomo costruisce una casa e ci vive, mentre il Buddha giace nel suo corpo. Il proprietario risiede costantemente nella casa, e il Buddha dimora nel cuore dell'uomo. Se coltivando la compassione le cose e i fatti diventano facili, il cuore diventa leggero, e quando il cuore è leggero il Buddha compare. Se tu desideri di purificare il tuo cuore, siediti in meditazione.

**Shidō Munan**  
(1603-1676)

Chiedi perché io viva  
solo nella foresta di montagna,

e io sorrido e faccio silenzio  
fino a che l'anima si quieti.

Gli alberi di pesco sbocciano.  
Le acque continuano a fluire.

Vivo in un altro mondo,  
uno che radica oltre l'umano.

**Li Po o Li Bai**  
(701-762)

Studiare la via del Buddha è studiare se stessi. Studiare se stessi è dimenticare se stessi. Dimenticare se stessi vuol dire diventare parte del mondo. Diventare parte del mondo significa lasciar cadere corpo e mente di se stessi e corpo e mente degli altri.

**Eihei Dōgen**  
(1200-1253)

C'è un albero nato prima della foresta,  
i suoi anni impossibile contarli,  
le radici intrecciate con valli e colline,  
le foglie screziate dal vento e dal gelo,  
ridono a guardarlo così rinsecchito  
non capiscono la sua bellezza interiore  
quando la corteccia è tutta caduta,  
rimane solo quello che è vero e reale.

**L'eremita di Han Shan**  
(IX sec. d. C.)

La cosa più disagiata che ti accade quando sei in un tempio urbano è la perdita graduale dei boschi circostanti [...] Un vero praticante appartiene alla quiete e alla purezza delle montagne [...] La foresta assicura ordine e riposo, quiete e pace. Nella sua generosità, essa accoglie ogni cosa che la raggiunge. Abbraccia la nebbia e le nuvole, la luce della luna e i raggi del sole. Offre dimora agli uccelli e alle bestie. Non rifiuta nulla, nemmeno le tempeste che la scuotono. Tale magnanimità è la virtù grandiosa della foresta.

**Bōpjōng**  
(1932-2010)

Tutto quel che devi fare è decidere che  
dovunque sei quello è il posto migliore.

**Sodō Yokoyama**  
(1907-1980)

Lo zazen non è una via competitiva, zazen  
non è niente più che diventare se stessi.

**Kodo Sawaki**  
(1880-1965)

Monaci di questo monastero di montagna, ricordate di essere qui per la pratica della Via e non per le vesti e il cibo perché finché avrete le spalle avrete vesti da indossare e finché avrete la bocca avrete cibo da mangiare. Non dimenticate durante le dodici ore della giornata di dedicarvi allo studio della Via. Il tempo passa come una freccia perciò non lasciate che la vostra mente sia disturbata dalle preoccupazioni terrene. Attenzione! Attenzione! Dopo la mia morte alcuni di voi dirigeranno dei templi in condizioni prosperose con grandi sale e libri decorati in oro e argento i cui devoti si affolleranno numerosi. Alcuni di voi passeranno le ore leggendo sūtra e recitando dhāranī e seduti a lungo in meditazione non si faranno prendere dal sonno. Mangiando una volta al giorno e osservando i giorni di digiuno praticheranno tutte le pratiche ascetiche nei sei periodi della giornata. Ma, pur dedicandosi così alle pratiche esteriori, se i loro pensieri non dimoreranno nella misteriosa e intrasmittibile via dei buddha e dei patriarchi, ignoreranno la legge della causalità e finiranno nella completa rovina della religione. Tutti costoro appartengono alla famiglia degli spiriti del male e, per quanto lunga possa essere la mia assenza dal mondo, non potranno chiamarsi miei discendenti. Basterà però che uno solo viva in solitudine in una capanna coperta di paglia e passi i suoi giorni mangiando radici di erbe selvatiche cucinate in una pentola con le gambe rotte applicandosi con concentrazione ai suoi affari sarà l'unico ad incontrarmi tutti i giorni e ad essere padrone della propria vita.

**Daitō Kokushi**  
(1282-1337)

Alte sono le montagne, verdi sono gli alberi,  
profonde sono le valli, limpidi sono i torrenti;  
il vento è lieve, la luna è serena.  
Con calma leggo la Vera Parola senza lettere.

**Zenkei Shibayama**  
(1894-1974)

Come l'acqua che fluisce da molti luoghi diversi a formare un fiume, similmente i numerosi rami della Via del Buddha fluiscono verso la Legge. C'è una perenne eredità che mantiene la lampada della trasmissione eternamente accesa e chi trasmette è diverso solo nella forma, non nell'essenza.

**Eihei Dōgen**  
(1200-1253)

Ero un monaco zen che non conosceva lo zen,  
così ho scelto i boschi per gli anni che mi restavano.  
Un abito composto di stracci ricopre il mio corpo,  
una corona di bambù mi circonda.  
Montagne e ruscelli spiegano  
il significato dei Patriarchi,  
i fiori sorridono e i canti degli uccelli  
rivelano la chiave nascosta.  
Talvolta siedo su una roccia appiattita,  
la notte, sul tardi, senza nuvole, una volta al mese.

**Shihwu o Casa di Pietra**  
(1272-1352)

Lo zen non arricchisce nessuno. Non c'è alcun cadavere da trovare. Sul luogo in cui si crede che vi sia, gli uccelli vengono per un po' a volteggiare. Ma presto volano altrove. Quando se ne sono andati, il “nulla”, “nessun corpo” era lì, tutt'a un tratto appare lo zen: era stato sempre lì, ma gl'insetti non l'avevano toccato perché non era il loro genere di preda.

**Thomas Merton**  
(1915-1968)

La meditazione di per se non è zen.  
Zen è meditare, ma anche pensare,  
mangiare, bere, sedere, stare in piedi,  
cagare, pisciare – tutto questo non è  
altro che zen... zazen è zen da seduti,  
Ma questo non è “lo” zen.

**Soen Nakagawa**  
(1907-1984)

Il buddismo “puro” non è legato indissolubilmente al Giappone, alla cultura zen, cinese, coreana, indiana, ecc. Esso propone un principio universale a fondamento del comportamento individuale di ognuno, considerato nel suo specifico ambito; non propone di modellare gli individui e creare una “forma” che vada bene per tutti. Correttamente inteso, è aperto a tutte le forme di comportamento, può essere adattato a quella del “santo” come a quella dell’ultimo dei “peccatori”. Il compito di un individuo è quello di portare avanti se stesso fino alla fine, con coraggio e determinazione, senza aver paura della morte, del giudizio degli altri, di sacrificarsi, di diventare povero, di diventare ricco: questo è l’insegnamento.

**Massimo Dai Do Strumia**

(1950-2010)

Evviva l'arte delle parole, la più semplice e la più libera perché alla portata di tutti nello stesso modo. Evviva tutte le donne e gli uomini di queste paginette perché nelle righe dei loro scritti hanno saputo esprimere le emozioni di settimane dense di vita e di emozioni. Evviva questa collina ombelico dell'Umbria perché è dalla magia dei suoi silenzi ch'è sbocciata la meravigliosa varietà di questi fiori.

**Luigi Mario Enkagu Taino**

(1938)

Allo zen mattutino, immagino di essere un cervo nei boschi all'alba. La secca nota di campana autunnale d'una ghiandaia azzurra fa fremere il pelo inargentato di rugiada del cervo, i suoi passi sono rapidi e sicuri ma silenziosi sul terreno coperto di foglie. Tali immagini mi aiutano a concentrarmi sul mio respiro, mi rendono teso e consapevole.

**Peter Matthiessen**

(1927-2014)

Quando sediamo in zazen apriamo la mano del pensiero. Così facendo ogni pensiero, quando sorge, lasciamo che sorga, quando svanisce, lasciamo che svanisca [...] Il vero maestro è lo zazen [...] Questo luogo che chiamiamo monastero è come la terra per il contadino.

**Kōshō Uchiyama**

(1912-1998)

Non c'è Budda, non ci sono esseri viventi, non c'è passato, non c'è l'adesso. Se vuoi prenderlo, l'hai già preso: non è qualcosa che richieda del tempo. Non c'è nessuna pratica religiosa, nessuna illuminazione, niente da conquistare, niente da perdere [...] Ciò che conta è questo momento presente.

**Linji Yixuan**  
(IX secolo)

Sono vecchio, pelle e ossa,  
voi siete la mia ciotola da mendicante,  
il mio vivere e il mio morire  
dipende da voi solamente.

**Gekkai Genshō o Baisaō**

(1675-1763)

I sentieri, i frutti e il nirvana sono anch'essi Dharma – legge, eventi naturali che sono “così come sono”. Persino il vuoto stesso è un evento naturale. Il nirvana, che è uno con il vuoto, è un evento naturale.

**Buddhadāsa**  
(1906-1993)

Un pino  
dai lunghi aculei  
è cresciuto là dietro.  
Sulla cima della torre  
c'è un'immagine del Budda,  
eterna letizia.  
Ora le porte e le finestre  
sono aperte  
e nulla dentro è nascosto.  
I mondi della Grande Via  
oltre i numeri  
sono là da ammirare.

**Musō Soseki**  
(1275-1351)

Giorno dopo giorno al sole della sera  
trasvolano, ruotano, giravoltano in stormi,  
come una tavola del gioco del *go*  
dove le pietre bianche sono state scalzate,  
o un foglio di carta ricoperto  
a caso di sputi d'inchiostro.

**Ishikawa Jozan**  
(1583-1672)

La principale caratteristica della scuola  
cui noi apparteniamo – la scuola Rinzai  
– alla quale ci ispiriamo, consiste nella  
pratica dei *kōan*, ma,  
indipendentemente da qualunque  
pratica, la realizzazione è alla portata di  
chiunque di noi, di qualunque essere  
umano.

Luigi Mario Enkagu Taino  
(1938)

Siamo fatti di terra, la terra ci costituisce, ma corriamo il rischio di pensare la terra sporca, mentre nelle culture arcaiche si ha molta cura di non sporcare la terra. Zazen è una passione terrena e non solo celeste. Il carattere *Za* raffigura due uomini stilizzati in equilibrio seduti per terra: io e me, io e te, me e noi. Più che viscerale, quest'esperienza deve andare proprio alle origini, là dove siamo tutt'uno con questa terra. In questo consiste la nostra filosofia, il nostro esercizio, la nostra vita: nello sporcarci, nel vivere sporcandoci le mani e non guardando da lontano.

**Fausto Taiten Guareschi**  
(1949)

Questa è la pratica del buddismo: eliminare tutta la sostanza mentale e meditare sulla pura mente.

**Sokei-an**  
(1882-1945)

Colui che sa di venire dal nulla  
sa di andare nel nulla.

**Nyogen Senzaki**  
(1876-1958)

Fate zazen, non è difficile. Zazen è la cosa più importante nella vita di un individuo. Fatelo ogni giorno e vedrete. Zazen non è soltanto quando incrociate le gambe. Dovete praticare senza separarlo dalla vita quotidiana. In qualsiasi modo lo facciate, non perdetevi la compostezza che seguite quando siete in zazen. La vostra vita ordinaria dovrebbe poggiarsi sull'ordine che scaturisce dallo zazen, il sentimento regolarizza corpo e mente.

**Kōzan Tokujō Katō**  
(1876-1971)

Boscaioli e pescatori, loro sì che la sanno. Non hanno bisogno di scanni preziosi, di appositi palchi per fare lo zen. Sandali di paglia e bordone per girar l'universo, la pioggia per casa l'aria per cibo una vita intera.

**Ikkyū Sōjun**  
(1394-1481)

Il vento scuote la foresta dei mille anni,  
giorno e notte, innalza il frastuono dell'oceano  
fra i picchi delle montagne.

I pini rifiutano di associarsi agli alberi comuni.  
Alti oltre cento piedi, si salutano a vicenda  
mentre tentano di agguantare le nuvole.

**Jakushitsu Genkō**

(1290-1367)

Uno deve soltanto praticare nel  
presente senza visioni di Buddha,  
del nirvana o altro.

**Baizhang Huaihai**  
(720-814)

Lo Zen incorpora la vita nel suo insieme. Lo Zen non se ne sta da una parte a guardare la vita o a trattarne soltanto degli aspetti. Non moralizza. Non comanda, non premia e non punisce. Invade e cambia la vita quotidiana, dando ad ogni singolo momento il suo significato.

**Christmas Humphreys**  
(1901-1983)

Il “segreto” di una buona pratica zen consiste nel conferire la massima importanza ad ogni più piccola cosa nella consapevolezza che nulla è secondario o superfluo: questo è il seme dell’Illuminazione, la chiara visione dell’interdipendenza di tutti i fenomeni.

**Massimo Dai Do Strumia**  
(1950-2010)

Il sacro non comincia là dove finisce il mondo. Sacro è questo mondo visto con gli occhi aperti. Quando la luce del risveglio illumina i nostri occhi, l'antitesi fra sacro e profano si risolve e cade: nel mondo del risveglio non c'è nulla di profano e dunque nulla di sacro. L'illuminazione non è un'esperienza speciale, uno stato mentale alterato o alternativo: è il risveglio al gioco della luce e dell'ombra, è il cammino fatto dei nostri passi sul sentiero della vita. Le montagne, l'erba le nuvole, gli alberi, tutto cammina insieme a noi sulla stessa via.

**Giuseppe Jiso Forzani**

(1949)

Tutta la notte non potei dormire  
per il chiaro di luna sul mio letto;  
udivo sempre una voce chiamare,  
dal Nulla il Nulla rispondeva: Sì.

**Tsu-Yeh**  
(IV secolo)

Che le mie parole siano  
lasciate ai passeri per giocare.

Yōtaku Bankei  
(1622-1693)

Daje de taku, daje d'inkin  
quanto me piace fa la sesshin,  
daje d'inkin, daje de taku  
pure 'stavorta me so impegnato  
mi alzo dal cuscino anchilosato  
ed esco nella notte stralunato.

Daje d'inkin, daje de taku  
nun me so illuminato,  
daje de taku, daje d'inkin  
ce riprovo 'stantra sesshin.

**Carlo Vittorio Penzo Hakuun**  
(1935-2016)

Montata la bancarella questa volta  
sull'argine del fiume Kamo  
gli acquirenti siedono e svogliatamente  
discutono su chi sia oste e chi sia ospite.  
Bevono una tazza di tè  
e il loro lungo sonno ha fine,  
risvegliandosi realizzano  
che sono gli stessi di prima.

**Gekkaï Genshō o Baisaō**  
(1675-1763)

C'è un lavoro da fare sia prima di ricevere il kōan che dopo: consiste nel non attaccarsi alle risposte. Se noi, quando pratichiamo la respirazione, ci aspettiamo delle risposte dai nostri pensieri, allora, possiamo esserne certi, i pensieri la faranno da padroni e la pratica dei kōan diventerà artificiale, mentale, una pratica che niente ha a che fare con quella vera, che ci libera e ci fa risolvere i problemi che abbiamo di fronte, qualunque essi siano. Risolvere i kōan non significa aggiungere uno dopo l'altro tutti i volumi necessari alla nostra enciclopedia.

**Luigi Mario Engaku Taino**  
(1938)

Studiare i kōan non è la via per capirli.  
Se i kōan sono qualcosa di separato dalla vostra vita,  
questo è quel che accade, capite,  
manca qualcosa ai kōan, allo studio dei kōan.

**Yakuyū Taizan Maezumi**  
(1931-1995)

Gli studenti della Via dei nostri giorni si presentano agli insegnanti ovunque ma non cercano di penetrare la grande materia. Viaggiano in oriente, in occidente, a settentrione e nel meridione, e si inorgoliscono di aver incontrato molti maestri. Loro cercano di sopravanzare gli altri con le storie zen e raccolgono parole paradossali ed espressioni intelligenti dai maestri anziani.

**Bassui Tokushō**

(1327-1387)

Dentro la mia porta mille saggi non mi conoscono. La bellezza del mio giardino è invisibile. Perché si dovrebbero cercare le orme dei patriarchi? Io vado al mercato con la mia bottiglia di vino e torno a casa col mio bastone. Visito la bettola e il mercato, e chiunque io guardi diventa illuminato.

**Kakuan Shien**

(XII secolo)

Un albero non vive solo dei propri fiori e dei propri frutti: ci vuole la radice che lavora nel silenzio. Questa radice, ognuno può trovarla in sé, e in nessun altro luogo che in se stesso.

**Itsuo Tsuda**  
(1914-1984)

Alla fine del deserto,  
alla fine della notte,  
c'è un'allodola che canta.

**Jacques Brosse**

(1922-2008)

Quando la via è illuminata e dimori in una capanna, accetti di essere povero, o di non essere povero, di ricevere visite o di non riceverle, sei fiero della pratica quotidiana oppure non fai alcunché per tutto il giorno [...] La miriade di casi scompare, i sentimenti di giusto e sbagliato si risolvono e la consapevolezza fra soggetto e oggetto si dissipa.

**Zhongfeng Mingben**  
(1263-1323)

Ogni mattina un monaco buddista medita per quaranta minuti e recita sutra per trenta, ovunque egli sia. Come gli uccelli nel bosco, alcune persone che amano il silenzio o leggere le vecchie scritture si uniscono a lui, senza che sia stato esteso alcun invito. Quando il servizio è terminato, alcuni chiedono sul significato dei sutra, e lui risponde per altri trenta minuti circa [...] Un monaco buddista è celibe, e conduce la più semplice vita possibile. Non si lamenta del lavoro che fa, poiché è troppo grato dell'opportunità di fare qualcosa di utile per il prossimo. Accetta e veste abiti usati e vecchie scarpe. Qualsiasi eccesso nel cibo o nel denaro lo regala. Egli dorme tranquillamente senza patemi, non avendo alcunché.

**Nyogen Senzaki**

(1876-1958)

Nello zazen dell'alba, raggiungo in fretta la concentrazione diventando un'aquila su una catena montana, totalmente all'erta e pervasa della propria essenza di aquila. Tracce di sangue sulle penne delle zampe e sui lucenti artigli, vento che solleva le scure piume mentre la testa fiera si volge sottovento, l'occhio dorato fisso al primo chiarore dell'alba sulla crestata linea dell'orizzonte... E poco alla volta il respiro si calma, si fa "naturale", fino a che io mi sostento di sorsate d'aria, e tutto è immobile.

**Peter Matthiessen**

(1927-2014)

Il dio del fuoco viene a cercare il fuoco.

*Antico detto Zen*

La mente, essa stessa, è Buddha,  
difficile da praticare, ma facile da spiegare.

Nessuna mente, nessun Buddha,  
difficile da spiegare, ma facile da praticare.

**Eihei Dōgen**  
(1200-1253)

Non c'è fine, non c'è diploma. Perfino  
il Buddha... sta imparando, imparando  
e imparando... ogni giorno.

**Soen Nakagawa**  
(1907-1984)

Dormendo nella foresta  
ho pensato che la terra  
si fosse ricordata di me,  
mi ha ripresa teneramente, rassettando  
le sue scure sottane, le tasche  
piene di licheni e semi. Ho dormito  
come mai prima, una pietra  
sul letto del fiume, nulla  
tra me e il bianco fuoco delle stelle,  
a parte i pensieri che fluttuavano  
leggeri come falene tra i rami  
di alberi perfetti. Per tutta la notte  
ho ascoltato i piccoli regni respirare  
intorno a me, gli insetti, e gli uccelli  
che compiono il loro mestiere nell'oscurità.  
Per tutta la notte mi sono alzata e sono ricaduta,  
come se lottassi nell'acqua un destino luminoso.  
Entro la mattina sono scomparsa almeno  
una dozzina di volte in qualcosa di meglio.

**Mary Oliver**

(1935-2019)

I suoni dei torrenti vallivi sono  
la sua lunga e vasta lingua;  
la forma delle montagne null'altro  
che il suo corpo immacolato.  
Questa notte, ottantaquattromila versi.  
Domani, come potrò raccontarli?

**Sū Shih**  
(1036-1101)

Se qualcuno vi chiede  
che cos'è il vero Buddismo  
non aprite la bocca per spiegare.  
Indicate, per favore, tutti gli aspetti  
della vostra postura di zazen.  
S'alzerà allora il vento della primavera  
e sbocceranno i meravigliosi fiori del pruno.

**Taisen Deshimaru**  
(1914-1982)

L'intero buddismo è una nota a più di pagina dello zazen... lo zazen è la via in cui ci accordiamo con l'intero universo.

**Kodo Sawaki**

(1880-1965)

Anche i peccati di parole  
che ho accumulato  
vengono lavati;  
il mio cuore è purificato  
dalle cascate di Mikasane.

**Saigyō**  
(1118-1190)

Chiare cascate  
tra le onde si infilano verdi  
gli aghi dei pini.

**Matsuo Bashō**

(1644-1694)

Ho vissuto fra le montagne  
per oltre quarant'anni,  
ignorando la nascita  
e la caduta del mondo.  
Un fornello pieno di aghi di pino  
mi riscalda la notte,  
una ciotola di erbe selvatiche  
mi nutre a mezzogiorno.  
Siedo sulle rocce e guardo  
le nuvole e penso pensieri vuoti;  
rappezzo la mia veste nella luce  
del sole e pratico il silenzio.  
Se qualcuno mi chiede perché  
Bodhidharma sia venuto dall'Occidente  
condivido con loro tutto quel che possiedo.

**Shihwu o Casa di Pietra**  
(1272-1352)

Gli uccelli sono i miei veri maestri, mi  
hanno insegnato a scrivere usando la bocca.

Ōishi Junkyō  
(1888-1968)

Anni fa mi sono ritirato dal mondo,  
ho edificato abitazioni modeste  
nel cuore della montagna.  
Qui, nei boschi, nessun  
rumore, nessuna sporcizia;  
di fronte al mio tetto, un torrente di acqua pura.  
Nel passato ho sperato di guadagnare  
scandagliando nei libri;  
ora sono abituato a giocare nella polvere.  
Che cosa c'è che non è  
un passatempo da monelli?  
Confucio, Lao Tze – una manciata di sabbia.

**Ishikawa Jozan**

(1583-1672)

Guarda la montagna. La natura è grande, mentre gli uomini si occupano di piccole cose; in tutta la mia vita non ho mai avuto modo di ammirarla completamente.

**Kodo Sawaki**  
(1880-1965)

Tuoni ruggenti  
scuotono le montagne  
intorno a questo remoto villaggio.  
Tutto in una volta  
la mia solitudine, la mia quiete –  
dove sono finite.  
Non dire che la mia bocca  
è troppo piccola per raccontare  
la bellezza del mondo.  
In un angolo del giardino,  
in inverno, i pruni  
stanno annunciando la primavera.

**Musō Soseki**  
(1275-1351)

Cammina libero nel mondo,  
va per la sua strada.  
Da un eterno passato verso un eterno futuro,  
è solo, nessuno lo accompagna.  
Se gli chiedi quanti anni ha  
ti guarderà con un sorriso,  
e indicherà il cielo sconfinato.

**Jakushitsu Genkō**  
(1290-1367)

Io non ho scelto lo Zen. Un uomo  
assetato non sceglie l'acqua, la beve!

**Christmas Humphreys**  
(1901-1983)

Lo Zen è per i risoluti,  
corpo e mente sono forgiati nel ferro.  
Guardate ai Buddha e ai Patriarchi del passato:  
alcuni di loro hanno forse sprecato il loro tempo?

**Jakushitsu Genkō**

(1290-1367)

Ci sono così tanti piaceri nella vita: cucinare, mangiare, dormire, ogni azione della vita quotidiana non è altro che Questa Grande Sostanza – ovvero la via, l'insegnamento, il Dharma. Realizzatela! Così possiamo ampliare la nostra tenera cura, col cuore colmo di adorazione, a tutti gli esseri viventi, alle bestie e agli uccelli – ma non soltanto alle bestie e non soltanto agli uccelli, anche agli insetti, ok? Persino all'erba, ad ogni singolo filo d'erba, e persino alla polvere, ad ogni singolo granello di polvere. Talvolta mi inchino alla polvere.

**Soen Nakagawa**

(1907-1984)

Lo zen conosce un solo esercizio fondamentale che consiste unicamente nel sedersi nella postura del loto. Molti chiamano questo genere di azione meditazione, concentrazione, purificazione, preghiera, auto realizzazione, ricerca trascendentale e via dicendo. Nessuna di queste definizioni è corretta ed aderente. Forse soltanto “immersione” è quella che più si avvicina al vero, ma neppure questa può essere considerata del tutto corretta dato che in realtà non vi è nulla di oggettivamente reale in cui immergersi se non l’ininterrotto fluire dell’essere.

**Massimo Dai Do Strumia**  
(1950-2010)

Ogni cosa al mondo è  
necessaria al mondo.

**Böpjöng**  
(1932-2010)

Amici del Dharma – ovvero della Via,  
della pratica – siate soddisfatti – o  
appagati – della vostra testa. Non  
metteteci sopra un'altra falsa testa.  
Minuto per minuto, prestate attenzione ai  
vostri passi. Queste sono le mie ultime  
parole per voi.

**Nyogen Senzaki**  
(1876-1958)

## SORGENTI

Jacques Brosse, naturalista e storico degli alberi, professore emerito, è stato allievo di Taisen Deshimaru e monaco zen. Le due citazioni sono tratte da *Zen e Occidente*, Pisani, Isola del Liri, 2003; ma circola anche la più recente edizioni di Lindau, Torino, 2019; e da *Satori. Dix ans d'expérience avec un maître Zen*, Albin Michel, Paris, 1984.

La prima frase di Taisen Deshimaru mi è stata trasmessa da Roberto Kengaku Pinciara, maestro di scuola Sōtō e allievo di Deshimaru. La seconda citazione invece è tratta da *L'anello della via. Parole di un monaco zen*, Magnanelli, Torino, 2016, tradotto dal monaco Ezio Tenryu Zanin.

L'affermazione di Robert Aitken è tratta dall'introduzione al volume *The Roaring Stream. A New Zen Reader*, a cura di Nelson Foster e Jack Shoemaker, Ecco Press, Hopewell, 1996.

La poesia *Domande a cui rispondere* di Li Po è una mia traduzione della versione in lingua inglese inclusa nell'antologia *The Poetry of Zen*, a cura di Sam Hamill e J. P. Seaton, Shambhala, Boston, 2004.

La poesia di Zenkei Shibayama è tratta da *Un fiore non parla. Saggi Zen*, Mondadori, Milano, 1990.

I versi di Ikkyū Sōjun sono estrapolati dall'antologia *Nuvole vaganti. La raccolta di un maestro zen*, a cura di Ornella Civardi, Ubaldini, Roma 2012.

La citazione del pensiero di Shidō Munan è tratta e tradotta dall'inglese da *Zen Buddhism: A History - Japan* dello studioso tedesco Heinrich Dumoulin, World Wisdom, Boston, 2006.

Kodo Sawaki: le prime due citazioni sono tratte dagli studi di Arthur Braverman, *The Grass Flute Zen Master: Sodo Yokoyama*, Counterpoint, Berkeley, 2017 e *Living And Dying In Zazen: Five Zen Masters Of Modern Japan*, Weatherhill, Boston, 2003; la terza invece dalla biografia *Lo zen di Kōdō Sawaki*, scritta da Gianpietro Sonō Fazion, Ubaldini, Roma, 2003.

La poesia dell'eremita noto come Han Shan è tratta dall'antologia *Montagna fredda*, a cura di Anna Bujatti, Tararà, Verbania, 2013. Antologie della sua poesia in lingua inglese sono curate da Red Pine e da Gary Snyder.

La citazione di Daitō Kokushi è uno dei sermoni recitati quotidianamente dai praticanti della Scuola di Scaramuccia fondata da Luigi Mario Engaku Taino, quanto dai praticanti dell'Hokuzenko di Torino, guidati da Mario Fatine Nanmon.

Fausto Taiten Guareschi da *Mondo piccolo. Roba dell'altro mondo*, a cura di Vera Myōsen Rovesti, Il Cerchio, Rimini, 2005.

La citazione di Eihei Dōgen sono tratte da diverse fonti, vedi bibliografia successiva; la seconda, a pagina 15, è tratta dal capitolo *Menju (Trasmissione diretta)* del suo capolavoro, *Shōbōgenzō*. La traduzione è opera del monaco Sergio Oriani.

Le citazioni e i versi di Soen Nakagawa sono tradotti dall'inglese e estrapolati dal libro *Endless Vow: The Zen Path of Soen Nakagawa*, Random House, New York, 1996.

Il testo di Thomas Merton è il notorio *Lo zen e gli uccelli rapaci*, Garzanti, Milano, 1992.

Il pensiero di Luigi Mario Engaku Taino è tratto da *L'illuminazione nella vita quotidiana. Il kōan della vita*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1997. Un'altra citazione è tratta dai quaderni dei ritiri avvenuti al tempio di Scaramuccia nell'anno 2000. Dagli stessi quaderni, due anni più tardi, è tratta la poesia di Carlo Vittorio Penzo Hakuun, fra i primi eredi di Taino e purtroppo scomparso prematuramente nel 2016.

Le citazioni del maestro Massimo Dai Do Strumia sono estrapolate da *Presenza consapevole: Shikantaza. Teoria e pratica di una via zen*, Libreria Editrice Psiche, Torino, 1999.

Le parole di Kōshō Uchiyama sono tratta dal sermone di commiato al tempio di Antai-ji, tenuto nel febbraio 1975, sotto un'intensa nevicata e in mezzo a un centinaio di persone. La traduzione che riporto è curata da Giuseppe Jiso Forzani, *Il cercatore della via. Ultimo discorso ad Antaiji*, e pubblicata sul sito della comunità zen La Stella del Mattino: <https://www.lastelladelmattino.org/libronline/addio-ad-antaiji>

Le due poesie di Gekkai Genshō, noto come Baisaō, sono state da me tradotte dalla versione inglese edita in *Baisaō. The old tea seller*, a cura di Norman Waddell, Counterpoint, Berkeley, 2008.

Sokei-an, le sue parole sono estrapolate dal saggio *L'occhio zen. Raccolta di discorsi di Sokei-an* di Mary Farkas, Newton Compton, Roma, 1998.

Le poesie di Jakushitsu Genkō sono tradotte dall'inglese, pescando dall'antologia di Arthur Braverman, *A Quite Room. The Poetry of Zen Master Jakushitsu*, Tuttle, Rutland, 2000.

La vita e i sermoni del maestro Yotaku Bankei sono raccontati nei due pregevoli volumi *Unborn: The Life and Teaching of Zen Master Bankei*, a cura di Norman Waddell, North Point Press, New York, 2000 e *Bankei Zen. Translations from The Record of Bankei*, a cura di Peter Haskell e Yoshito Hakeda, Grove, New York, 1984.

Christmas Humphreys, il fondatore a Londra nel 1924 della prima società buddista d'Europa, è autore di svariati libri ma ho pescato il suo pensiero in *Buddhist Poems. A selection 1920-1970*, Allen & Unwin, Londra, 1971 e soprattutto *Una via occidentale allo zen*, Ubaldini, Roma, 1973.

Le citazioni del maestro coreano Bopjong o Beop Jeong, sono tratte dalle raccolte di testi in versi e in prosa *The Sound of Water, The Sound of Wind And Other Early Works by a Mountain Monk*, a cura di Brian Barry, Jain, Fremont, 2010 (nello specifico da *La foresta d'inverno*) e *May All Beings be Happy. The Selected Dharma Sayings*, a cura di Shyva Ryu e Matty Wegehaupt, The Good Life, Seoul, 2006.

I versi di Saigyō sono tratti da *I canti dell'eremo*, a cura di Luigi Soletta, La vita felice, Milano, 1998.

La poesia di Matsuo Bashō è tratta dall'antologia *Haiku. Il fiore della poesia giapponese da Bashō all'Ottocento*, a cura di Elena Dal Pra, Mondadori, Milano, 1998.

La poesia di Tsu-Yeh è tratta dall'antologia *Liriche cinesi (1753 a.C. – 1278 d. C.)*, a cura di Giorgia Valensin, Einaudi, Torino, 1952.

Le citazioni di Buddhādāsa sono tratti da *Il cuore dell'albero della Bodhi*, Ubaldini, Roma, 1991.

Il commento di Kakuan è tratto dal celebre *Shiniu* o *Jū-gyū*, *I dieci tori* o *Icone del bue* o anche *Icone del bufalo*, pubblicato in Italia col titolo di *10 Tori*, seconda parte del volume di Mumon, *La porta senza porta*, a cura di Nyogen Senzaki e Paul Reys, Adelphi, Milano 1987.

La bella citazione di Itsuo Tsuda, fondatore a Parigi dell'École de la Respiration, è tratta da *Anche se non penso, sono*, Luni, Milano, 2013.

Il viaggiatore, naturalista e autore bestseller Peter Matthiessen è stato anche monaco buddista, è autore del diario *Il candore dei fiori di loto. Quaderni spirituali di un discepolo (Nine-Headed Dragon River, ovvero il Fiume del drago a nove teste*, 1986), Frassinelli, Milano, 1997. Ma è anche autore di *Zen and the writing life*, Audio Wisdom, San Anselmo, 1999, raro oggetto ancora rintracciabile (trattasi di due “archeologiche” audiocassette).

Ho tradotto alcune poesie di Musō Soseki dall'antologia *Sun at midnight. Poems and Letters*, a cura di W. S. Merwin e Soiku Shigematsu, Copper Canyon Press, Port Townsend, 2013.

La poesia di Mary Oliver è tratta dalla raccolta *Twelve Moons* (1979), ora anche nell'antologia *Devotions. The Selected Poems of Mary Oliver*, Penguin, New York, 2017.

Ōishi Junkyō perse l'uso delle mani e ricominciò la vita quasi da zero. Ha lasciato le sue memorie in *Estasi religiosa senza mani*, pubblicato solo in Giappone, di cui qualche frammento è presentato dalla monaca Shūndo Aoyama in *La voce del fiume. Parabole e aforismi di saggezza zen*, a cura di Donatella Trotta, Fabbri, Milano, 1997.

#### ULTERIORE BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

*101 storie zen*, a cura di N. Senzaki e Paul Reps, Adelphi, Milano, 1973.

Arthur Braverman, *Mud & Water. The collected teachings of Zen Master Bassui*, Wisdom, Boston, 2002.

Jacques Brosse, *I maestri zen*, Borla, Roma, 1999.

Kamo no Chomei, *Ricordi di un eremo*, a cura di Federica Fraccaro, Marsilio, Venezia, 1991.

Thomas Cleary, *The Five House of Zen*, Shambhala, Boston, 1997.

Taisen Deshimaru, *Autobiografia di un monaco zen*, SE, Milano, 2017.

Taisen Deshimaru, *Il vero zen*, SE, Milano, 1993.

Taisen Deshimaru, *La tazza e il bastone*, SE, Milano, 2017.

Eihei Dōgen, *Buddha e natura di Buddha nello Shōbōgenzō*, a cura di Aldo Tollini, Ubaldini, Roma, 2004.

Eihei Dōgen, *Busshō. La natura autentica*, a cura di Giuseppe Jisō Forzani, EDB, Bologna, 2000.

Eihei Dōgen, *Istruzioni a un cuoco zen*, commento di Kōshō Uchiyama, Ubaldini, Roma, 1986.

Eihei Dōgen, *Poesie*, a cura di Aldo Tollini, Bompiani, Milano, 2019.

Eihei Dōgen, *Pratica e illuminazione nello Shōbōgenzō*, a cura di Aldo Tollini, Ubaldini, Roma, 2001.

Karlfried Graf Dürckheim, *Lo zen e noi*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1991.

Matthew Gindin, *The Bright Field of Spirit: The Life and Teachings of Chan Master Hongzhi Zhengjue*, The Zen Site, 2008.

[http://www.thezensite.com/ZenEssays/HistoricalZen/Bright\\_Field\\_of\\_Spirit\\_Hongzhi.html](http://www.thezensite.com/ZenEssays/HistoricalZen/Bright_Field_of_Spirit_Hongzhi.html)

Ekaku Hakuin, *Complete Poisons Blossoms from a Thicket of Thorn. The Zen Records*, a cura di Norman Waddell, Counterpoint, Berkeley, 2017.

Natasha Heller, *Illusory abiding: The life and work of Zhongfeng Mingben*, Harvard University Asia Center, Harvard, 2005.

Eugen Herrigel, *Lo zen e il tiro con l'arco*, Adelphi, Milano, 1975.

- Charlotte Joko Beck, *Zen quotidiano. Amore e lavoro*, Ubaldini, Roma, 1991.
- Dainin Katagiri, *Ritorno al silenzio. La pratica dello zen nella vita quotidiana*, Ubaldini, Roma, 1989.
- Stephanie Kaza, *Green Buddhism*, Shambhala, Boston, 2019.
- Kenneth Kraft, *Eloquent Zen. Daito and Early Japanese Zen*, University of Hawaii, Honolulu, 1992.
- Lin-Chi, *Non puoi piantare un chiodo nel cielo. Gli insegnamenti di un maestro zen*, a cura di Fabrizio Rondolino, Mondadori, Milano, 2010.
- Hakuyū Taizan Maezumi, *The Echoless Valley*, a cura di Anton Tenkey Coppens, Dharma Communications, Zen Mountain Monastery / Monte Tremper, 1999.
- Richard Brian McDaniel, *Zen Masters of America*, Sumeru, Richmond Hill, 2015.
- Richard Brian McDaniel, *Zen Masters of Japan*, Tuttle, Rutland, 2013.
- Isshū Miura e Ruth Fuller Sasaki, *The Zen Koan. Its history and use in Rinzai Zen*, Harvest / Harcourt, San Diego, 1965.
- Thich Nhat Hanh, *La pace è ogni passo*, Ubaldini, Roma, 1991.
- Red Pine, *La via al cielo. Incontri con eremiti cinesi*, Ubaldini, Roma, 2013.
- Red Pine, *The Mountain Poems of Stonehouse*, Copper Canyon Press, Port Townsend, 2014.
- Erik Sablé, *Dizionario del buddismo zen*, Il melangolo, Genova, 2013.
- Nyogen Senzaki e Ruth Strout McCandless, *Buddhism and Zen*, North Point Press, New York, 1987.
- Carlo Tetsugen Serra, *Zen*, BUR, Milano, 2019.
- Carlo Tetsugen Serra e Jacopo Daie Milani, *Lo Zen in Italia*, Xenia, Pavia, 2018.
- Eido Shimano e Soen Nakagawa, *Like a Dream, Like a Fantasy: The Zen Teachings and Translations of Nyogen Senzaki*, Wisdom, Boston, 2005.
- Eido Shimano, Roko Cherry Chayat e Soen Nakagawa, *Eloquent Silence: Nyogen Senzaki's Gateless Gate and Other Previously Unpublished Teachings and Letters*, Wisdom, Boston, 2008.
- Massimo Shidō Squilloni, *Zenshin roku. I koan del maestro Zen Engaku Taino*, Mimesis, Sesto San Giovanni, 2021.
- Massimo Dai Do Strumia, *L'urlo del pesce. 10 lezioni di un Maestro Zen*, a cura dell'Enku-ji, Associazione Il Cerchio Vuoto, Torino, 2020.
- Daisetzu Teitarō Suzuki, *Lo zen e la cultura giapponese*, Adelphi, Milano, 2014.
- Daisetzu Teitarō Suzuki, *Manuale di buddismo zen*, Ubaldini, Roma, 1978.
- Shunryū Suzuki, *Mente zen mente da principiante*, Ubaldini, Roma, 1976.
- Kōshō Uchiyama e Shohaku Okumura, *Kōdō il senza dimora*, Ubaldini, Roma, 2015.
- Norman Waddell e Sōhaku Kobori, *The Biography of Shidō Munan Zenji*, (*La biografia del maestro Shidō Munan*), The Eastern Buddhist, volume VIII, n°1, The Eastern Buddhist Society, Kyoto, giugno 1970.
- Alan W. Watts, *La via dello zen*, Feltrinelli, Milano, 2015.
- Sheng Yen, *La poesia dell'illuminazione*, Ubaldini, Roma, 2001.
- Zen radicale. I detti del Maestro Jōshū*, a cura di Yoel Hoffmann, Ubaldini, Roma, 1979.
- Zen Sourcebook*, a cura di Stephen Addis, Stanley Lombardo e Judith Roitman, Hackett, Indianapolis, 2008.

*Sutra degli alberi* è un'opera in corso di lavorazione.

C'è  
un bosco  
che mi abita dentro,  
un silenzio cantato e interminabile,  
ruscelli che sgorgano e animali che corrono.  
Io non so chi sono, ripete la voce, non so chi sono.  
Ma sento che c'è questo mondo di fine trama  
che abita un luogo senza confini, qui,  
nel petto, nel cuore, nella mente.  
Popola le ore del sonno e  
nutre le ore di pensiero.  
Ecco perché quando  
faccio ritorno nel  
bosco reale mi  
viene voglia  
di urlare,  
di amare  
come ama  
una madre che  
non distingue un  
figlio da un altro figlio.  
Sono un bosco che cammina,  
un bosco che radica  
e si sradica

**Tiziano Fratus**