

CENTRO ZEN L'ARCO

Roma

a cura di Silvia Nosenzo

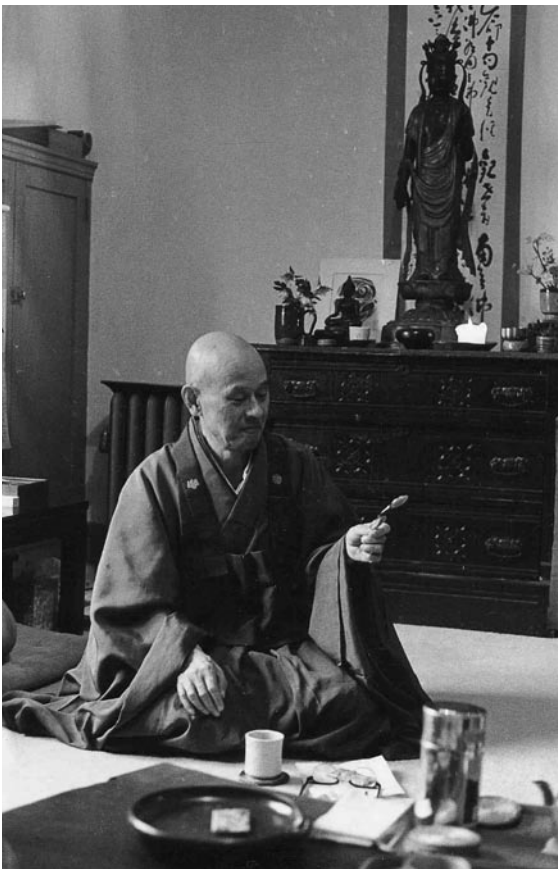
«Il nostro intendimento del buddhismo non è meramente intellettuale. Il retto intendimento è la pratica effettiva stessa». Questa frase di Shunryu Suzuki Roshi, fondatore dello storico Zen Center di San Francisco, riassume perfettamente il pensiero che sta alla base dell'attività del centro zen L'Arco, associazione culturale dedicata alla pratica degli insegnamenti della scuola Soto, che sorge a piazza Dante, nel cuore della Roma multietnica. La volontà del centro, infatti, è quella di attualizzare la pratica meditativa seduta o zazen, senza però tradire la tradizione: si vuole cioè tentare di tradurre l'essenza dello Zen in termini più comprensibili a un uomo del XXI secolo, fornendo a ognuno gli strumenti per poter trasformare la propria vita quotidiana in una pratica meditativa informale e liberante.

Abbiamo parlato dell'attività del centro con il suo fondatore, Dario Doshin Girolami, che è stato ordinato monaco zen

da Zenkei Blanche Hartmann, badessa del San Francisco Zen Center. Oltre a essere una persona estremamente affabile e di grande carisma, Dario ha anche una profondissima conoscenza dello Zen ed è stato per noi un piacere farci trasportare dalle sue parole, capaci di infondere un senso di quiete e di pace. Prima di raccontarvi ciò che ci siamo detti, però, vorrei citare un aneddoto riportato da lui stesso in un'altra occasione, a proposito del suo primo incontro con Reb Anderson al monastero di Green Gulch, vicino a San Francisco.

«Entrò silenzioso nella sala gremita di praticanti zen provenienti da tutto il mondo – racconta Dario – si inchinò profondamente alla statua del Buddha e si mise seduto sul seggio dell'insegnamento. I suoi occhi luminosi e penetranti sembravano guardare il cuore di ognuno di noi. "Una volta c'era un fiume" disse, "ma il fiume divenne una strada". Poi si alzò dal seggio e uscì dalla sala. "Cosa?", pensai. "Tutto qui? Ho attraversato il mondo per sentirmi dire queste quattro parole?" Il giorno seguente il maestro riprese il discorso. Ci spiegò che il giorno prima aveva citato l'incipit del romanzo di Ben Okri *La via della fame* e pian piano cominciò a spiegarne il senso profondo, le connessioni con il Dharma e con la nostra pratica. Dipanò quella frase così breve ed enigmatica come un bozzolo di seta e, nel corso dei giorni, riuscì a tessere una meravigliosa, impalpabile tela fatta di Dharma con la quale ci avvolse tutti. Effettivamente lo spirito di ognuno di noi è, in origine, come un fiume: fluido, capace di prendere ogni forma, pieno di forza e che naturalmente scorre verso la foce, verso il nostro pieno sviluppo spirituale. Ma troppo spesso ce lo dimentichiamo, e ci irrigidiamo. Perdiamo la nostra originaria freschezza, ci inaridiamo, fino a diventare come una strada asfaltata, bruciata dal sole, e che non scorre più liberamente verso il grande oceano della saggezza. Il Dharma del Buddha è questo. È proprio davanti ai nostri occhi, a ogni istante, solo che non ce ne accorgiamo, perché accecati dalle nostre proiezioni mentali. Perché non siamo più un fiume, ma una strada asfaltata. L'insegnamento del Buddha ci risveglia a questa visione».

Il centro zen L'Arco continua proprio su questa strada, offrendo un prezioso strumento a tutti coloro che stanno cercando se stessi in questo meraviglioso mondo.



Suzuki Roshi, 1965

INTERVISTA A DARIO DOSHIN GIROLAMI

Hai più volte ricordato che la scelta di diventare monaco zen deriva dal fatto che lo Zen ti ha dato quelle risposte che non avevi trovato in altre tradizioni; quali erano le domande fondamentali che ti eri posto e in che modo lo Zen vi risponde?

Mi domandavo perché siamo immersi in questa dimensione fatta di sofferenza, quale sia l'origine di tale sofferenza esistenziale, se sia possibile liberarsene e, se la risposta è sì, se esistano un metodo per liberarsi e una tecnica per entrare in contatto con una dimensione spirituale interiore, per entrare in contatto con l'Assoluto. Inoltre ero interessato a capire come lavorare con le emozioni piuttosto che sopprimerle, come aprire il cuore alla compassione. Con mia grande gioia ho scoperto che le Quattro Nobili Verità esposte dal Buddha, alla base del buddhismo zen, rispondevano esattamente alle mie domande. Tali Verità, infatti, insegnano che la vita è costellata da una sottile, costante, sofferenza. C'è sempre qualcosa che ci manca. Non siamo mai in pace con la realtà così come è, e tale insoddisfazione fa sorgere la sofferenza esistenziale. L'origine della sofferenza sta nell'attaccamento. O meglio, nel non accettare la realtà dell'impermanenza. Tutto è in costante cambiamento: nascita e morte, giorno e notte, salute e malattia. Se resistiamo a questo continuo cambiamento, sorge la sofferenza. La buona notizia è che, secondo l'insegnamento del Buddha, è possibile liberarsi dall'attaccamento e dunque dalla sofferenza esistenziale, accedendo a una dimensione di gioia interiore. I mezzi per realizzare tale liberazione sono la pratica della meditazione – pratica centrale della tradizione zen – lo studio degli insegnamenti del Buddha e la moralità, cioè la messa in pratica di quanto realizzato attraverso la meditazione e lo studio.

Quando e per quali motivi hai sentito l'esigenza di fondare un tuo centro zen?

Innanzitutto occorre precisare che il centro zen L'Arco non è il *mio* centro. In termini zen, niente è *mio*, anche perché non c'è nessun Io che possa possedere qualche cosa. Ecco perché il centro che ho fondato non è il centro di Dario Doshin, ma è un centro di Dharma. In ogni caso, alla metà degli anni Novanta, ho fondato il centro zen L'Arco fondamentalmente per compassione, in quanto desideravo condividere quanto appreso al San Francisco Zen Center nel lignaggio di Suzuki Roshi, e non tenerlo tutto per me.

Puoi parlarci di Shunryu Suzuki Roshi? Qual è stata la tua esperienza presso lo Zen Center da lui fondato a San Francisco?

Sfortunatamente non ho mai conosciuto Suzuki Roshi di persona. Ho però praticato a lungo con i suoi discepoli diretti, e tutti mi hanno detto che Suzuki Roshi era capace di



San Francisco Zen Center, Tassajara

vedere in ognuno la natura di Buddha, ovvero la natura più luminosa, apprezzando profondamente ogni essere vivente, anche le verdure vecchie e un po' ammaccate. Tutti mi hanno detto che al suo cospetto ci si sentiva alla presenza del Dharma vivente. Quella che ho fatto – e che sto ancora facendo – al San Francisco Zen Center è un'esperienza vastissima, di una profondità straordinaria. Sono entrato in contatto con uno Zen rigoroso e tradizionale, ma allo stesso tempo adattato alle esigenze degli occidentali del ventesimo secolo. Inoltre, grazie allo scambio fecondo con la psicologia moderna, allo Zen Center è stata sviluppata la capacità di lavorare in maniera profonda anche con le emozioni. Suzuki Roshi ha insegnato ai propri discepoli ad accettare i limiti umani propri e altrui, ad avere pazienza con tali limiti, ma soprattutto ha insegnato a vedere la natura di Buddha in ogni cosa, in ogni persona, in ogni attimo della nostra vita. Con grande cuore la comunità del San Francisco Zen Center porta avanti, ancora oggi, dopo cinquanta anni,



Suzuki Roshi a Tassajara, 1966

la missione di Suzuki Roshi, sforzandosi di realizzare l'insegnamento fondamentale di armonia, differenza e uguaglianza.

Quali sono le principali attività del tuo centro? Cosa può offrire in più rispetto agli altri centri di meditazione zen?

Occorre comprendere che quella tra i diversi centri zen non è una gara; la prospettiva, quindi, non è quella di offrire di più o di meno rispetto agli altri, ma di offrire lo stesso Dharma con linguaggi e accenti leggermente diversi. Quello che offre il centro zen L'Arco è in linea con il San Francisco Zen Center. Le attività sono quindi la meditazione seduta o *zazen*, la meditazione camminata o *kin hin*, insegnamenti formali o discorsi di Dharma, lo studio del buddhismo, ritiri di pratica intensiva, cerimonie tradizionali, la cucitura dell'abito del Buddha, la cerimonia del tè, cerimonie di iniziazione laiche e monastiche, colloqui personali. Accanto all'addestramento tradizionale viene portato avanti un lavoro sull'apertura del cuore, sullo sviluppo della compassione verso tutti gli esseri, e un lavoro intimo e profondo con le emozioni. Per portare la meditazione fuori dalla sala di meditazione stessa e per praticare la compassione in azione, teniamo corsi di meditazione per la rielaborazione del lutto per genitori che hanno perso i figli, corsi di meditazione per l'accettazione della malattia per persone sieropositive e anche corsi di meditazione nel carcere di Rebibbia.

Tè e buddhismo zen sono strettamente legati e il centro dedica diverse attività allo studio di questa pratica tradizionale; puoi spiegarci l'importanza della cerimonia del tè come parte integrante della pratica?

Il tema centrale della pratica zen è la consapevolezza. Si tratta di essere consapevoli di se stessi, dei propri pensieri,

delle proprie emozioni, delle proprie sensazioni e di tutto l'universo che ci circonda, il quale non è separato da noi. La cerimonia del tè è molto complessa e dunque richiede grande consapevolezza. Si tratta di uno straordinario esercizio di presenza mentale. Inoltre, la teina contenuta nella bevanda contribuisce a mantenere svegli e la pratica dello Zen è proprio la pratica del *risveglio* e della presenza mentale. Ma c'è di più. Il tè cresce grazie al sole, alla pioggia, alla terra, al lavoro umano. Quindi si può dire che in una singola tazza di tè ci sia l'intero universo. Nel consumare tale tazza di tè in maniera cerimoniale occorre essere consapevoli dell'interdipendenza e dell'interconnessione di tutte le cose.

Lo Zen è essenzialmente una religione e non solo uno stile di vita, quali sono i principi che ne ispirano la pratica?

Lo Zen è una delle forme che la religione buddhista ha preso in Giappone. Come tale si basa sui principi religiosi della tradizione buddhista e sugli insegnamenti originali del Buddha; tali insegnamenti possono essere riassunti nelle quattro Nobili Verità delle quali abbiamo già parlato. Si può anche dire che la tradizione zen addestra a sviluppare la saggezza e la compassione attraverso la pratica della meditazione, che è pratica di consapevolezza. Sviluppando la presenza nel momento presente diviene possibile accedere alla reale pace e armonia in cui tutte le esistenze del cosmo vivono da sempre.

Vi sono delle differenze sostanziali tra i diversi lignaggi zen e le scuole da essi fondate? Tra i membri delle diverse scuole si può dire che vi sia dialogo e cooperazione?

Sono ormai solo tre le scuole zen attive: Soto, Rinzai e Obaku. Le differenze tra queste non sono sostanziali, ma soltanto formali. Allo stesso modo le differenze tra i diversi lignaggi delle singole scuole sono soltanto differenze di accenti. Tra alcuni lignaggi c'è sicuramente dialogo e cooperazione. Addirittura vi sono alcuni centri di Dharma, collegati alla tradizione di Harada e Yasutani Roshi, che hanno il doppio lignaggio sia Soto che Rinzai.

In cosa si distingue la pratica secondo la scuola Soto, cui si ispirano le attività del tuo centro?

La pratica principale della scuola Soto è *Shikantaza*, ovvero lo stare semplicemente seduti. E per *semplicemente* si intende lo stare seduti *assolutamente*, ossia la natura di Buddha. Mentre in alcune scuole si ricerca il *kensho*, ovvero un forte *insight* sulla natura di Buddha o sulla realtà ultima, nella scuola Soto si pratica il *genjo*, ovvero ci si sforza di manifestare in ogni propria azione la compassione; in altri termini, piuttosto che cercare di comprendere la natura di Buddha ci si sforza di vivere come un Buddha.



Zazen di Suzuki Roshi, 1968



Dario Doshin Girolami
e il Centro Zen L'arco

Quali sono i testi tradizionali fondamentali della scuola? È possibile accostarvisi direttamente, senza la guida di un maestro?

Come tutte le tradizioni buddhiste, lo Zen si basa sul Canone buddhista, ovvero la raccolta degli insegnamenti del Buddha. A questo si aggiunge tutta la letteratura Prajna Palamita, ovvero la letteratura delle scuole buddhiste mahayana. L'insegnamento fondamentale di tale letteratura è riassunto in un breve testo, il *Sutra del cuore*. In particolare, nella scuola Soto zen riveste grande importanza lo Shobogenzo, una vasta raccolta degli insegnamenti di Dogen Zenji, il fondatore della scuola Soto giapponese. Ovviamente si tratta di testi pubblici, dunque tutti ci si possono accostare. Tuttavia alcuni possono risultare particolarmente complessi, e dunque diviene opportuna la guida di un maestro, o quanto meno di un testo di commento.

Il fulcro dell'attività del centro è lo zazen. Qual è la differenza tra questo e la meditazione camminata? Quali sono i benefici di queste due pratiche?

Sia la meditazione seduta che la meditazione camminata sono pratiche di consapevolezza. La prima è pratica di movimento nell'immobilità: rimanendo seduti immobili si sperimenta il movimento dei pensieri e delle emozioni. La seconda è pratica di immobilità in movimento: muovendosi con il corpo si rimane immobili nel momento presente. Inoltre, la meditazione camminata, introducendo l'elemento dinamico, indica come praticare la presenza mentale nella vita quotidiana, che è fatta di movimento. In altre parole, se imparo a praticare la consapevolezza del camminare, poi posso praticare anche la consapevolezza dello spazzare per terra o del lavare i piatti. Inoltre, uno dei benefici immediati della meditazione camminata è quello di sciogliere le gambe indolenzite dalla meditazione seduta.

Tuttavia occorre comprendere che in termini zen la pratica della meditazione, sia seduta che camminata, *non porta alcun beneficio*. In altre parole se ci si accosta alla meditazione con un atteggiamento materialistico, capitalistico, si andrà incontro a una grossa delusione. Infatti, dal punto di vista utilitaristico, la meditazione non apporta alcun risultato. Una delle definizioni della pratica zen è: *lavorare duro per non ottenere Nulla*. Ovviamente questo Nulla è, da un punto di vista non materialistico, un Tutto.

È possibile applicare lo Zen nella vita quotidiana (alimentazione, affettività, relazione con gli altri, esercizi di consapevolezza...), anche senza aver frequentato un corso specifico, oppure la guida di un maestro risulta comunque necessaria?

È fondamentale applicare la Via dello Zen alla vita quotidiana. La pratica deve necessariamente andare a impregnare di sé ogni singola attività e ogni aspetto della vita. Grazie alla meditazione è dunque possibile portare la consapevolezza nell'alimentazione, sviluppando così abitudini sane, vivere le proprie relazioni alla luce della compassione, aumentare la capacità di incontrare le proprie emozioni e di gestirle in maniera matura e consapevole. Ovviamente per fare tutto ciò occorre una lunga pratica, dunque un semplice corso non è sufficiente, ed è fondamentale la guida di un insegnante qualificato. ☸

CENTRO ZEN L'ARCO

Piazza Dante 15 • 00185 Roma

Tel. 06 70497919

//www.romazen.it // info@romazen.it //