

Myozan Ian Kilroy

NON CERCARE *di* DIVENTARE UN BUDDHA

La pratica zen, qui e ora

Prefazione di
PIERRE TAÏGU TURLUR RÔSHI

A volte l'attenzione riposa nel palmo della mano sinistra, a volte segue il respiro nel ventre, a volte non si sofferma in alcun luogo, ma è consapevole del corpo seduto così com'è. La luna piena dell'essere seduti non ha interessi o pensieri da coltivare, appare per conto suo. È lo zazen a farci stare seduti. La vera azione si manifesta nella rinuncia al fare.

Ubaldini Editore - Roma

Prefazione
di
Pierre Taïgu Turlur Rôshi*

La pratica originaria del Buddha sotto l'albero della bodhi, tesoro dello stare seduti nudi e disadorni, fu trasmessa dall'India alla Cina, dalla Cina al Giappone e durante i secoli passati ha raggiunto il nostro mondo occidentale. Questo tesoro è alla portata di tutti, eppure in pochi se ne rendono conto e ne godono la vivace rivelazione. Sebbene bastino il nostro corpo e la nostra vita così com'è per scoprirlo, questa pratica, che è un viaggio senza fine di continuo lasciar andare, è una delle più difficili.

Nello Zen da seduti, o zazen, interrompiamo tutto. Lasciamo andare tutto, specialmente le forme di santità con il loro lezzo. Dimentichiamo tutto del buddhismo e rimaniamo in uno stato di apertura, tutto qui. Come fa notare Sekito Kisen, "il maestro originario c'è e non sta né a sud, né a nord, né a est, né a ovest". Non c'è luogo in cui essere, non c'è ospite da intrattenere; la luce torna alla propria fonte in maniera naturale e si riflette ovunque. Non ce ne curiamo: lasciamo semplicemente che la luce si diffonda e si rifletta, come enunciato da tutti gli antichi saggi fin dai tempi del Buddha. Lasciare che il corpo e la mente ritornino al grande tesoro della luce e abbandonare tutte le preoccupazioni, come disse Ejo, è di per sé l'arte dello Zen da seduti, il sentiero dell'illuminazione silenziosa. L'amo delle domande non è più lanciato verso il mondo, ma in direzione della fonte da cui esso proviene. Si illumina da sola la risposta che veramente siamo. E non cediamo

* Dopo molti anni trascorsi a insegnare in Francia e Inghilterra, nel 2006 Pierre Taïgu Turlur Rôshi si è trasferito in Giappone. Inizialmente studente di letteratura e filosofia, Taïgu ha praticato lo Zen Sôtô per quasi cinquant'anni e ha ricevuto la trasmissione del Dharma nel 2002 nel lignaggio di Niwa Zenji. I suoi studenti ed eredi insegnano in Europa, Stati Uniti e Asia. Ha inoltre pubblicato numerosi libri in francese sul buddhismo e la sua espressione nello Zen.

più alla fuga o alla ricerca, accogliamo tutto con spirito equanime. Non tentiamo di essere la goccia di pioggia che scivola sulla finestra, il motore che sferraglia, le urla dei bambini che giocano, il latrato di un cane, luce e ombra attorno a noi, colori e forme, odori e sapori; dentro, fuori e nel mezzo tutto crolla e noi non abbiamo nulla a che fare con ciò. Prendiamo coscienza che stiamo sedendo ben oltre questa sacca di pelle e a volte il corpo si irrigidisce e si rilassa da solo, indipendentemente dal nostro volere. Qui tutto è ben accetto, senza giudizio o preferenza, e senza coltivare o aggrapparsi a nulla. Non afferriamo nulla, non respingiamo nulla. È proprio perché abbandoniamo ogni idea sullo Zen da seduti, che esso si compie.

È importante coltivare una mente che non si soffrona. Un turbinio di mille pensieri, un cielo tranquillo e calmo si estende senza fine: è la stessa cosa. A volte i pensieri si disperdonano e si dileguano come uccelli e non lasciano traccia. A volte, come nuvole, osserviamo i pensieri e li lasciamo liberi di dissolversi da soli. Ci svegliamo sempre da un sogno a occhi aperti e poi semplicemente ritorniamo. Più e più volte, torniamo. A volte l'attenzione riposa nel palmo della mano sinistra, a volte segue il respiro nel ventre, oppure non si soffrona in alcun posto, ma è attenta al corpo seduto così com'è. A volte gli occhi semichiusi di fronte a noi contemplano montagne lontane senza fissarsi o comprendere. A volte gli occhi si chiudono ed è il suono delle cose e la canzone degli esseri viventi che le orecchie contemplano. Lo zazen, che è la manifestazione dell'universo così com'è, lo zazen che riempie l'universo, non può essere fabbricato. La vera azione si manifesta nella rinuncia al fare. La luna piena dell'essere seduti non ha interessi o particolari pensieri da coltivare, appare per conto suo. È lo zazen a farci stare seduti. Come è stato detto: raccogli un po' di acqua nell'incavo dei palmi e la luna sarà nelle tue mani; gioca col fiore e il suo profumo impregnnerà i tuoi vestiti.

Mi è sempre più chiaro che quando ci lasciamo semplicemente vivere dall'universo e dalla sua rivelazione dinamica, senza controllarlo, afferrarlo o manipolarlo, la vita diventa molto più semplice. Ci ritroviamo a vivere solo ed esclusivamente quel che succede, abbandonando le chimere plasmate dai sogni e dagli incubi di ieri, liberi da ogni speranza o giudizio. Almeno, questa è la mia esperienza, o piuttosto è quello che mi attraversa in una meraviglia colma di umorismo, gentilezza, stravaganza e perfino energia. La matrice di tutto ciò è lo zazen

dei buddha e dei patriarchi, scevro di qualunque traccia o forma di giudizio, del gioco delle identificazioni, e soprattutto così chiaro quando rivela l'entità delle nostre stesse illusioni. L'essenziale è sempre non prendersi troppo sul serio. Io sono solamente un miraggio e presto sparirò. Quello che mi trasporta e mi dà vita, e dà vita a ognuno, è indefinibile. Non appartiene né a me né a te, né allo spazio o al tempo, e tuttavia porta in sé i diecimila aspetti di entrambi. La realtà della rete di Indra dispiega il tessuto delle interazioni e la danza immobile. Qui, è prima di ogni pensiero o di ogni credo.

Ho conosciuto colui che ho battezzato Myozan (la montagna meravigliosa, la montagna dello zazen) circa vent'anni fa, online. A quei tempi, già vivevo in Giappone. Come spesso accade, colui che bussò alla mia porta era stato preannunciato e incontrarlo sembrò inevitabile. Lo riconobbi immediatamente come fratello, figlio e anche di più. Iniziammo una relazione di Dharma durata molti anni, durante i quali ci siamo incontrati in diverse *sesshin* in Belgio e negli Stati Uniti, ma abbiamo avuto anche frequenti scambi durante i *dokusan*, in cui sono stati ponderati i momenti fondamentali della trasmissione del lignaggio. Due vacche felici in un vasto pascolo verde, fin quando venne il momento di trasmettere quel che non può essere trasmesso. Myozan ricevette la trasmissione del Dharma dalle mie mani vuote e divenne mio successore. In verità non c'è maestro, perché nessuno arriva o giunge in nessun luogo; chi si ingioiella con titoli e ruoli ha perso la rotta. Non c'è potere maggiore dell'abbandonare ogni potere, né autorità più autentica dell'arrendersi illimitatamente alle cose quali esse sono, spogliandosi di tutto, ripetutamente. È questo il nucleo della pratica dello zazen, lasciar andare il corpo e la mente.

Possa tu trovare in queste pagine l'ispirazione che ti guiderà al cuscino e al tuo vero volto.

Introduzione

Questo libro nasce da quasi trent'anni di pratica zen. Inconsciamente, ho seguito il consiglio di Uchiyama Kōshō Rōshi: “Siedi in silenzio per almeno dieci anni. Quindi, dopo dieci anni, siedi per altri dieci anni. E poi, dopo venti anni, siedi ancora per ulteriori dieci anni”.¹ Se sarai così fortunato da vivere abbastanza a lungo, dovresti tornare al consiglio iniziale di Uchiyama Rōshi e ricominciare da capo. Non c’è fine a questa gioiosa pratica.

Tuttavia, per proseguire o anche solo per iniziare, abbiamo bisogno di un po’ d’ispirazione. Spero allora che alcune delle meditazioni incluse in questo libro siano per te una fonte d’ispirazione. Sebbene il libro possa essere letto in qualsiasi ordine, è stato organizzato in una serie di quattro sezioni. Dopo uno sguardo allo zazen, il libro prosegue approfondendo la vita etica e il ruolo del rituale nello zen, prima di considerare la mia pratica nei suoi tempi e luoghi specifici. Ogni capitolo ha in evidenza all’inizio l’argomento principale, come una sorta di meditazione a sé stante.

Il cuore pulsante dello Zen è lo stare seduto in silenzio, ma la pratica si realizza lontano dal cuscino per la meditazione, attraverso azioni eticamente corrette e l’esperienza, vissuta in prima persona, che tutto è interconnesso. Questa saggezza si basa su una comprensione più ampia di ciò che costituisce il sé. A mano a mano che le nostre giornate diventano settimane e poi mesi, il dispiegarsi liturgico di ciascun anno si fa dimora della nostra pratica, la sostiene e la ispira. Lo zazen è il più puro dei rituali. E tutt’intorno, a suo sostegno, ci sono i rituali di nascita e morte, rinnovamento e dissoluzione. Questi riti e queste pratiche

¹ Cit. da Uchiyama Kōshō Rōshi, “To you who has decided to become a Zen monk”, ultimo accesso 21 settembre 2025, <http://bit.ly/3XRLBsW>.

che provengono dalla stessa terra su cui stiamo. Il ritmo del luogo in cui ci troviamo è il vero ritmo della nostra pratica.

Di conseguenza, il mio Zen fiorisce nel momento in cui vivo e nel luogo in cui mi trovo. Non era diverso per i grandi antenati della tradizione zen. E non è diverso per te. Da dove altro potresti iniziare il viaggio se non dal punto in cui ti trovi adesso? Quale altra vita potresti vivere, oltre a quella che hai già? Spero che alcuni degli insegnamenti contenuti in questo libro possano aiutarti a fare luce su queste antiche verità, che ti aiutino a orientarti nel vorticoso mutare delle tue giornate e a considerare che ciò di cui hai bisogno è già dentro di te. Se ti sieidi e torni a te stesso, inevitabilmente si schiuderà il tuo occhio del Dharma. Il mondo intero si trasformerà in quel che è sempre stato fin dall’inizio.

Al di là delle persone importanti alle quali questo libro è dedicato, vorrei esprimere la mia gratitudine anche al *tanto* del Dublin Zen Centre, Hōdo Gomoku, e allo *shuso*, Kōzan Kokai. Senza il loro duro e costante impegno, il nostro centro non sarebbe mai esistito, né sarebbe andato avanti molto a lungo. Negli anni a venire, diventeranno ottimi maestri zen. Anche il monaco Koryu Shinso e il *jisha*, Sansa Nanso, meritano di essere menzionati per la loro infaticabile dedizione e servizio al saṅgha, e anche tutti i membri del nostro saṅgha, molti dei quali sostengono Zen Buddhism Ireland e Dublin Zen Centre in vari modi, visibili e invisibili.

Un ringraziamento particolare va a Mick óg McGee e Annraoi Mac Aoidh per le consulenze sui riferimenti in lingua gaelica presenti nel libro, così come un grazie enorme e sentito va al mio editor alla Wisdom, Ben Gleason, per i consigli sempre utili e l’editing premuroso e sensibile, frutto della sua pratica buddhista.

Devo anche ringraziare la mia compagna, Isabelle, per l’attenta lettura delle bozze finali del libro, e anche il nostro saṅgha allargato Order of Mountains and Clouds in Francia, Galles, Spagna, Stati Uniti, Islanda, Germania, Giappone e in molti altri posti. Gli eredi del mio maestro fioriscono ovunque abbiano messo radici.

Infine, Taigu Rōshi, ti ringrazio per i tuoi insegnamenti. Grazie per aver creduto in me. Possa il tuo possente *katsu* risuonare sempre e ovunque.

Sanpai.

<i>Indice</i>	
<i>Prefazione</i>	pag. 7
<i>Introduzione</i>	» 10

<i>Prima parte</i>	
La ricerca	
1. In cerca di pace	» 15
2. Perché cerchiamo	» 18
3. Identità e stordimento	» 22
4. Fermarsi	» 25
5. A caccia di luciole	» 28
6. Una pratica che guarisce	» 32
7. Ritorno a casa nel corpo	» 35
8. La sacra scrittura del mondo	» 39
9. Un oceano di gioia	» 43
10. Prendi il controllo della tua vita	» 46
11. La montagna intera	» 50
12. Rituali per la pratica	» 53
13. Paura di perdere se stessi	» 57
14. Una casa con molte camere	» 61
15. Un risveglio ordinario	» 64
16. Mentalità genitoriale	» 67
17. Zen macho, Zen pigro	» 71
18. Conoscere l'appagamento	» 75
19. Un passaggio pacifico e senza sforzo	» 79

Seconda parte
Vivere

20. Per sé e per gli altri	pag. 87
21. Sopraffatti da ciò che deve essere fatto	» 91
22. Avere opinioni con leggerezza	» 95
23. 'Vacuità': si raccoglie ciò che si semina	» 99
24. L'offerta perfetta	» 102
25. Speranza nel momento presente	» 106
26. Giusto sostentamento	» 110
27. Il miracoloso è ordinario, l'ordinario è miracoloso	» 114
28. Una pratica coerente	» 118
29. Una religione razionale	» 122
30. Spiriti combattenti	» 126
31. Desiderio d'amore, desiderio di avidità	» 130
32. Conoscenza oltre i nostri limiti	» 134
33. Diventare studente	» 138
34. Onorare l'umile	» 142
35. Minimo indispensabile	» 146

Terza parte
Celebrare

36. Un anno buddhista	» 153
37. Il giorno della Bodhi	» 157
38. Il benvenuto all'anno nuovo	» 161
39. La morte del Buddha	» 165
40. La nascita del Buddha	» 169
41. La primavera non diventa estate	» 172
42. Nel mezzo del cammin di nostra vita	» 176
43. Sesshin estiva	» 180
44. Nuvole e acqua	» 185
45. Onorare Lugh	» 189
46. Nutrire gli spiriti affamati	» 193
47. Il significato dell'inchino	» 196
48. Donarsi	» 200

49. Indossare la tonaca	pag. 203
50. Nascita, matrimonio e morte	» 207
51. Significato in movimento	» 211

Quarta parte
Zen qui e adesso

52. Come sono giunto al Dharma	» 217
53. Zen Buddhism Ireland	» 223
54. Vivere e morire da buddhista in Irlanda	» 226
55. Irlanda interconfessionale	» 232
56. Religione e identità nazionale	» 237
57. L'invenzione della tradizione	» 240
58. Il lignaggio dello Zen irlandese	» 243
59. Una nuova espressione dello Zen	» 249
60. Zen cattolico	» 253
61. Meditazione laica	» 258
62. Un sentiero coerente	» 261
63. Proprio dove stai	» 266
<i>Letture consigliate</i>	» 268
<i>Indice analitico</i>	» 270

MYOZAN IAN KILROY

NON CERCARE
DI DIVENTARE UN BUDDHA
La pratica zen, qui e ora

La verità dello Zen si manifesta nella concretezza dell'esperienza ordinaria, nel momento presente e nel luogo in cui ci si trova. Non serve allontanarsi da dove si è, andare alla ricerca di monasteri irraggiungibili o di forme di addestramento sempre più rigide. Lo zazen è come viaggiare rimanendo esattamente dove si è: la verità può essere trovata nel mondo che ci circonda, nella vita ordinaria.

Nel racconto di Kilroy, l'esperienza personale come praticante e sacerdote della tradizione Sōtō in Irlanda si intreccia con una chiara esposizione dei principi dello zazen, la meditazione da seduti, e con una riflessione profonda sugli aspetti rituali e comunitari di questa pratica. La vita nel sangha, con le sue regole condivise e la liturgia stagionale, è il fulcro della narrazione, perché è ciò che sostiene e accompagna la pratica del singolo, che non è fatta di passaggi graduali verso il risveglio, ma di una consapevolezza del sé totale.

Alle sfide che derivano dal percorso di radicamento del buddhismo in Occidente, dalla convivenza di tradizioni spirituali diverse e dalla dipendenza dai grandi centri d'autorità situati in Oriente, Kilroy risponde tracciando i lineamenti di una peculiare espressione religiosa: uno Zen che emerge nella lingua, nelle tradizioni e nel territorio in cui si trova.

Ne emerge una riflessione su come la Via si radichi nel miracolo dell'ordinario e si nutra del contesto sociale in cui è immersa: la dimostrazione che lo zazen è per chiunque, in ogni tempo e luogo, e che il più profondo significato della vita è la vita stessa.

* * *

MYOZAN IAN KILROY è un sacerdote buddhista della scuola zen Sōtō ed erede del Dharma di Taigu Turlur Roshi nel lignaggio di Nishijima Roshi e Rempō Niwa Zenji. Risiede in Irlanda, dove ha fondato il sangha Zen Buddhism Ireland e il Dublin Zen Center, di cui è abate e insegnante. Attivo sostenitore delle campagne a favore della diversità religiosa, è inoltre fondatore e presidente della Irish Buddhist Union e rappresenta il buddhismo nel Dublin City Interfaith Forum.