



# Il tatami della fraternità

**Le riflessioni di un monaco cristiano sul significato della vita ascetica e del dialogo interreligioso a margine di uno scambio spirituale con monaci zen avvenuto in tre conventi buddhisti**

Matteo Nicolini-Zani \*

**Q**uesto non è un diario di viaggio, né una cronaca di quello che ho vissuto in Giappone insieme a quattro altri monaci e monache cristiani dal 17 settembre al 4 ottobre 2011. È solo una catena di intuizioni spirituali raccolte durante il nostro scambio spirituale con monaci zen, novizi e maestri in occasione del nostro soggiorno monastico in tre monasteri buddhisti zen.

«*Ichigo, ichie*» («Ogni momento, un'occasione»): questa è la prima intuizione spirituale che ha toccato la mia mente e il mio cuore ancora prima di mettere piede sul suolo giapponese. Ho incontrato quest'espressione per la prima volta nella guida turistica che ho letto durante il viaggio aereo per il Giappone ed è rimasta con me durante tutta la nostra esperienza nei monasteri zen: l'ho trovata appesa alle pareti dei luoghi visitati e nelle parole e nei volti delle persone con cui abbiamo

La meditazione da seduti, pratica tipica dei monaci zen.

conversato. Tutto è qui, nella più piccola porzione di ogni cosa, di ogni esperienza, di ogni momento. E ogni momento è sempre nuovo. Anche la nostra fede cristiana e la nostra tradizione monastica cristiana parlano molto di attenzione, vigilanza, cura per ogni dettaglio: la Bibbia e la letteratura monastica lo testimoniano. Permettetemi di riportare solo alcune citazioni: «Ora è il momento favorevole, ecco ora il giorno della salvezza» (2Cor 6,2); «Abba Poimen disse di abba Pior che iniziava [a essere monaco] tutti i giorni» (*Detti dei padri del deserto*, Serie alfabetica, Poimen 85);

«Abba Mosè interrogò abba Silvano dicendo: "Può l'uomo ricominciare ogni giorno?". E l'anziano rispose: "Se è laborioso può ricominciare anche ogni ora» (*Detti dei padri del deserto*, Serie alfabetica, Silvano 11); «Un abba una volta disse: "A un monaco anziano è stato chiesto: Abba, che fate qui nel deserto? L'abba rispose: Cadiamo e ci alziamo, cadiamo e ci alziamo, cadiamo ancora e ci alziamo ancora!"» (*Detto anonimo dei padri del deserto*).

**Lo zazen mi ha insegnato l'importanza di avere corpo e respirazione in sintonia con la mente. Così posso capire il passo biblico che dice che il «corpo è il tempio dello Spirito Santo»**

## GLOSSARIO

- > **Zen:** fonetizzazione giapponese del termine cinese *ch'an* il quale, a sua volta, deriva del termine sanscrito *dhyana*, che significa «meditazione». Indica una corrente Buddhista nata in Cina nel VI secolo dell'era cristiana. Entra in Giappone solo nel XII secolo.
- > **Zazen:** meditazione da seduti, pratica tipica dello zen.
- > **Roshi:** maestro anziano, la guida spirituale dei praticanti zen.
- > **Dojo:** sala della pratica, dove si svolge la meditazione.
- > **Sanzen:** colloquio spirituale tra il praticante zen e la sua guida.
- > **Tatami:** il pavimento della sala, quello del *dojo* per antonomasia.

Il Grande Buddha  
di Kamakura.

Questa riscoperta dell'importanza di mantenere una «mente di principiante» è il dono più importante che porto con me al rientro a casa. Le parole di alcuni *roshi* hanno espresso queste stesse intuizioni.

### LA RICERCA DELLA FELICITÀ

Sono stato toccato dalle parole di uno di loro, perché per la prima volta ho sentito parlare di felicità da parte di un maestro buddhista: «Il mio modo di essere felice, di godere la vita, è quello di prendermi cura di questo momento, di ogni momento» (Oba *rōshi*). Monaci buddhisti e monaci

**«Qualsiasi tipo di vita monastica viviamo, nemmeno un minuto dovrebbe essere sprecato»: così si smette di vivere secondo l'ego e si sviluppano atteggiamenti secondo regole comuni**

cristiani sono alla ricerca della felicità ed entrambi la cercano nella lotta contro l'ego e nella ricerca dell'unità: «monaco» significa letteralmente «uno», «unificato», «colui che ha un solo scopo». L'abate del monastero di Manjuji, dicendo di aver visto la felicità sul nostro viso, ha così riassunto la vita monastica nella ricerca della felicità: «*Sanmon shifuku*» («La porta del monastero conduce alla più grande felicità»). Possiamo anche noi dire la stessa cosa dopo aver visto tanti volti sereni in quei giorni. Riconoscere che possiamo stimolarci l'un l'altro nel nostro viaggio verso la felicità cercando l'unificazione interiore è stato un grande dono per tutti noi. Due cose mi hanno permesso di vivere questa intuizione in modo concreto e, al tempo stesso, molto profondo. Dirò brevemente come queste due cose hanno arricchito la mia vita cristiana e monastica. In primo luogo, lo *zazen*. Uno del nostro gruppo di cinque monaci cristiani un giorno ha posto una domanda arguta a un *roshi*: «Buddha

ha insegnato la liberazione dalla sofferenza, e allora perché devo soffrire un dolore terribile quando pratico lo *zazen*?». La risposta è stata illuminante per la mia comprensione: «Se le tue gambe ti fanno male significa che il tuo *zazen* diventa pratica. Quando ti siedi e senti male, allora puoi davvero vedere chi sei». Attraverso l'ardua pratica quotidiana dello *zazen* ho imparato l'importanza di avere il corpo e la respirazione in sintonia con la mente. In questo modo ora posso capire meglio il passo biblico che dice che il nostro «corpo è il tempio dello Spirito Santo» (1Cor 6,19), il luogo dove Dio abita. Ho capito che lo *zazen* mi aiuta a tenermi saldo nella giusta direzione. Mi aiuta a essere attento a quello che sto facendo, a essere risoluto nel mio obiettivo spirituale. Sicuramente mi aiuta ad accogliere ciò che ho ricevuto da Dio, a essere aperto e pronto per ricevere la sua parola ancora e sempre di nuovo. *La Regola di san Benedetto* inizia con le parole: «Ascolta, figlio, apri l'orecchio del tuo cuore». Ho capito come lo *zazen* può essere uno strumento molto utile per l'apertura dell'«orecchio del mio cuore» e della mia mente. Per questo motivo sono convinto che è in grado di rendere

**Riconoscere che possiamo stimolarci l'un l'altro nel nostro viaggio verso la felicità cercando l'unificazione interiore è stato un grande dono per tutti noi**

più profonda la pratica della mia preghiera cristiana.

In secondo luogo, le regole e la disciplina. Vivendo in un *dojo zen* per alcuni giorni mi sono reso conto che il tempo è organizzato rigorosamente e ho dunque compreso che «qualsiasi tipo di vita monastica viviamo, nemmeno un minuto dovrebbe essere sprecato», come ho sentito dire da un *roshi*. Questo è il migliore, il più concreto dei modi per smettere di vivere secondo l'ego e per sviluppare un nuovo atteggiamento in accordo alle regole comuni. «Più regole vi sono nel monastero e più profonda e interessante può diventare la vita monastica!», ci ha detto il medesimo *roshi* in tono provocatorio. Poiché so che quel *roshi* ha trascorso molti anni mettendo in pratica le regole e perché ho visto il suo volto sereno come conseguenza di questa pratica dura e lunga, io considero questo un consiglio prezioso per la mia pratica monastica cristiana.

Considero allo stesso modo la pratica del *sanzen*, in cui il *roshi* «sente» lo stato della mente e il progresso spirituale dei praticanti. Abbiamo una pratica simile nel monachesimo cristiano, che si chiama «apertura del cuore» a un padre spirituale. Vedendo i monaci zen alzarsi in fretta dai loro



Momenti dell'incontro tra monaci cattolici e zen che si è tenuto nell'autunno scorso in tre conventi giapponesi.



cuscini per il *sanzen*, sono stato una volta di più confermato riguardo all'importanza del discernimento spirituale attraverso la condivisione personale con un maestro che è in grado di trasmettere il vero insegnamento attraverso le parole e, ancor più, senza di esse.

## IL LEGAME LIBERANTE

Vorrei concludere citando ancora alcune parole che abbiamo sentito da un *roshi*: «Ciascun insegnamento religioso veicola la propria comprensione delle cose. Ogni religione è completa in sé, ma ogni religione deve affrontare ed esaminare lo stesso stato d'animo. Se non continuiamo ciascuno ad approfondire la propria esperienza religiosa - in particolare una vera pratica di *zazen* e una vera pratica di preghiera - il dialogo non ha futuro» (Harada roshi). Ero personalmente convinto di ciò già prima di questo scambio, ma questo scambio mi ha portato a

**Monaci zen e cristiani sono abitati dallo stesso desiderio di un più profondo, reciproco «legame liberante», il cui nome è fraternità**

esserne ancora più profondamente consapevole. Per me questo è anche il vero scopo del dialogo interreligioso: attraverso il dialogo possiamo approfondire la nostra vita spirituale e la nostra pratica monastica.

Attraverso questo scambio sono diventato più consapevole di ciò che un *roshi* ha chiamato «parallelismo», come un altro modello o forma di dialogo interreligioso (oltre all'inclusivismo, all'esclusivismo, e al pluralismo), una forma che uno scambio spirituale come quello che abbiamo vissuto esplora e persegue: ciascuno mantiene la propria esperienza religiosa, ma ciascuno cerca di imparare il più possibile dall'altra tradizione religiosa. Ho capito questo non sulla base di speculazioni teoriche, bensì in un modo molto pratico, l'unico modo in cui un vero incontro può avere luogo: sedendo per un po' - soltanto pochi ma intensi e indimenticabili giorni - sullo stesso terreno umano, essendo accolto per

un certo tempo nella casa spirituale degli altri, condividendo lo stesso tatami di fraternità monastica.

Come regalo d'addio, dall'abate del monastero zen Rinzai di Manjuji ho ricevuto una calligrafia vergata dallo stesso abate. La parola scritta su di essa è *kizuna*, che significa «legame, connessione». Questo legame spirituale fraterno è in verità quello che ho vissuto in questi giorni di vita condivisa con i nostri amici praticanti zen: loro e noi entrambi alla ricerca della via di liberazione dai legami schiavizzanti di una vita egocentrica e abitati dallo stesso desiderio di un più profondo, reciproco «legame liberante», il cui nome è fraternità. ■

\* Monaco della Comunità di Bose (Bi)

## ESPERIENZE

### Dal 1960 le porte (dei monasteri) aperte al dialogo

La visita di monaci cristiani in tre monasteri buddhisti zen è un'iniziativa nata nell'ambito del **dialogo interreligioso monastico**, un movimento che vanta una **tradizione decennale**.

Tutto nacque quando i monasteri benedettini e cistercensi vollero dare una risposta all'enciclica *Fidei donum* di Pio XII che invitava a fondare monasteri nelle Chiese giovani. Per sostenere queste fondazioni nacque nel 1960 l'Aide à l'implantation monastique (Aim), poi divenuto **Alliance inter-monastères**. Per far fronte ai vari problemi, specialmente riguardanti la formazione dei monaci nei Paesi stranieri, l'Aim organizzò incontri a Bouaké (Costa d'Avorio) nel 1964 e a Bangkok nel 1968. In quest'ultima città, i monaci cristiani si trovarono in mezzo a monaci buddhisti e nacque l'idea del dialogo con i monaci di altre religioni.

Nel 1973, per la prima volta nella storia, dei **monaci cristiani e non cristiani si riunirono** a Bangalore (India), per **scambiarsi i diversi punti di vista sul tema dell'esperienza di Dio**. Il successo di questo incontro spinse il card. Sergio Pignedoli, allora incaricato del Segretariato per i non credenti, a invitare l'abate D. Rembert Weakland a sviluppare il dialogo per mezzo delle famiglie monastiche, poiché «il monachesimo è come un ponte tra le religioni», come disse Henri Le Saux.

Nel 1977 Aim organizzò due incontri di monaci e di esperti: uno a Petersham (Usa), l'altro a Loppen (Europa). Da questi nacque, nel

1978, una **commissione che si occupava del dialogo interreligioso monastico** (Dim, [www.dimitalia.com](http://www.dimitalia.com) - sito dal quale è stato ripreso l'articolo che pubblichiamo in queste pagine). Quello che era stato un lavoro solo di alcuni pionieri appassionati, quali Jules Monchanin, Bede Griffiths, Henri Le Saux, Thomas Merton, diventò una organizzazione riconosciuta e aperta a tutti.

Negli anni, il Dim ha **moltiplicato i rapporti con i monaci indu, buddhisti, tibetani, zen** del Giappone, iniziando con questi ultimi «Scambi spirituali Est-Ovest». Dal 1979, alcuni monaci zen giapponesi sono stati ospiti per un certo periodo in monasteri cristiani europei, così come monaci cristiani hanno visitato monasteri giapponesi. Altrettanto hanno fatto i monaci e le monache degli Stati Uniti con i monaci e le monache del Tibet. Ben presto si comprese che vi erano ancora altre missioni importanti da realizzare in questo ambito. Un **lavoro di discernimento spirituale** è stato iniziato dalle monache e dai monaci toccati dall'incontro con le altre religioni, nella propria ricerca spirituale.

L'incontro di **preghiera interreligiosa di Assisi** del 1986 **stimolò ancora di più il dialogo**, facendo diventare il Dim sempre più importante e portandolo a diventare una realtà a se stante e non più una sotto-commissione dell'Aim.