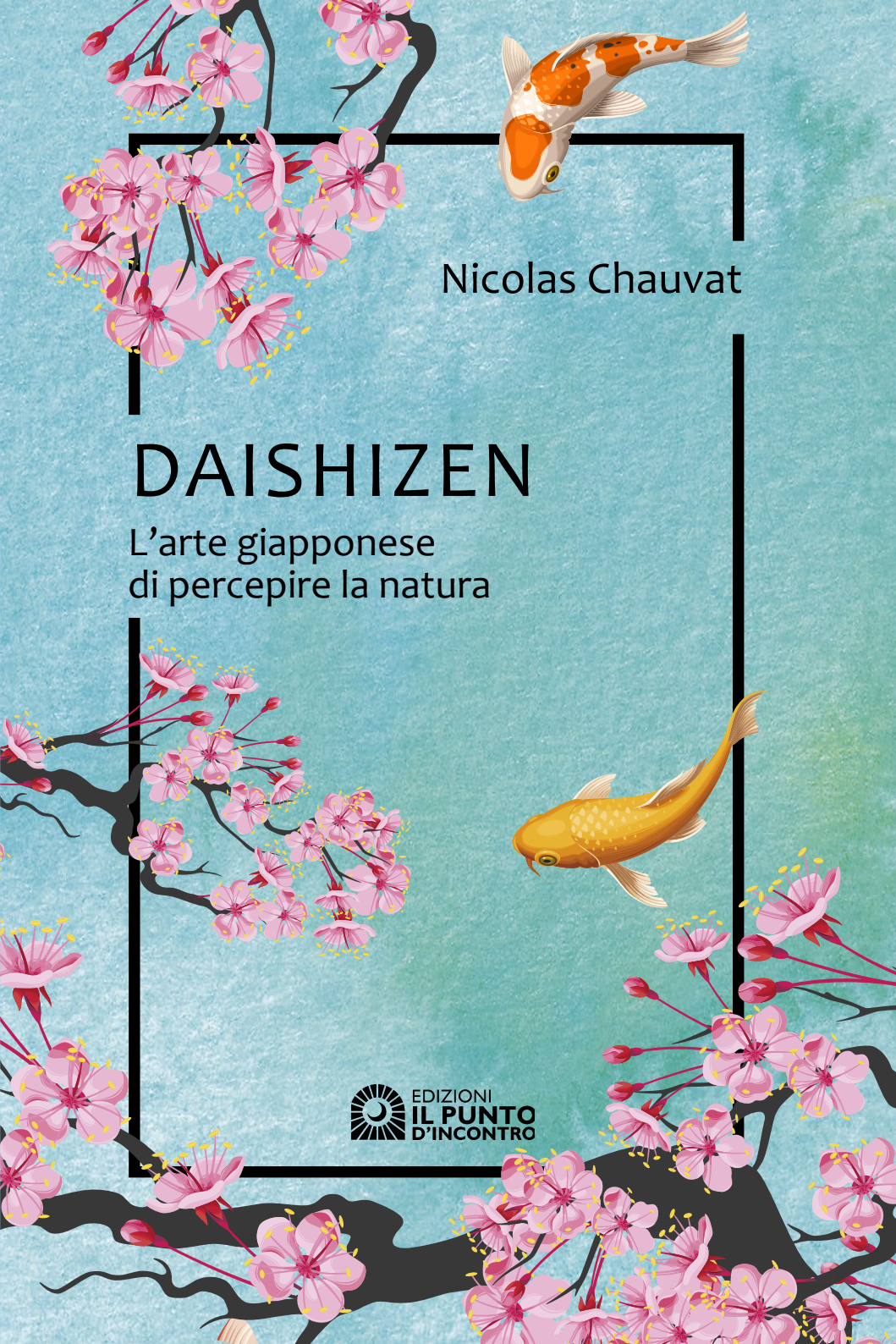
NICOLAS CHAUVAT

# DAISHIZEN

## L'ARTE GIAPPONESE DI PERCEPIRE LA NATURA

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Nicolas Chauvat

# DAISHIZEN

## L'arte giapponese di percepire la natura

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

# Indice

Prologo ..... 9
Introduzione - L'arte giapponese di percepire la natura..... 17

**1. Iniziazione allo shintoismo, imparare a guardare il mondo con occhi nuovi.....23**

La natura, uno spazio a parte in cui il finito si mescola all'infinito.....29
Gli alberi, santuari viventi per guardare il mondo con occhi nuovi..... 31
*Chinju no mori*, boschetti sacri per un bagno di energia purificatrice..... 34
L'uomo è il custode e l'architetto della natura .....37

**2. Iniziazione al buddhismo: come trasformarsi a contatto con la natura..... 41**

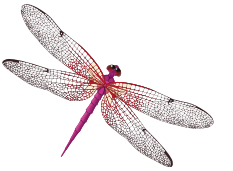
Gli alberi di saggezza ..... 43
L'*Hannya shingyō:* l'arte di armonizzare il visibile e l'invisibile ..... 44
Il daishizen e la via del giusto mezzo..... 48
*Shugyō:* trasformare la mente per mezzo del corpo a contatto con la natura .....53
Daishizen, lo specchio dell'anima ..... 59
*Kōun ryūsui,* l'arte buddhista di ridurre la sofferenza passeggiando ..... 63

**3. Iniziazione ai segreti della poesia giapponese: l'arte di percepire i simboli** ..... 69

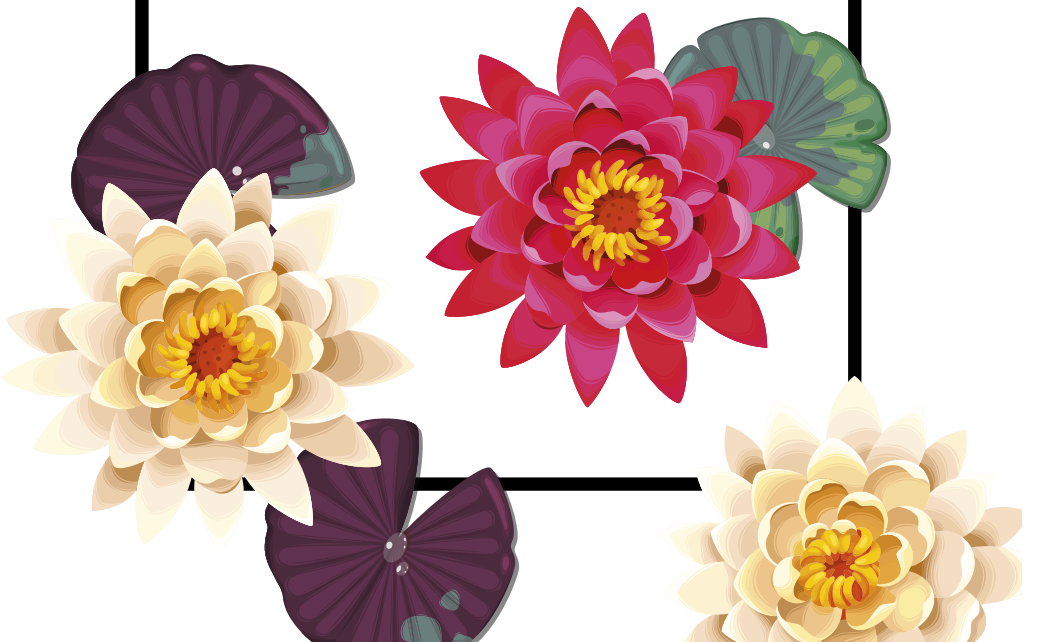
Poesia e filosofia, l'incontro del bello e del buono ..... 71
Il bambù: il segreto delle profondità della terra ..... 74
Sollevare il velo delle apparenze ..... 74
Il segreto per non lasciarsi piegare dalle difficoltà ..... 78
Che la gioia sia nei nostri cuori ..... 80
Il segreto di un successo durevole ..... 83
Il pruno: la grande opera dell'inverno ..... 84
Trasformare i problemi in opportunità ..... 85
Portare gioia nelle tenebre ..... 89
Il pino: la chiave del mistero nascosto nei suoi aghi ..... 91
Affrettati lentamente ..... 92
Modestia e aiuto reciproco ..... 97
L'armonia dei contrari ..... 99
Il ciliegio *sakura:* lo specchio dell'anima ..... 103
Concentrarsi sull'essenziale ..... 104
Superare il nichilismo ..... 108
Rivelare l'immutabile dietro l'apparente effimero ..... 109

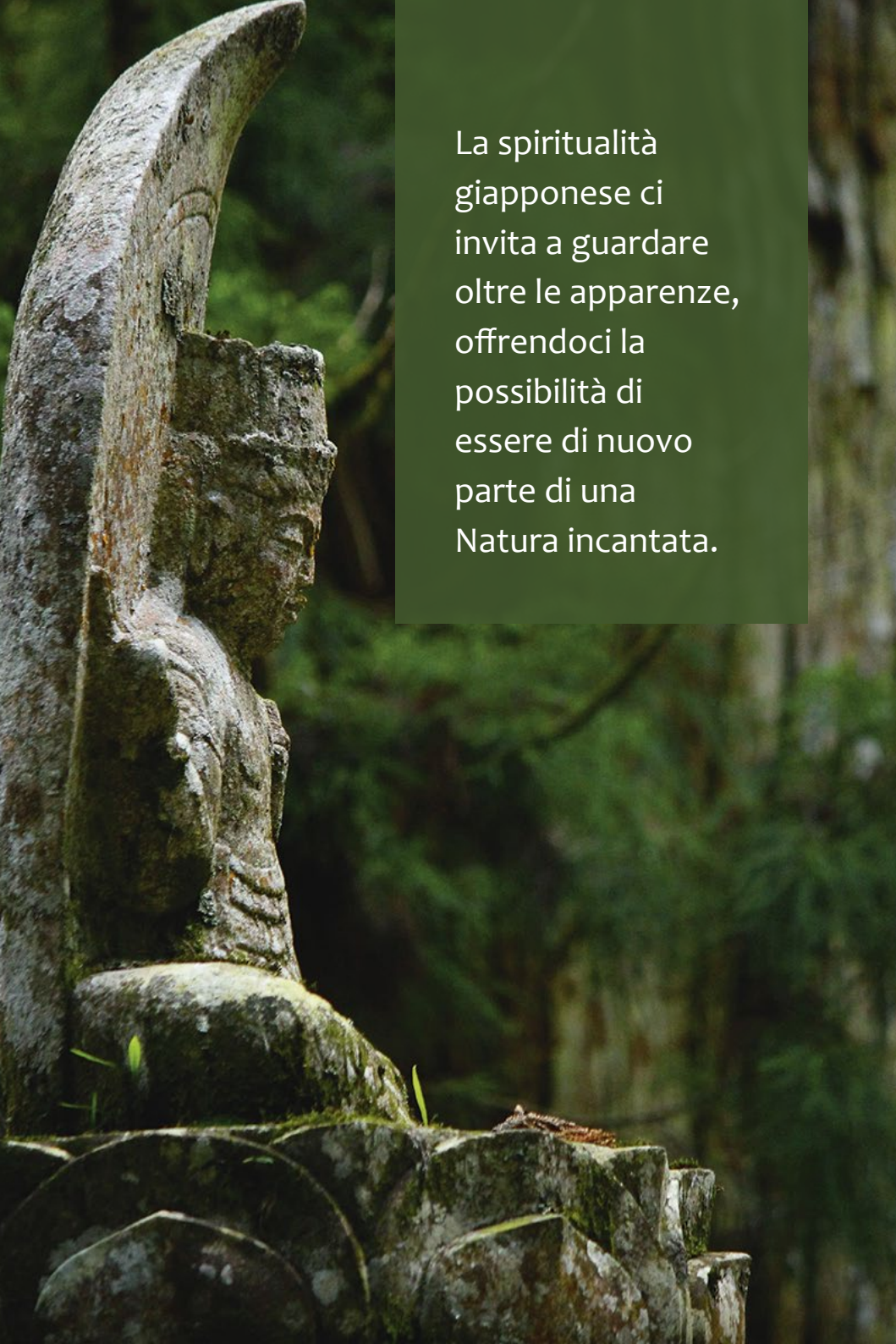
Conclusione ..... 113

Nota sull'autore ..... 119

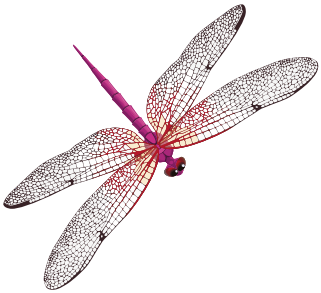


# Prologo





La spiritualità giapponese ci invita a guardare oltre le apparenze, offrendoci la possibilità di essere di nuovo parte di una Natura incantata.



Quali segreti hanno scoperto nel cuore delle loro ombrose foreste avvolte da fitte brume? Mentre gran parte dell'umanità si dedicava alla costruzione di templi in pietra, scolpiva statue meravigliose e intraprendeva lo studio delle scritture, i giapponesi dei tempi antichi cercavano di immergersi sempre più profondamente nell'oscurità delle immense foreste che ancora oggi ricoprono il loro arcipelago. Sulla scia del Buddha che, in una notte di plenilunio, conobbe il risveglio sotto un albero, i giapponesi hanno sempre preferito il contatto con la natura allo studio dei testi per trovare le risposte alle loro domande esistenziali. Cos'hanno appreso all'ombra dei pini centenari e sulla riva dei ruscelli disseminati di rocce muscose?

Il tempo è passato e, come il resto del mondo, il Giappone si è modernizzato; sono rare le persone che possono ancora recarsi regolarmente nei boschi. Tuttavia, la loro ammirazione davanti ai ciliegi in fiore e alle foglie d'acero arrossate dall'autunno, e la particolare predilezione per i bonsai come per le sorgenti di acqua termale (*onsen*) situate a volte nel fitto dei boschi, testimoniano dell'esistenza di un forte legame tra i giapponesi e la natura.

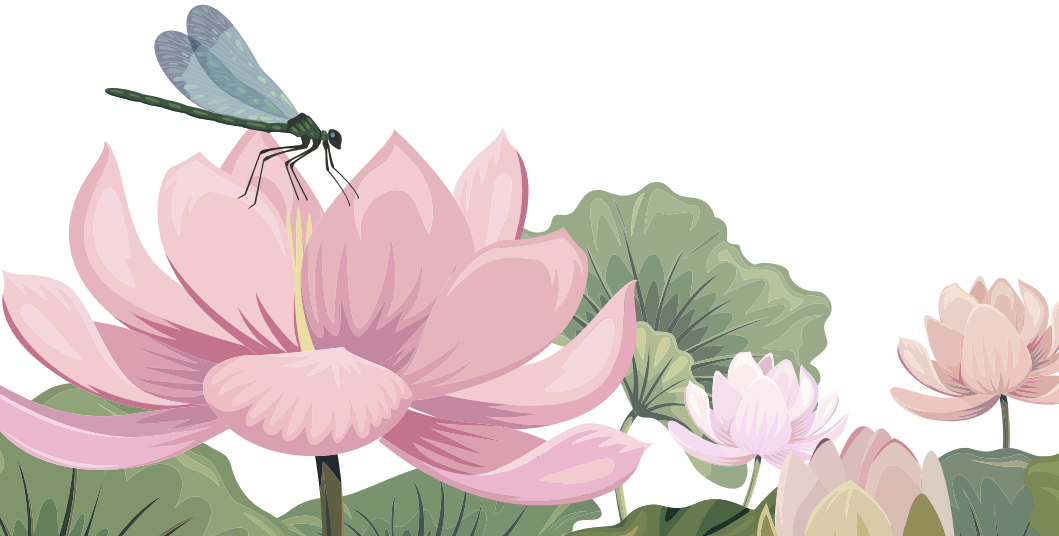
L'arcipelago del Sol Levante, che ha fama di accogliere una nutrita popolazione di centenari, non ha ancora svelato tutti i suoi misteri. A lungo si è ritenuto che le specificità della cucina nipponica potessero di per sé spiegare l'eccezionale longevità di questo popolo.

Recenti studi sembrano tuttavia suggerire che anche la vicinanza tra gli uomini e la natura costituirebbe un fattore importante, che consente non solo di prolungare la durata della vita, ma anche di aumentare la qualità di quest'ultima. È questa la tesi formulata nel 1982 dal signor Akiyama, direttore dell'Ente forestale giapponese, che ha creato il concetto di *shinrin-yoku* (森林浴), che può tradursi con "bagno nella foresta". Benché recente, tale idea poggia su una concezione molto particolare della natura.

Quando i praticanti dello shintoismo e del buddhismo esoterico si avventurano sulle vie del pellegrinaggio che attraversano le tenebrose selve dell'arcipelago, vanno incontro all'Invisibile. Al di là degli alberi, dei ruscelli e delle rocce coperte di muschio, percepiscono ciò che fa risuonare questa natura nel cuore, il daishizen (大自然). Tale concetto, con il significato letterale di grande (大) natura (自然), si contrappone alla nostra visione materialistica del mondo, che nella natura rileva soltanto oggetti di materia inanimata, o semplicemente forme di vita primitiva che non fanno altro che lottare per la propria sopravvivenza.

La spiritualità giapponese ci invita a guardare oltre le apparenze, e ci offre la possibilità di far parte di una Natura nuovamente incantata che non è più un mero ammasso di pietre e legno, ma uno spazio sacro in cui il Tutto è più importante della somma delle parti. Essa ci illustra come penetrare non con il corpo, ma con la parte più profonda del nostro essere questi spazi naturali per (ri)scoprire ciò che risuona nella nostra anima.

Iniziata all'ombra dei grandi faggi, la scrittura delle prime pagine di questo libro è stata ritmata dallo scorrere delle acque di un piccolo fiume e spesso interrotta dal volo di libellule azzurre che si posavano sul mio taccuino. Figlio del Limosino, da un decennio mi sono allontanato dalle radure assolate della mia infanzia per andare alla ricerca delle foreste di bambù e dei sentieri di montagna dei siti sacri del Giappone. Vivendo ormai lontano dalla mia terra d'origine, ma molto vicino a questa natura profonda con cui sono sempre stato in intimo contatto, conduco ricerche sui rapporti che



i giapponesi coltivano con il loro ambiente. Dopo essermi laureato in scienze politiche, ho intrapreso questi studi con la volontà di capire meglio la società nipponica. Tuttavia, mi sono man mano reso conto del fatto che ero io a cambiare, o meglio, che ritrovavo giorno per giorno la capacità di meravigliarmi. La voglia di condividere la scoperta di quegli insegnamenti mi ha portato a scrivere il libro che hai tra le mani.

Dopo averti iniziato ai misteri dello shintoismo e del buddhismo giapponese concernenti i rapporti tra l'uomo e la natura, quest'opera ti svelerà alcuni dei simboli segreti utilizzati dai grandi poeti dell'antichità per comunicare i loro segreti in seno alla corte imperiale. Questi motivi, che permettono di rendere visibile l'invisibile e che rappresentano la flora dell'arcipelago del Sol Levante, contengono le chiavi essenziali per percepire il daishizen e apprendere dalla Natura le leggi essenziali che ci consentono di ripristinare e preservare l'armonia nella nostra vita professionale e personale.

# Introduzione

# L'ARTE GIAPPONESE DI PERCEPIRE LA NATURA

“Vivi come se dovessi morire domani.

Impara come se dovessi vivere per sempre”.

— Gandhi

Benché attribuita a Gandhi, questa formula descrive perfettamente l'atteggiamento degli studiosi giapponesi dell'antichità nei confronti della loro esistenza. Avendo acquisito la piena consapevolezza della brevità della vita, essi acuirono la sensibilità per percepire in pieno la bellezza di ciascun istante. Sensibili ma sereni, la fatalità della morte non inaridì il loro cuore, ed essi mantennero intatta la sete di apprendere e scoprire ogni giorno cose nuove. Molto colti, non erano tuttavia alla ricerca di un sapere che si riassumesse in un accumulo di conoscenze teoriche destinate a svanire con il tempo: aspiravano innanzitutto alla saggezza, a quella Conoscenza che riempie il cuore, non la testa.

Proseguendo un percorso che conduce l'uomo a cercare la verità nel più profondo di se stesso, piuttosto che

inseguire disperatamente verità fatte di carta e inchiostro, appresero l'arte di sondare la propria anima, pur continuando ad aprirsi al mondo per arricchirsi con la differenza. Imparare dagli altri rimanendo se stessi: non è da questo che si riconosce un uomo nobile? In ogni caso, è la scommessa che fecero molti intellettuali giapponesi che, pur approfondendo la via della loro religione, lo shintoismo, si aprirono ad altri sistemi di pensiero come il buddhismo, originario dell'India, e la poesia cinese, ispirati dai grandi principi del confucianesimo e del taoismo.

Pur poggiando su basi diverse, questi tre percorsi comportano tuttavia una base comune: la fede nel senso dell'esistenza. Non considerandola né come un fardello né come uno scopo in sé e per sé, le spiritualità orientali presentano la vita come un percorso iniziatico che permette all'uomo di vivere esperienze straordina-

rie. A volte gioiose e molto spesso dolorose, queste ultime permettono, quando siano accolte con saggezza, temperanza e coraggio, di coltivare ciò che fa di noi molto più di un ammasso di cellule che lottano per la sopravvivenza.

Lo shintoismo, il buddhismo e la poesia esaltano l'apprendimento come mezzo per far crescere in noi l'umanità. Ciononostante, non si tratta di uno studio teorico che poggia sulla lettura ripetitiva dei testi, ma soprattutto della scoperta del mondo che ci circonda attraverso l'osservazione e la sperimentazione.

Lo studio dei grandi principi di queste tre tradizioni ci permetterà di comprendere come esse abbiano influenzato la visione dei giapponesi della natura e dei rapporti che intrattengono con essa.