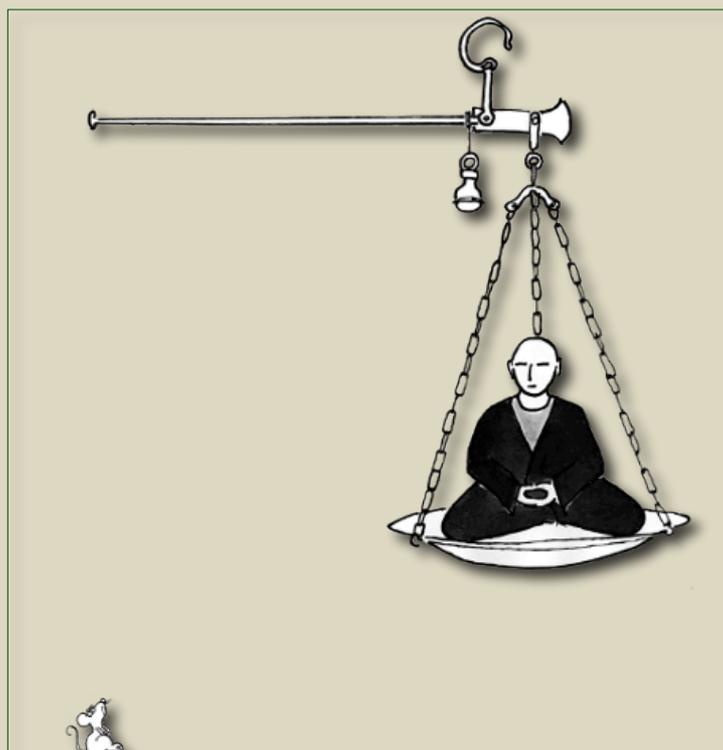


KŌSHŌ UCHIYAMA

# LO ZEN DI DŌGEN COME RELIGIONE



Stella del Mattino  
Comunità buddista  
zen italiana

KŌSHŌ UCHIYAMA

*Lo zen di Dōgen come religione: una lettura del Fukan zazengi*

*Titolo originale:*

宗教としての道元禅-普勸 坐禅儀意解

*(Shūkyō to shite no Dōgen zen: Fukan zazengi ikai)*

*Traduzione inglese dall'originale*

*di*

Shōhaku Okumura e Thomas Daitso Wright

*Traduzione italiana dall'inglese*

*di*

Giovanna Colombo e Massimo Beggio

*Nuova redazione a cura della*

Stella del Mattino

2014

## Indice

1. Il significato religioso di ‘universale’ .....	3
2. L’essenza della Religione Autentica .....	8
3. Una pratica senza distinzione in categorie .....	11
4. Pratica – illuminazione senza contaminazione .....	16
5. Lo Zen come espressione massima delle proprie possibilità .....	20
6. Zen come Addestramento Estremo e Zen come Religione Autentica .....	24
7. Lo zazen correttamente trasmesso dai Buddha e dai Patriarchi .....	26

## 1. Il significato religioso di ‘universale’

Ho tradotto, in giapponese moderno, il titolo *Fukan zazengi*<sup>1</sup>, le istruzioni sullo zazen scritte da Dōgen, con *Amaneku susumeru zazen no shikata* (“Come praticare zazen che è raccomandato universalmente”). Superficialmente, “raccomandare universalmente” (*fukan*) può suonare come una frase fatta di qualche slogan pubblicitario il cui significato è che 'questo prodotto è adatto a tutti'. Dōgen non usò tuttavia questa espressione in un senso così superficiale e mondano. Piuttosto egli diede questo titolo al suo primo scritto per dichiarare che lo zazen del quale intendeva parlare era prima di tutto religione nel suo significato essenziale. Così, io credo che questa espressione “raccomandare universalmente” sia molto piena di significato. Egli ha espresso concretamente questo concetto nel *Fukan-zazengi* nel modo seguente:

“Non prendete in considerazione l’essere intelligenti o stupidi e non consideratevi superiori o inferiori”.  
“Sebbene i loro caratteri fossero diversi, ciascuno di loro praticava la Via dello zazen con dedizione.”

Nello *Shōbōgenzō-Zuimonki*<sup>2</sup> egli disse più chiaramente:

“Ognuno di voi dovrebbe praticare fermamente e di tutto cuore. In questo modo, sicuramente voi, nessuno escluso, potrete realizzare la Via”.

Zazen non è nient’altro che sedere con il proprio corpo nella postura del loto (*kekkaфуza*) o del mezzo loto (*hankafuza*). L’essenza dello zazen insegnato da Dōgen Zenji sta proprio in questa pratica sincera senza colorazione. Tuttavia le persone sono spesso portate ad aspettarsi qualcosa dalla pratica di zazen, così che poche di esse praticano solamente, 'unicamente', lo zazen. Sembra che le persone non possano fare a meno di fissarsi degli scopi e delle aspettative dallo zazen, anche perché lo praticano a prezzo di grandi sforzi.

“Io pratico zazen per rafforzare il corpo”.

“Voglio diventare più intelligente”.

“Faccio zazen per disciplinare me stesso fisicamente e mentalmente”.

“Desidero liberarmi dalle paure”.

“Spero di diventare calmo e di coltivare la mia mente praticando zazen”.

“Faccio zazen per migliorare le mie capacità”.

“Pratico zazen per ottenere l’illuminazione e raggiungere uno stato di pace”.

Quasi tutti praticano zazen con uno scopo.

Tuttavia, una volta che ci prefiggiamo degli obiettivi, automaticamente creiamo diversi livelli nella nostra pratica o tra coloro che praticano zazen. Per esempio se il nostro obiettivo è di rafforzare il corpo, le persone più robuste dalla nascita saranno più apprezzate nella loro pratica di zazen.

D’altra parte, persone più deboli dalla nascita, si sentirebbero dire che la loro pratica non è abbastanza severa. Se noi pratichiamo con lo scopo di diventare audaci, persone che sono per natura sfacciate, saranno viste come buoni praticanti. Mentre, persone che sono sensibili o scrupolose sarebbero considerate come dei praticanti mediocri. Se lo scopo della pratica fosse di raggiungere l’illuminazione, le persone dotate d’intelligenza acuta dalla nascita sarebbero considerate più adatte per lo zazen, mentre persone meno intelligenti sarebbero svantaggiate. In altre parole, una volta che noi stabiliamo uno scopo particolare per praticare zazen, sorgono categorie come favorevole-contrario, forte-debole, superiore-inferiore, intelligente-ottuso, in base alla condizione fisica, alla personalità, alle doti naturali, alle

capacità e all'educazione del praticante.

Tuttavia la caratteristica dello zazen di Dōgen Zenji è quella di poter essere consigliato a chiunque, in qualunque luogo e non ha nulla a che fare con l'essere saggi o sciocchi, intelligenti o ottusi. Questo perché il suo zazen è la semplice pratica di *shikan* ("unicamente questo") priva di uno scopo particolare. E il fondamento del suo *shikantaza* ("unicamente sedere senza altro proposito") è la pratica del *dharma* del Buddha, ovvero lo zazen come religione.

Credo che nella vera religione<sup>3</sup> tutti debbano essere salvati senza eccezioni. Nel sistema dell'istruzione pubblica in Giappone, gli insegnanti si curano solamente di una élite di pochi studenti per permettere loro di accedere ad università famose, anche se sanno che molti alunni non sono in grado di tenere il passo con i programmi di insegnamento. Un tale sistema educativo, dove è possibile progredire solo a spese di altri, è tipico di una società competitiva. Una persona mite o debole non può sopravvivere in tale situazione. Forse è necessario nella scuola pubblica selezionare le persone per differenziare la classe dirigente dagli altri. Ma, almeno nel campo della religione, spero che ognuno possa essere salvato senza il desiderio competitivo di prevalere sugli altri.

C'è un proverbio che dice: "Il denaro controlla anche l'ordine dell'inferno (Tutte le cose sono condizionate dal denaro)". Si sente dire spesso che anche l'andare all'Inferno o in Paradiso è condizionato dal potere finanziario o politico. È davvero vergognoso che il potere secolare invada il regno della religione.

Per esempio in Giappone, quando una persona muore, se la famiglia elargisce una grossa offerta, viene dato al defunto un nome Buddista di rango superiore<sup>4</sup>. Il suo funerale<sup>5</sup> sarà celebrato con solennità ed avrà 'garantita' l'entrata in un regno celeste. Al contrario, se la famiglia non può permettersi di fare una grossa offerta, al defunto viene deliberatamente dato un nome postumo di rango inferiore ed il suo funerale verrà officiato distrattamente. Vi sono molti esempi di questo tipo e non può esservi salvezza in una tale religione. Poiché questa non è religione nel vero senso della parola se ne può fare tranquillamente a meno.

Vi prego di non fraintendermi. Non sto dicendo che i preti buddisti non dovrebbero officiare cerimonie funebri perché è contrario alla Via buddista. È giusto che i preti celebrino le cerimonie funebri con tutto il loro cuore, poiché è in quel momento che i familiari del defunto sentono maggiormente il senso dell'impermanenza. Per questo motivo vorrei che i preti officiassero queste cerimonie con più serietà e attenzione. Quando dico con serietà, intendo dire innanzitutto che, il prete deve comprendere chiaramente il significato profondo della morte<sup>6</sup> e quindi officiare la cerimonia con grande partecipazione. Solo in questo caso egli potrà essere chiamato il maestro dei 'tre mondi'<sup>7</sup>. Inoltre, poiché essere attenti non costa denaro, vorrei che i preti officiassero le cerimonie senza discriminare tra defunti poveri o ricchi poiché l'entità dell'offerta è un problema della famiglia. Se la famiglia è veramente povera, non si dovrebbe richiedere alcuna offerta. Solo con un tale atteggiamento, i funerali e le altre cerimonie possono essere definite pratiche religiose<sup>8</sup>.

Poiché un prete deve anche guadagnarsi da vivere, non c'è niente di male ad accettare una grossa donazione da chi desidera fare di una cerimonia funebre un 'incontro mondano'<sup>9</sup>. In questi casi la religione non c'entra per niente. I parenti vogliono una simile cerimonia soltanto in funzione delle relazioni di società, come una specie di 'party' per mettere in mostra il loro potere. Occorre avere un atteggiamento fermo verso queste persone. Un grande maestro dei tre mondi non deve fare distinzione tra persone ricche e persone povere e neppure avere un atteggiamento servile a causa di una grossa donazione. Questo è solo un atteggiamento da uomini d'affari del settore servizi.

Ho accennato a questo tipo di problemi per chiarire, anche parlando del denaro, che nella religione

non dovrebbero esserci né discriminazioni né classi. Nella vera religione non dobbiamo fare discriminazioni tra le persone affermando che il ricco può andare in paradiso e il povero andrà all'inferno e continuerà a soffrire. Un prete che si occupa veramente di religione deve comprendere bene queste cose e offrire il proprio cuore interamente a tutti e nello stesso modo. Questo è quanto volevo dire.

In questo modo, è facile capire come una religione che richiede grandi somme di denaro, che vuole edificare grandi santuari e templi, che non può fare a meno di opere d'arte per decorare i propri edifici, è molto lontana dall'essere una vera religione.

Se un religioso si prefigge di raccogliere molto denaro, non può avere un atteggiamento imparziale verso le persone. Di conseguenza si stabilisce un rapporto con il potere economico e politico che inizia quindi a controllare anche la religione. Nelle religioni antiche, l'imperatore o le famiglie reali costruivano tombe enormi, come le piramidi, usando il loro potere economico e la fatica dei sudditi. Essi si facevano seppellire nelle tombe insieme ad oggetti artistici lussuosi, pensando di poterli portare con sé in paradiso. Una simile religione primitiva non può essere un'autentica religione perché non mostra agli esseri umani un autentico modo di vivere. La vera religione, in futuro, deve essere innanzitutto una religione che non richiede denaro. Il buddismo giapponese nei periodi Nara (710-794) e Heian (794-1185)<sup>10</sup> aveva bisogno di circondarsi di un contesto di templi magnifici e opere d'arte per decorare gli edifici. Mentre nel buddismo del periodo Kamakura (1185-1333), alcuni Maestri predicavano il *samadhi* in una pratica<sup>11</sup>, come la recitazione del sūtra del Loto o la ripetizione del nome del Buddha Amida, o come la pratica dello zazen. Per tutte queste pratiche non è necessario il denaro. Penso che questi movimenti religiosi fossero il risultato di una tendenza di un'epoca in cui vi erano persone animate da autentico spirito religioso. Nello zazen di Dōgen Zenji, la spesa più grande è il costo di uno *zafu* (cuscino rotondo per la pratica) e di uno *zaniku* (una stuoia quadrata). Così anche sotto l'aspetto economico, possiamo dire che è una religione universale aperta a tutti.

Nello *Shōbōgenzō- Zuimonki*, Dōgen Zenji disse:

“Molte persone oggi pensano che costruire immagini di Buddha o *stupa* (monumenti) votivi favorisca il diffondersi del *dharma* di Buddha. Questo è un errore. Anche se noi edificassimo templi enormi ornati d'oro e di splendidi gioielli, questo non ci aiuterebbe ad ottenere la Via. Questo non è niente di più di un merito per i laici che permette alle loro ricchezze di entrare a far parte del mondo di Buddha e alle persone di fare del bene. Sebbene essi possano ottenere grandi risultati da una piccola azione, per i monaci essere coinvolti in tali cose non ha nulla a che fare con la diffusione del *dharma*. Imparare anche una sola frase dell'Insegnamento o praticare zazen anche una sola volta vivendo in una capanna di paglia o sotto un albero, manifesta la vera fioritura del *dharma*”.

Ma lo spirito essenziale dello zazen di Dōgen che non richiede denaro, con il passare del tempo è andato in declino. Anche i discendenti di Dōgen si sono compiaciuti nel costruire templi imponenti. Il mio desiderio è di tornare allo spirito originario dello zazen di Dōgen Zenji.

Fino ad ora, ho detto che una vera religione deve porsi oltre il potere economico e politico ed essere aperta in uguale misura a ognuno. Nello stesso modo deve anche trascendere le differenze di carisma, di doti naturali, capacità, personalità o educazione, e provvedere alla salvezza di tutti.

Gesù Cristo ha detto:

“Beati i poveri in spirito perché di essi è il Regno dei Cieli. Beati gli afflitti perché saranno consolati”. (Matteo 3-5,4)

Shinran Shonin (1173-1262)<sup>12</sup>, fondatore della scuola buddista *Jōdo Shin* ha detto:

“Persino una persona buona consegue la nascita nella Pura Terra, tanto più sarà così per una persona malva-

gia.” (Tannishō<sup>13</sup>)

Credo che queste parole dimostrino che il Cristianesimo e la scuola della Pura Terra (*Jōdo-shin-shū*) sono autentiche religioni universali. Nella vera religione, anche quelli che hanno commesso gravi crimini, oltre agli ignoranti e agli stupidi, sono tutti ugualmente perdonati, e possono riposare nella pace assoluta, nel regno che è al di là delle valutazioni terrene.

Naturalmente essere salvato non vuol dire che una persona che ha infranto la legge può essere assolta dal crimine soltanto per il fatto che crede in una certa religione. Chi infrange la legge deve essere giudicato e punito secondo la legge. Essere salvato, in senso religioso, significa essere liberati in una dimensione del tutto differente, anche se si è stati giudicati dalla legge, relegati in una prigione o condannati alla pena di morte.

Per coloro che sono oppressi dalla povertà, la salvezza religiosa non significa sicuramente che diventeranno ricchi credendo in una determinata religione, come predicano alcune nuove sette religiose. Significa invece che, così come sono, possono trovare la pace in una dimensione completamente diversa. Naturalmente è bene cercare di superare una condizione di estrema indigenza. Tuttavia questo è soltanto un modo per risolvere la povertà. Dobbiamo chiarire a noi stessi che non è questo il compito di una vera religione.

Requisito essenziale per un'autentica religione è che le persone non devono essere scelte sulla base di un sistema secolare di valori. Devono essere salvate tutte incondizionatamente ed essere messe in grado di stabilirsi nella pace. Ciò è realmente possibile poiché i valori religiosi appartengono ad una dimensione completamente diversa dal sistema di valori secolare. Credo che Dōgen con le parole “universalmente” (*amaneku*) e “non prendere in considerazione l'essere stupidi o intelligenti e non considerarsi superiore o inferiore” intendesse dichiarare che la sua pratica di *zazen* non è altro che la verità universale o l'autentica religione.

Nel Nuovo Testamento è scritto:

“Egli fa sorgere il sole sui malvagi e sui buoni e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti”.  
(Matteo 5-45).

Una vera religione deve avere un'assoluta assenza di differenziazioni e nessuna distinzione di classe. Deve avere l'aspetto dell'universalità e prescindere da punti di vista discriminanti. Mi preme sottolineare che la pratica dello *zazen* secondo l'insegnamento di Dōgen Zenji è la pratica di una religione universale.

## Note

<sup>1</sup> Il *Fukan zazengi* è il primo testo scritto da Eihei Dōgen (1200-1253), il fondatore della scuola Sōtō Zen.

<sup>2</sup> Lo *Shōbōgenzō - Zuimonki* è un testo composto dagli insegnamenti orali del Maestro Dōgen ai suoi discepoli, trascritti da Kōun Ejō (1198-1280), suo erede spirituale. (Nota aggiunta alla traduzione italiana)

<sup>3</sup> “Vera religione” traduce il termine *shinjitsu no shūkyō* (真実の宗教) mentre “religione autentica” traduce *junsui shūkyō* (純粹宗教). I due termini sono equivalenti. *Junsui* significa puro. Uchiyama rōshi è famoso per i suoi origami (composizioni di carta piegata) e ha scritto numerosi libri in proposito. Egli chiama il suo modo di fare origami *jinsui origami* perché non usa mai forbici o colla ma solo carta. A differenza di molti che usano strumenti, egli compone le sue opere solo piegando fogli di carta quadrata (origami significa “carta piegata”) e usa nella stessa accezione il termine *jinsui shūkyō* per lo *zazen* di Dōgen Zenji, che non richiede particolari strumenti, o talenti, o potere. D'altra parte Uchiyama rōshi usa l'espressione “vera religione” per indicare le religioni che mostrano un modo di vivere autentico, comprendendo così altre scuole del bud-

dismo e altre religioni come il Cristianesimo. Il termine giapponese *shūkyō* significa, in termini estesi, “la verità e gli insegnamenti che esprimono la verità e rendono possibile alle persone di raggiungere la verità nella pratica”. Ha una connotazione diversa dall’italiano 'religione' che letteralmente significa 'essere ricongiunti' (a Dio).

<sup>4</sup> I nomi “postumi” sono considerati di maggiore o minor prestigio a seconda degli ideogrammi utilizzati. (Nota aggiunta alla traduzione italiana)

<sup>5</sup> Durante il 15° e il 16° secolo, un gran numero di templi buddisti furono costruiti in molte città e villaggi del Giappone. Le persone che vivevano in quelle regioni li finanziavano e in cambio i preti buddisti officiavano i funerali e le cerimonie legate al culto degli antenati. All’epoca dello *Tokugawa shōgun-ke* tutte le famiglie erano obbligate a versare denaro per un tempio della loro regione. Ancora oggi in Giappone i templi buddisti sono finanziati per questo motivo.

<sup>6</sup> Nelle cerimonie funebri buddiste, i preti hanno il compito di guidare il defunto verso il nirvana.

<sup>7</sup> Il termine, in giapponese *sangai no daidōshi*, originariamente era riferito al Buddha che guidava gli esseri senzienti nell’attraversare i tre mondi che sempre mutano, (il mondo del desiderio, il mondo della forma e il mondo della non-forma) fino all’altra sponda, nel nirvana.

<sup>8</sup> La parola usata da Uchiyama rōshi era *Gyōji*, che significa proteggere e mantenere la pratica.

<sup>9</sup> Uchiyama rōshi dice che, in molti casi, le cerimonie funebri erano richieste dal successore. Quando il suo maestro Sawaki Kōdō rōshi morì, in accordo con la sua espressa volontà, non fece il consueto funerale. In luogo di questo tenne un sesshin di 49 giorni.

<sup>10</sup> Nel periodo Nara (710-794 a.C.) furono introdotte in Giappone le scuole Jōjitsu, Kusha, Ritsu, Hossō, Kegon e Sanron. Alcuni templi buddisti tra cui Tōdaiji, Kōfukuji, Yakushiji furono edificati con il finanziamento di aristocratici o della famiglia imperiale.

Durante il periodo Hein (794-1185 a. C.) diventarono popolari la scuola Tendai fondata da Saichō, e la scuola Shingon fondata da Kūkai. Entrambe finanziate dall’aristocrazia ponevano al centro della loro pratica la pace per il loro paese.

<sup>11</sup> Durante il periodo Kamakura (1185-1333 a. C.) furono istituite alcune scuole neo-buddiste che sono all’origine del buddismo praticato oggi in Giappone. Hōnen fondò la scuola Jōdo. Shiran fondò la scuola Jōdo-shin. Eisai introdusse lo Zen Rin-zai e i suoi successori fondarono la scuola Rinzai. Dōghen portò lo Zen Sōto dalla Cina. Le attività di Ippen diventarono la base della scuola Ji. Nichiren fondò la scuola Nichiren.

La caratteristica comune di questi movimenti di rinnovamento religioso è che i maestri che li animarono scelsero un’unica e sola pratica religiosa come espressione dell’essenza del buddismo e che tali pratiche erano alla portata di chiunque: ne sono esempio la ripetizione recitativa del nome del Buddha Amida (Hōnen, Shiran, Ippen), quella del titolo del *Sūtra del Loto* (Nichiren) e il sedersi in zazen (Dōgen).

<sup>12</sup> Shinran (1173-1262) fondò la scuola Jōdo-shin. Nel 1181 entrò nel monastero Hiei, dove praticò per venti anni. Nel 1201 intraprese un lungo ritiro al tempio Rokkakudo a Kyoto che durò 100 giorni. Poi incontrò Hōnen e divenne suo discepolo. A causa di alcune calunnie da parte di alcuni monaci del Mt. Hiei, gli fu tolta la veste e fu mandato in esilio a Kokufu nella Prefettura Niigata, da dove continuò a diffondere l’insegnamento della Pura Terra. Fu perdonato nel 1211 ma non tornò a Kyoto, perché il suo maestro era morto. Nel 1212 andò nella Prefettura Ibaraki. Presso Inada scrisse lo *Kyōgyō shinshō monrui* in sei volumi e fondò Senshūji a Takada nella Prefettura Tochigi. Tornò a Kyoto nel 1235 dove scrisse altri testi. Morì nel 1262 a Kyoto.

<sup>13</sup> Questa frase si trova nel *Tannishō* (lett. *Lamento per le divergenze*) un testo scritto da un discepolo di Shinran poco dopo la sua scomparsa per lamentare le discordie fra i suoi discepoli dovute a diverse interpretazioni del suo insegnamento. L’affermazione di Shinran qui citata contraddice il senso comune. Il testo ne spiega il significato nel modo seguente: “È impossibile per noi che siamo pieni di cieche passioni liberare noi stessi dalla nascita e morte in virtù di una qualche pratica particolare. Addolorato per questo fatto, Amida fece il Voto il cui intento essenziale è il raggiungimento della Buddhità da parte della persona che è nel male. Quindi la persona malvagia che si affida ad un Potere Altro (che proviene da Amida n.d.r.) è precisamente colui che possiede la genuina causa di nascita (nella Pura Terra n.d.r.) Perciò Egli (Shinran n.d.r.) disse: ”Persino l’uomo virtuoso nasce nella Pura Terra, perciò è fuor di dubbio per quanto riguarda l’uomo malvagio.” Amida è la dizione giapponese del sanscrito *Amithaba* o *Amithayus* che vuol dire Luce Infinita o Vita Infinita. (Nota aggiunta alla traduzione italiana)

## 2. L'essenza della Religione Autentica

Sebbene fino ad ora abbia usato la parola religione senza darne alcuna definizione, dobbiamo chiarire cosa è la religione. Troppo spesso questa parola è usata in modo inesatto. Essa ha così tanti significati differenti che non possiamo procedere oltre senza fare delle distinzioni.

Ciò che generalmente definiamo religione ebbe origine agli albori della cultura umana. L'importanza della religione per gli uomini primitivi non potrà mai essere enfatizzata abbastanza. La sopravvivenza sulla terra deve essere stata per l'uomo primitivo più dura di quanto si possa immaginare. Suppongo che i nostri antenati abbiano affrontato le avversità della vita in due modi.

Un modo fu quello di trovare degli strumenti per la vita di tutti i giorni. Un altro modo era di rivolgersi attraverso la preghiera a quel potere che sta oltre alle possibilità di questi mezzi. Questi mezzi altro non erano se non espedienti per rendere la vita più semplice, confortevole e comoda. Per esempio, l'uomo primitivo doveva catturare la preda con le sue mani quando andava a caccia o a pesca. In seguito egli tentò di catturare prede più grosse usando pietre, mazze, ami da pesca, reti, archi e frecce. Lo sforzo di migliaia di anni per lo sviluppo di questi mezzi ha portato alla nascita della nostra civiltà tecnologica.

D'altra parte la preghiera rivolta al potere che è al di là dei limiti di quei mezzi, è l'invocazione alla forza che è al di là delle forze umane, forza che gli uomini incontrano nonostante i loro sforzi costanti. Durante l'epoca della caccia, gli uomini pregavano per catturare una buona preda e quando il bottino era buono, lo offrivano al loro dio o dei. Poi ne mangiavano la carne e danzavano in un'estasi di gioia.

Con il periodo delle colture agricole, nonostante gli sforzi per sviluppare nuove tecniche di coltivazione, il tempo era l'elemento cruciale per un buon raccolto. Per queste ragioni c'era una festa in primavera per propiziarsi un buon raccolto prima di iniziare il lavoro nei campi, e un'altra festa in autunno per offrire le messi al proprio dio in segno di ringraziamento. Nei tempi antichi le possibilità dell'uomo in termini di mezzi per la vita quotidiana erano così limitate che quasi ogni aspetto della vita umana era lasciato alla preghiera. L'ambito di questa preghiera fu la prima forma di religione e quindi quasi tutti gli aspetti della vita avevano per l'uomo primitivo un significato religioso.

Possiamo comprendere questo leggendo le scritture Vediche, l'Antico Testamento, il Corano e altre antiche scritture religiose. Esistevano cerimonie di compleanno, matrimoni, funerali e culti ancestrali. Gli uomini si affidavano agli oracoli delle loro divinità oppure alle arti magiche per la medicina, l'astrologia, le leggi, l'etica morale, la politica, le guerre ecc. ed offrivano preghiere. Conseguentemente la religione controllava tutti gli aspetti della vita ed aveva potere assoluto sull'uomo.

La situazione ai nostri tempi tuttavia è cambiata. Da quando l'uomo ha ottenuto un certo livello di tecnologia scientifica in termini di mezzi per vivere, noi abbiamo enormemente ampliato il campo di azione del potere umano. E ora nella nostra vita quotidiana noi non siamo più coscienti dei nostri limiti.

Così se in passato l'agricoltura era determinata quasi esclusivamente dalle condizioni meteorologiche, oggi, grazie allo sviluppo delle tecnologie agricole, noi possiamo contare quasi sempre su buoni raccolti. Anche se un anno abbiamo un raccolto scarso, non siamo preoccupati di morir di fame poiché i prodotti agricoli possono essere acquistati da altri Paesi. Se oggi giorno le persone muoiono di fame noi pensiamo che sia colpa del governo. Non è un disastro naturale ma una calamità provocata dall'uomo. Anche quando siamo vittime di disastri come epidemie, fulmini, alluvioni, eruzioni vulcaniche o terremoti, non pensiamo che siano stati causati da demoni e non pensiamo alla preghiera come rimedio o prevenzione ma pensiamo che sia possibile prevenire tali disastri con la tecnologia. E se sof-

friamo pensiamo che la nostra tecnologia è insufficiente, che abbiamo fatto un errore tecnologico o che si tratti di errori del governo. In altre parole è un disastro provocato dall'uomo.

Nel Giappone antico la politica era chiamata *matsurigoto*, che significa "culto per gli dei". Perciò gli imperatori e i re erano anche capi religiosi e veggenti. Ma oggi i problemi politici sono trattati come questioni ideologiche e di organizzazione politica.

Penso che una civiltà moderna come questa vada benissimo quale sistema pratico di vita, poiché i problemi della nostra sussistenza dovrebbero essere risolti nell'ambito degli strumenti per vivere. Ma ci sono persone che tentano di risolvere i loro problemi quotidiani quali per esempio sostenere esami, scongiurare incidenti, salute, problemi familiari, successo economico, attraverso la fede in una religione.

Questa cosa non è altro che un residuo del passato. Questa religiosità deve sparire presto o tardi. Allora, possiamo dire che l'uomo non ha più bisogno della religione?

Credo di no. È vero che in termini di sussistenza, ogni cosa dovrebbe essere affidata allo sviluppo di mezzi per la vita quotidiana, allo sviluppo della scienza e della civilizzazione materiale.

Ma il problema di base dell'uomo, la ragione della vita, deve essere d'ora in avanti la questione essenziale della religione. Più la civiltà umana si sviluppa o meglio più si sviluppa la tecnologia dell'uomo, più semplice sarà godere della nostra vita. D'altra parte se avremo meno problemi materiali, ci sentiremo più vuoti e incominceremo a pensare alla ragione della nostra vita. Gli esseri umani sono degli animali così complicati e tormentati. Questo fenomeno è diventato molto diffuso. Molte persone nei Paesi tecnologicamente molto avanzati si tolgono la vita perché sentono questa specie di vuoto. Si uccidono non per fame o per questioni di rapporti sociali. Si uccidono perché hanno perso la ragione di vivere e sentono questo vuoto esistenziale. Anche fra gli studenti delle scuole elementari e medie ci sono tentativi di suicidio; temo che succeda perché sentono lo stesso vuoto esistenziale. Benché molti di loro non giungano fino a uccidersi, nel Giappone odierno i giovani sono diventati indifferenti e hanno perso entusiasmo per qualsiasi cosa. Ritengo che il vuoto esistenziale sia la ragione sottostante a questo fenomeno.

Più la società è materialmente ricca, più perdiamo il senso della vita e percepiamo spiritualmente questo vuoto. Lo sviluppo della tecnologia non può curare questo vuoto esistenziale. Viviamo in una società tecnologicamente avanzata e ci siamo stancati della vita stessa. Possiamo tentare di risolvere i nostri problemi con i computers o affidandoci alla psicoterapia e per un attimo possiamo sentirci sollevati, influenzati dalla suggestione. Tuttavia prima o poi noi diventeremo nuovamente coscienti del problema esistenziale e sentiremo ancor di più lo stesso vuoto.

Naturalmente è impossibile ritornare allo stesso modo di intendere la religione e rivolgersi a Dio usando la preghiera per chiedere aiuto. La religione intesa come 'preghiera per l'aiuto divino' ebbe origine come risposta ai limiti del potere dei primi strumenti dell'uomo. Ma oggi il vuoto che sentiamo è legato al fatto di vivere con questi stessi strumenti. È il vuoto della vita stessa. Dove e come possiamo trovare la risposta a questo vuoto e al problema del significato della vita stessa? Questo è il problema che una religione autentica deve porsi d'ora in poi. Dobbiamo evitare di intendere ancora la religione come 'preghiera per chiedere l'aiuto divino'.

Gli uomini primitivi erano abituati a pregare Dio per risolvere i loro problemi quotidiani, ma ora siamo in grado di risolverli con la tecnologia. Chiaramente sarebbe meglio definire queste forme religiose false religioni o credenze superstiziose. Ancora oggi alcune religioni promettono la guarigione da malattie fisiche o mentali, ma è ovvio che è meglio affidarsi alla medicina o alla psicologia. Invece di pregare per superare un esame o essere ammessi in una scuola, è più costruttivo intervenire politicamente

per avere più scuole. Regolarizzare il traffico sulle nostre strade è molto più efficace che pregare per la sicurezza stradale. Questi sono i modi migliori per risolvere i problemi e raggiungere dei risultati. È ovvio che dovremmo tentare di risolvere tutti i problemi pratici della nostra vita sviluppando una tecnologia migliore. In altre parole qualsiasi attività per risolvere con la preghiera i problemi quotidiani, al giorno d'oggi dovrebbe essere chiamata superstizione e non religione autentica.

Dovremmo allora abbandonare la religione? Io credo di no. Fino a non molto tempo fa il confine del potere degli strumenti utilizzati per la vita pratica di ogni giorno si manifestava in quanto limitatezza di quei congegni. Però, a mano a mano che la vita diventa sempre più materialmente godibile, il limite degli strumenti si rivela in quanto vuoto della vita. La religione d'ora in avanti deve dare una risposta al problema del vuoto della vita. Nell'era della tecnologia, il significato di religione deve cambiare e noi dobbiamo chiaramente capire che l'autentica religione diventerà sempre più importante in futuro. Ma che cosa è questa autentica religione che ho appena menzionato? Qui troviamo il significato dello *zazen* di Dōgen Zenji per il mondo da ora in poi. Lo *zazen* di Dōgen Zenji è, per usare un'espressione tradizionale giapponese *busso shōden no zazen* ("lo *zazen* così come è stato correttamente trasmesso dai Buddha e dai patriarchi", o "lo *zazen* come *dharma* di Buddha correttamente trasmesso"). Ma qui sorge un problema: se vengono usati termine come Buddha e i Patriarchi o il *dharma* di Buddha, i giapponesi di oggi sono maldisposti ad accettare lo *zazen*. Penso che associno il termine Buddha con le attività delle sette tradizionali buddhiste giapponesi e perciò provano un sentimento di qualcosa di 'ammuffito' quando sentono questa parola.

Nel passato le organizzazioni buddiste giapponesi si sono allontanate dall'essenza degli insegnamenti del Buddha ed erano troppo coinvolte in attività occulte ritenendo che quelli erano i mezzi validi per insegnare alle persone.

Quello che Dōgen Zenji intende per *dharma* di Buddha e ciò che io sto cercando di spiegare non ha niente a che fare con quanto queste organizzazioni buddiste hanno fatto. Quello che dobbiamo ricercare è l'essenza degli insegnamenti del Buddha e il *dharma* di Buddha correttamente trasmesso.

Nel prossimo capitolo parleremo della corretta trasmissione del *dharma* che è la base dello *zazen* di Dōgen Zenji.

### 3. Una pratica senza distinzione in categorie

Tutti sanno che la pratica di zazen, correttamente trasmessa dal Buddha Śākyamuni, fu portata in Cina da Bodhidharma<sup>1</sup>. Dopo sei generazioni, dopo l'epoca in cui operò Enō<sup>2</sup> il Sesto Patriarca, lo zen era diffuso in tutta la Cina.

Il Sesto Patriarca aveva due grandi discepoli Nangaku Ejō<sup>3</sup> e Seigen Gyōshi<sup>4</sup>. Fu in seguito a loro ed ai loro seguaci che lo Zen fiorì in Cina.

La storia della trasmissione del dharma è stata brevemente descritta da Dōgen Zenji nello *Shōbōgen-zō Bendōwa* nel modo seguente:

“Ora, il grande maestro Śākyamuni trasmise il *dharma* a Mahākāśyapa sul monte Ryōju (Picco dell'avvoltoio). Da allora il *dharma* continuò ad essere correttamente trasmesso da Patriarca a Patriarca fino al venerabile Bodhidharma. Bodhidharma stesso andò in Cina e trasmise il *dharma* al grande maestro Eka. Questa fu la prima trasmissione del *dharma* del Buddha all'Est (Cina).

Nello stesso modo il *dharma* fu trasmesso unicamente da persona a persona fino al Sesto Patriarca, il maestro zen Daikan (Tachien)<sup>5</sup>.

In questo periodo il vero *dharma* di Buddha si diffuse in tutta la Cina e quella verità che è oltre la distinzione concettuale fu resa manifesta. Ci furono due grandi discepoli del Sesto Patriarca: Nangaku Ejō e Seigen Gyōshi. Entrambi trasmisero e mantennero il sigillo di Buddha e furono maestri per tutti gli esseri viventi. Queste due correnti del *dharma* si sparsero e permearono ampiamente la Cina e i 'cinque cancelli' si aprirono. Erano le scuole Hōgen, Iggyō, Sōtō, Unmon e Rinzai<sup>6</sup>.

Oggi giorno soltanto la scuola Rinzai è popolare nella dinastia Song in Cina. Comunque, sebbene queste cinque scuole abbiano caratteristiche differenti, c'è soltanto un sigillo della mente di Buddha.”

Ora voglio raccontarvi la storia della trasmissione del sigillo di Buddha dal Sesto Patriarca a Seigen Gyōshi e Nangaku Ejō. Sono splendidi dialoghi e mostrano come questi due discepoli del Sesto Patriarca avessero compreso il *dharma*. Attraverso queste storie possiamo vedere quello che lo zazen come *dharma* di Buddha è in origine.

Seigen domandò al Sesto Patriarca: “Come possiamo praticare senza cadere nel distinguere in categorie?”

Il Patriarca chiese: “Che cosa hai praticato finora?”

Seigen rispose: “Non pratico neppure la suprema verità.”

Il Patriarca chiese: “In quale categoria sei caduto?”

Seigen disse: “Non pratico neppure

la suprema verità. Come è possibile avere una qualsiasi categoria?”

Il Patriarca disse: “Proprio così! Proteggilo e mantienilo con cura.” (*Keitoku-Dentōroku*)

Nello Zen c'è un'espressione *monjo no dōtoku*<sup>7</sup> (“esprimere il proprio vero sé con una domanda”). Quando leggo questo dialogo, vedo che l'intero Seigen fu interamente espresso dalla sua domanda. Quando incominciai a praticare con Sawaki Kōdō rōshi<sup>8</sup>, gli chiesi: “Desidero continuare a praticare zazen con voi finché sarete in vita. Se lo faccio, è possibile per una persona debole come me diventare una persona un po' più forte?” Oggi mi sembra una domanda sciocca. Tuttavia, Sawaki rōshi molto seriamente mi rispose: “No! Tu non diventerai mai una persona più forte per quanto duramente o lungamente tu possa praticare. Io sono una persona focosa, ma non per la mia pratica di zazen. Ero così anche prima di praticare zazen. Non sono cambiato affatto”.

Comprendete la differenza fra la domanda di Seigen e la mia? La mia domanda indicava che mi rite-

nevo una persona inferiore. Come se fosse possibile per me diventare una persona migliore attraverso la pratica. Ero veramente fuori bersaglio perché ero preoccupato della distinzione tra una persona superiore e una persona inferiore.

La domanda di Seigen era quale pratica non cade nella differenziazione in categorie<sup>9</sup>. Egli aveva compreso la realtà che precede il fare distinzioni ed espresse se stesso con una domanda. Nel fare ciò 'l'intero' Seigen che impersona il *dharma* di Buddha fu completamente espresso. Questo è *monjo no dōtoku* (“esprimere il proprio vero sé in forma di domanda”).

Ho già detto che la non distinzione in categorie è il fondamento di una autentica, universale religione. Siccome Seigen pone una domanda circa il non fare nessuna distinzione, possiamo vedere che stava cercando di indicare a tutti gli esseri umani la più raffinata autentica via religiosa.

E poiché il Patriarca riuscì a vedere a fondo nell'intenzione di Seigen, gli chiese direttamente a quale livello era giunto. Seigen rispose: “Io non pratico neppure la suprema verità”. (Non sono neppure giunto al livello dell'illuminazione). Il vero sé di Seigen è proprio Seigen stesso. Non c'è nessuna azione (nulla da praticare). Nessuna azione (*fui*<sup>10</sup>) significa nessuna costruzione e noi dobbiamo capire chiaramente cosa vuol dire in questo caso. Senza esserne coscienti noi fabbrichiamo molte cose. Mi chiedo se non possiamo addirittura dire che viviamo in un mondo fatto soltanto di queste costruzioni. Il nostro problema di base è che queste costruzioni è divenuto spesso come una crosta, per cui possiamo pensare che queste costruzioni stesse siano la realtà.

Con il termine 'costruzioni' intendo una specie di finzione che è separata dalla cosa reale. Dove e come noi creiamo questa specie di finzione? Facciamo quest'operazione nella nostra testa. Per esempio anche se pensiamo a un fiammifero, la nostra testa non divamperà in fiamme e anche quando noi diciamo 'fuoco' la nostra lingua non brucerà. Questa è la prova che le parole e i concetti non sono cose reali. Tuttavia se noi chiediamo a qualcuno “fammi accendere” egli ci darà un fiammifero o un accendino. Se usiamo l'accendino o il fiammifero, possiamo accendere la nostra sigaretta. Così il fuoco è una cosa reale.

Così, anche se noi accumuliamo banconote o monete, il nostro stomaco non potrà riempirsi. Perciò il denaro non è una cosa reale. Ma nella società umana noi possiamo scambiare il denaro con del cibo. Mangiando il nostro stomaco si riempirà. Il denaro che può essere scambiato con il cibo è una cosa reale? No, non lo è. Il denaro, in questo caso, gioca semplicemente il ruolo del linguaggio con il quale gli esseri umani comunicano tra di loro. È come dire “fammi accendere”. In altre parole il denaro è un prodotto che appartiene al mondo convenzionale che abbiamo costruito nella nostra mente. Possiamo riempire lo stomaco con il pane che abbiamo acquistato con il denaro. Questo non perché il denaro sia una cosa reale, ma perché il pane che noi mangiamo è una cosa reale, allo stesso modo del fiammifero.

Da questo punto di vista è chiaro che, poiché noi tutti esseri umani abbiamo una testa, l'assenso collettivo riguardo alle finzioni costruite nella nostra mente si mescola completamente con la realtà e non siamo più in grado di distinguerle. Inoltre poiché sembra che nella nostra società il denaro controlli ogni cosa, noi erroneamente diamo per scontato sia la più potente e reale entità.

Ho sentito recentemente una storia. Qualcuno chiese ad una persona che aveva viaggiato in tutto il mondo: “Parla qualche lingua straniera?” La persona rispose: “No, nessuna! Se tiro fuori un pacco di banconote e mostro che ho i soldi, posso fare qualsiasi cosa, dovunque vado, senza bisogno di conoscere nessuna lingua straniera.” Forse per questa ragione i giapponesi sono chiamati 'animali economici'.

La nostra discussione è andata di nuovo fuori tema. Tornando a Seigen, è veramente straordinario che abbia detto che non praticava neppure la verità suprema. Dicendo che egli non praticava neppure l'illu-

minazione, che è anch'essa una costruzione<sup>11</sup>, egli espresse pienamente il suo vero sé<sup>12</sup> come Seigen stesso. Il termine “verità suprema” (*shōtai*) significa la verità a cui i saggi si sono risvegliati. Questo è ciò che noi intendiamo per illuminazione. Noi spesso parliamo d'illuminazione e superficialmente pensiamo che l'illuminazione sia qualcosa di reale e che esista come uno stadio della nostra coscienza. Ma è questa la vera illuminazione? La vera realtà è semplicemente la realtà. Non è né illusione né illuminazione. Illusione e illuminazione sono semplicemente delle etichette e nient'altro che 'costruzioni' o nomi fittizi. Seigen 'rimosse' completamente tali 'costruzioni' (illusione o illuminazione) e mostrò la realtà della vita al Patriarca.

Il Patriarca chiese di nuovo: “In che tipo di categoria sei caduto?” Seigen rispose che poiché non praticava neppure la suprema verità, non c'era alcuna possibilità di cadere in qualche categoria particolare. In verità non ci sono finzioni quali la suprema verità o l'illuminazione, nel vero sé di Seigen, e la distinzione in categorie non può esistere.

Le categorie nascono misurando e valutando. Per esempio, quando adottiamo l'illuminazione come un criterio o 'pietra di paragone', noi costituiamo l'illusione come suo opposto. Noi misuriamo noi stessi e stabiliamo innumerevoli categorie o stadi tra l'illuminazione e l'illusione. La realtà che è priva delle finzioni quali le pietre di paragone, è senza distinzione di categorie. E questa realtà senza categorie del Sé è un rifugio universale per tutte le persone. In questo dialogo Seigen ci indica chiaramente questo rifugio universale.

Il Patriarca confermò profondamente la comprensione di Seigen e disse: “Proprio così! Proprio così! Devi attentamente proteggerlo e mantenerlo”.

Ormai deve essere chiaro che la parola 'universale' nel titolo di *Fukan-zazengi* di Dōgen Zenji significa 'vera religione' senza alcuna distinzione in categorie, nella quale tutte le persone sono salvate.

Questo spirito 'universale' si originò nel dialogo tra il Sesto Patriarca e Seigen, maestri che hanno correttamente trasmesso il *dharma* di Buddha. L'universalità, la condizione in cui tutti sono salvati, è assolutamente essenziale affinché una religione possa essere chiamata vera religione.

Tuttavia, per una religione autentica realizzare solo questa condizione di universalità non è sufficiente. Ciò è veramente difficile e complesso da comprendere.

Voglio dire questo: nel dialogo tra il Sesto patriarca e Seigen, il Sesto Patriarca alla fine disse: “Proprio così! Proprio così! Devi proteggerlo con cura e mantenerlo!”. Pensandoci attentamente, non è strano tutto ciò? Come ho detto prima, se una vera religione non ha distinzioni di categorie, significa che è universale e che ciascuno è salvato incondizionatamente. Perché quindi dire che “Dovrebbe essere mantenuto con cura?” Sia che voi lo manteniati con cura oppure no, non fa alcuna distinzione. Anche senza mantenerlo, non vi è motivo per cui non potremmo essere salvati. Tuttavia il Sesto Patriarca usò intenzionalmente questa espressione. Che cosa significa?

Dicendo semplicemente “mantenerlo con cura” il Sesto Patriarca e Seigen hanno comunicato completamente tra di loro (trasmissione tra spirito e spirito) senza dire altro. Tutto questo è discusso in dettaglio nel dialogo tra il Sesto Patriarca e Nangaku. Esaminerò questo punto ampiamente nel prossimo capitolo.

## Note

<sup>1</sup> Bodhidharma fu il 28° Patriarca dell'India. Egli venne in Cina nel 527.

<sup>2</sup> Enō (in cinese Huineng) (638-713), discepolo del Quinto Patriarca Kōnin (in cinese Hongren) è il fondatore della

Scuola Meridionale dello Zen. Un altro discepolo del Quinto Patriarca fu Jinshū (in cinese Shenxiu) (?-706) fondò la Scuola Settentrionale dello Zen. Il racconto della trasmissione del dharma dal Quinto Patriarca ad Enō e a Jinshū si può leggere nel *Rokuso Dankyō (Il Sūtra della piattaforma del Sesto Patriarca)*

<sup>3</sup> Nangaku Ejō (in cinese Nanyue Huairang) (677-788). Si deve ai suoi discepoli la fondazione delle scuole Rinzai e Igyō.

<sup>4</sup> Seigen Gyōshi (in cinese: Chingyuan Hsingyi) (?-740) Ai suoi discepoli si devono le scuole Unmon, Hōgen e Sōtō.

<sup>5</sup> Daikan (in cinese: Tachien: Grande Specchio) è il nome onorifico del Sesto Patriarca conferitogli nel 816 dall'imperatore Kensō (in cinese Xianzong) della dinastia Tō (in cinese Tang).

<sup>6</sup> La scuola Hōgen (in cinese Fayan) fu fondata da Hōgen Buneki (in cinese Fayan Wenyi) (885-958). La scuola Igyō (in cinese Kueiyang) fu fondata da Isan Reiyū (in cinese Guishan Lingyou) (771-853) con il suo discepolo Kyōzan Ejaku (in cinese Yangshan Huiji) (807-883). La scuola Sōtō (in cinese Caodong) fu fondata da Tōzan Ryōkai (in cinese Dongshan Liangjie) (807-901). La scuola Unmon (in cinese Yunmen) fu fondata da Unmon Bunen (in cinese Yunmen Wenyuan) (?-949). La scuola Rinzai (in cinese Linji) fu fondata da Rinzai Gigen (in cinese Linji Yizan) (?-867).

<sup>7</sup> Dōgen, spesso, considera le domande presenti nei *kōan* come affermazioni. Per esempio nello *Shōbōgenzō Ikka-myōju*, parla di un dialogo tra Gensha Shibi (in cinese Xuansha Shibe) (835-908) e un monaco. Il monaco chiese a Gensha: "Tu dici che l'universo è una perla luminosa. Come posso capirlo?". Dōgen commentando questa domanda, dice: "Sebbene questa domanda sembri rivelare una mente ordinaria, nel momento in cui il monaco chiese "come posso capirlo", il suo dire è proprio la manifestazione del grande funzionamento in se stesso del grande dharma." Questo significa che la lucentezza della perla, che è la realtà di tutto l'universo, può essere realizzata solo attraverso la pratica di porsi incessantemente domande su come possa essere compresa. Dōgen nella domanda del monaco "come posso capirlo" legge la sua comprensione riguardo alle parole espresse da Gensha.

<sup>8</sup> Kōdō Sawaki (1880-1965) nacque a Tsu-shi (Prefettura di Mie). Ricevette dai genitori il nome di Tada Saikichi e dopo la loro morte fu adottato da Bunkichi Sawaki di cui prese il cognome. All'età di 17 anni venne accolto nel monastero Eihei-ji in cui si era recato con il desiderio di divenire monaco buddista. Due anni dopo fu ordinato monaco da Sawada Kōhō, abate del tempio Sōshin-ji, ad Amakusa nel Giappone meridionale, ricevendo il nome Kōdō. Successivamente si recò a Kyoto e vi risiedette un anno praticando lo *zazen* con Fueoka Ryōun. Nel 1900 venne chiamato alle armi ed in seguito fu mandato a combattere sul fronte russo-giapponese. Fu ferito gravemente e quasi morì. Nel 1908 iniziò lo studio delle dottrine buddiste (*hossō yuishiki*) sotto la guida di Saeki Jōin nel monastero Hōryū-ji presso Nara. Risiedette in quel tempio sino al 1912, anno in cui divenne *tantō* (istruttore dei monaci) presso il monastero Yōsen-ji, nella città di Matsusaka (prefettura di Mie). Successivamente incontrò Oka Sōtan rōshi e si stabilì nel monastero Daiji-ji (Prefettura di Kumamoto) con il ruolo di *kōshi* (espositore della dottrina). Molti studenti delle scuole superiori incominciarono con lui a praticare lo *zazen*. Iniziò quindi a viaggiare per tutto il Giappone tenendo conferenze ed organizzando ritiri nei quali lo *zazen* veniva praticato per l'intera giornata e per più giorni consecutivi. Il suo peregrinare, fu da lui stesso definito *idō sorin*, il monastero itinerante. Nel 1935 diventò professore all'Università buddhista Komazawa e nello stesso periodo accettò anche il ruolo di *godō*, nel monastero Sōji-ji. Nel 1940, lasciato il suo incarico a Sōjiji, fondò un centro per la pratica dello *zazen*, chiamato 'Tengyō Zen-en' nella prefettura di Tochigi. Nello stesso periodo fondò anche i luoghi di pratica 'Shiseiryō' e 'Mujō-sanzen-dōjō' a Tokyo. Nel 1949, a Kyoto, in un vecchio tempio in disuso chiamato Antai-ji, fondò il centro per la pratica e lo studio dello *zazen* chiamato *Shichikurin Sanzen Dōjō* assieme al discepolo Uchiyama rōshi. Nel 1963 lasciò l'incarico all'Università Komazawa e si ritirò ad Antai-ji, dove morì il 21 dicembre 1965. Uchiyama diventò discepolo di Sawaki rōshi nel 1941 nel tempio di Daichūji e continuò a praticare con lui fino alla morte del suo maestro, dopo la quale diventò abate di Antai-ji fino al 1975.

<sup>9</sup> *Mukaiyū* in giapponese. *Kaikyū* implica la dualità e la distinzione tra illusione e l'illuminazione, gli esseri senzienti illusi e Buddha ecc.

<sup>10</sup> *Fui* (不為) significa azione senza attaccamento al proprio sé. Nello *Shōbōgenzō Zuimonki* Dōgen dice: "Sedersi in

zazen non è altro che la pratica di Buddha. Sedersi è non-agire (*fui*). Sedersi è la forma del Sé.”

<sup>11</sup> Noi dobbiamo stare molto attenti perché l’illuminazione spesso diventa una “costruzione” o una fantasia non appena la afferriamo con il nostro intelletto come un concetto o uno stato della mente. La vera illuminazione è prima della discriminazione tra illusione e illuminazione, ed è realizzata soltanto nella nostra pratica momento per momento.

<sup>12</sup> “Vero sé” è la traduzione di *jitsubutsu* (実物) che può essere tradotto letteralmente come “cosa reale”. Uchiyama rōshi usa il termine *jitsubutsu* per indicare la realtà che è prima della concettualizzazione. Vero sé, natura di Buddha, *ta-thata*, “così com’è”...ecc. sono i termini tradizionali usati per esprimere la stessa realtà.

## 4. Pratica- Illuminazione senza contaminazione

Il maestro zen Nangaku visitò il Sesto Patriarca.

Il Patriarca chiese: "Da dove sei venuto?"

Nangaku rispose: "Sono venuto dal Monte Suzan dove vive il maestro nazionale Ean.<sup>1</sup>"

Il Patriarca chiese: "Cosa è venuto così?"

Nangaku non dimenticò mai quella domanda. Dopo che ebbe praticato con il Patriarca per otto anni, alla fine poté comprenderla.

Allora disse al Patriarca: "Quando venni la prima volta in visita da voi, mi avete chiesto *che cosa è venuto così*. Ora io comprendo."

"Come lo comprendi?" chiese il Patriarca.

Nangaku rispose: "Se tento di puntualizzare vado fuori strada".

"Allora c'è pratica ed illuminazione oppure no?" chiese il Patriarca.

"È incorretto dire che non c'è pratica ed illuminazione. Ma noi non dovremmo contaminare."

Il Patriarca disse: "Non contaminazione!<sup>2</sup> È ciò che il Buddha e i Patriarchi hanno mantenuto. Tu sei come questo. Anch'io sono come questo; così pure lo erano i Patriarchi in India".

(da *Shōbōgenzō Sanbyakusoku* - Raccolta di 300 koan - compilata da Dōgen).

Nangaku Ejō era uno dei due discepoli più importanti del Sesto Patriarca. Quando si recò per la prima volta dal Patriarca, gli fu chiesto da dove veniva. La sua risposta fu che veniva dal Monastero sul Monte Suzan. In quel momento egli disse al patriarca il nome del luogo da cui era venuto. Sebbene ciò sia una cosa molto naturale parlando comunemente, si tratta di una risposta del tutto incompleta. Il Patriarca non aveva posto la domanda come un argomento ordinario. Ciò che chiedeva era la 'provenienza originaria' di Nangaku, che è il fondamento stesso del *dharmā* di Buddha. Il Patriarca fece un'altra domanda per chiarificare il significato del problema. Chiese *che cosa è venuto così*. Era una domanda piuttosto insolita e Nangaku non seppe come rispondere. Da quel momento iniziò a praticare zazen sotto la guida del Patriarca. Trascorsi otto anni Nangaku afferrò il significato di quella domanda. Nangaku si recò quindi da Patriarca e disse: "Quando venni da voi la prima volta, mi fu chiesto *che cosa è venuto così*. Ora finalmente arrivo a comprendere quella domanda." Il Patriarca chiese in quale modo egli comprendeva e Nangaku rispose che se avesse tentato di puntualizzare una particolare cosa sarebbe andato fuori bersaglio.

Una cosa (*ichimotsu*<sup>3</sup>) significa una particolare cosa, e noi pensiamo che sia facile indicare quella cosa con delle parole. Ma noi possiamo solo fornire, attraverso dei nomi, alcuni aspetti o caratteristiche di quella cosa. Per esempio, quando mi si chiede chi sono, posso rispondere che io sono Uchiyama. Ma Uchiyama non è nient'altro che il mio nome, o un'etichetta che mi contraddistingue. Se mi si chiede poi chi è Uchiyama o cosa è Uchiyama, potrei rispondere che sono l'ex abate di Antaji, o potrei dare qualche altro titolo o indicazione per mostrare chi sono. Ma il mio vero Sé non può essere espresso con queste parole.

Il vero Sé è la realtà che non può essere afferrata con nessun mezzo. Quando il Patriarca chiese *che cosa è venuto così* egli stava proprio chiedendo questa realtà oltre le parole. Gli occhi di Nangaku furono finalmente aperti al suo vero Sé, e la risposta di Nangaku significa che non c'è alcun modo per mostrare il vero Sé attraverso le parole.

Quando noi confrontiamo questo dialogo con quell'altro fra il Patriarca e Seigen, possiamo vedere

che la risposta di Nangaku corrisponde a quella di Seigen: “Non pratico neppure la suprema verità. Che distinzione di categoria può esistere?”. Entrambi hanno mostrato il vero Sé. Seigen disse che non ci dovrebbe essere nessuna distinzione di categoria poiché la realtà è oltre ogni confronto, e Nangaku disse che è impossibile indicare il vero Sé attraverso le parole.

Nella parte successiva del suo dialogo con Seigen, il Sesto Patriarca disse soltanto: “Proprio così! Proteggilo e mantienilo con cura”, confermando la comprensione nella risposta di Seigen. Diversamente, nel caso di Nangaku, la stessa cosa fu elaborata più dettagliatamente nel susseguirsi di domanda e risposta. Se le osserviamo più da vicino, possiamo chiaramente comprendere la profonda connotazione di queste frasi “Proprio così! Proteggilo e mantienilo con cura.” Possiamo anche apprezzare il significato preciso della sua affermazione.

Nel dialogo con Nangaku, continuò a chiedere se pratica ed illuminazione sono necessarie. Nangaku rispose: “È incorretto dire che pratica e illuminazione non sono necessarie, ma non dovremmo contaminarle.” In altre parole: “È necessario praticare per realizzare il vero Sé?” La risposta di Nangaku significa che non è corretto dire che noi non abbiamo bisogno di praticare per realizzare il vero Sé, ma non è ammissibile contaminare queste due cose.

Dōgen Zenji ha parlato chiaramente di non – contaminato nello *Shōbōgenzō Yuibutsu-yobutsu* (“Soltanto il Buddha assieme al Buddha”) nel modo seguente:

“Quando la suprema consapevolezza è incarnata in una persona, questi è chiamato un Buddha. Quando un Buddha dimora in questa suprema consapevolezza, ciò è detto suprema consapevolezza. Coloro che non conoscono questa Via sono degli sciocchi.

Caratteristica fondamentale di questa via è l’assenza di contaminazione. Incontaminazione non è cercare di sforzarsi per smettere di fare cose come discriminare, ricercare qualcosa o fuggire da qualcosa. Incontaminazione non è cercare intenzionalmente di creare uno stato di non-discriminazione. L’incontaminato non può mai essere oggetto di discriminazione, di accettazione o di rifiuto”.

In altre parole, il Buddha incarna la suprema consapevolezza e la caratteristica fondamentale del Buddha è non-contaminazione. Non-contaminazione è non-discriminazione. Noi dovremmo accettare le cose così come sono, qui e ora. Nello stesso tempo però non dovremmo credere di conseguire questo atteggiamento come se fosse uno stato della mente, sforzandoci quindi di smettere di discriminare, di cercare o di rifiutare. Perché anche questa è una forma di discriminazione. Noi non dovremmo cercare di costruire un tale stato mentale. Incontaminazione non può mai essere discernimento, accettazione o rifiuto.

Questo è il vero significato di incontaminato. Dopo aver compreso ciò, dovremmo riflettere ancora una volta sulla domanda. “Sono necessarie pratica ed illuminazione?” e sulla relativa risposta: “Non è corretto dire che pratica e illuminazione non sono necessarie, ma d’altra parte non dovremmo contaminare”. Allora il significato di questo dialogo sarà chiaro.

Il tema fondamentale di questo dialogo è il vero Sé. Esso non può essere espresso a parole per quanto strenuamente si possa tentare. Non c’è nessun vero Sé al di fuori di ciò di cui personalmente facciamo esperienza. Questo vero Sé è il Sé che non può essere nient’altro che il Sé ovunque e dovunque. Non dobbiamo andare da nessuna parte per trovarlo. Non dobbiamo volere o rifiutare per ottenerlo. E tuttavia, nella nostra vita quotidiana, benché noi viviamo effettivamente la realtà del Sé, raramente lo realizziamo attraverso il nostro corpo e la nostra mente. Solitamente vogliamo andare in qualche luogo fantastico, ottenere sempre qualcosa di meglio, e disfarci delle cose che non riteniamo buone. Di conseguenza guardiamo sempre fuori, vagabondando qui e là. Dal punto di vista di questo io vagabondo, il Sé ori-

ginale, che è solo se stesso in qualsiasi situazione, cioè il vero Sé, è interamente perso. In fondo, dobbiamo praticare e realizzarlo attraverso il nostro corpo e la nostra mente. Questo è il modo in cui dovremmo interpretare la frase: “Non è corretto dire che pratica e illuminazione sono non necessarie.”

Se pratichiamo poco a poco, raggiungeremo infine la base di quel Sé che è soltanto il Sé ovunque e dovunque? No, non si tratta di ciò. Originariamente, il Sé non è nient'altro che il Sé sia che noi andiamo a est, a ovest, a sud o a nord. Non possiamo uscire dal Sé. Non possiamo né accettarlo né rifiutarlo. Perciò praticare non significa andare in qualche altro luogo 'al di fuori'. Noi pratichiamo soltanto per approfondire noi stessi nel nostro vero Sé. Così non c'è contaminazione e quest'assenza di contaminazione è null'altro che ciò che noi pratichiamo e realizziamo. Ecco perché non è corretto dire che pratica e illuminazione sono non necessarie, ma d'altra parte non dovremmo contaminarle.

Ciò è troppo strano per essere compreso dalla nostra mente. Fondamentalmente, ognuno vive ovunque e sempre il vero Sé, perciò non c'è alcuna distinzione di categorie. Eppure vi è una profondità senza fine nella realizzazione del vero Sé, perciò dobbiamo continuare a praticare incessantemente.

Benché esista una profondità infinita, non può mai essere distinta in categorie. Realmente, senza alcun dubbio, ognuno vive il vero Sé. È davvero straordinario! Il *dharma* di Buddha ha sempre questi due aspetti.

La realtà del Sé è universale, e tuttavia poiché esiste una profondità infinita, il Patriarca disse nel suo dialogo con Seigen: “Devi proteggerlo e mantenerlo con cura.” Nell'altro dialogo Nangaku disse: “Non è corretto dire che pratica e illuminazione sono non necessarie. Ma d'altra parte non dovremmo contaminarle.” Il Patriarca disse anche a Nangaku: “Questa non-contaminazione è l'unica cosa che i Buddha e i Patriarchi hanno protetto. Tu sei come questo. Anch'io sono come questo. Così pure lo erano i Patriarchi in India.” Questa affermazione equivale a “Proprio così! Proprio così!” nel dialogo con Seigen. Le affermazioni “Devi proteggerlo e mantenerlo con cura” e “Questo è ciò che i Buddha e i Patriarchi hanno protetto” significano che dobbiamo praticare senza perdere di vista la profondità infinita nel purificare le nostre vite. “Proprio così!” significa “così com'è”, *tathāta*, *tathāgata*, *shinnyo*. Questa parola indica la realtà della vita che non può essere espressa attraverso le parole.

“Proprio così” e “incontaminato” sono la profondità di ciò che tutti i Buddha hanno protetto e che ciascuno di noi deve mantenere con cura.

Fino ad ora abbiamo esaminato i dialoghi fra il Sesto Patriarca e i suoi discepoli. E possiamo vedere che lo *zazen* di Dōgen Zenji è ciò che il Buddha e i Patriarchi hanno correttamente trasmesso. Dōgen Zenji usò espressioni *shōjō no shu* (“pratica basata sull'illuminazione”) per indicare ciò in termini precisi<sup>4</sup>.

## Note

<sup>1</sup> Ean (cinese: Huian) (582- 709) uno dei dieci importanti discepoli del Quinto Patriarca Kōnin (cinese: Hongren), visse sul monte Sūzan (Songshan).

<sup>2</sup> 'Non defilement' nel testo inglese. Il senso è che qualunque cosa noi aggiungiamo alla pratica-illuminazione (un'intenzione, un pensiero, un giudizio, ecc..) la coloriamo in qualche modo, la alteriamo: ed è questo che dobbiamo evitare. 'Non contaminazione' è il termine che ci è sembrato più adatto per esprimere questo senso. (Nota aggiunta alla traduzione italiana)

<sup>3</sup> Una cosa (*ichimotsu*) può essere interpretata come l'intera realtà prima della discriminazione. In questo caso “uno”

significa essere assolutamente al di là della dualità. Ciò che Nangaku disse era che è impossibile spiegare la realtà assoluta a parole. Ma qui Uchiyama rōshi interpreta che prendere una particolare cosa e chiamarla il vero Sé è un errore.

<sup>4</sup> Nello *Shōbōgenzō Bendōwa* (“Discorso sulla Pratica della Via”) si dice: “La vostra visione che la pratica e l’illuminazione sono non Uno è eretica. Nell’insegnamento del *dharma* del Buddha pratica e illuminazione sono unica e identica cosa. Poiché questa è la pratica dell’illuminazione, la pratica del principiante della Via è essa stessa la globalità dell’illuminazione originale. Perciò quando vengono date istruzioni circa l’atteggiamento verso la pratica, si dice che non dovrete aspettarvi l’illuminazione separatamente dalla pratica. Questo è perché la pratica stessa è illuminazione originale che è direttamente indicata. Poiché è l’illuminazione della pratica, l’illuminazione è senza fine; poiché è la pratica dell’illuminazione, la pratica è senza inizio. Fortunatamente, l’autentica pratica indivisa ci è già stata trasmessa. La nostra pratica della Via come principianti consegue l’illuminazione originale indivisa sulla base della realtà assoluta. Noi dobbiamo sapere che allo scopo di non contaminare l’illuminazione che è inseparabile dalla pratica, i Buddha e i Patriarchi costantemente ci spingono a non cessare la pratica. Quando noi lasciamo andare la pratica autentica, l’illuminazione originale riempie le nostre mani, quando noi diventiamo liberi dall’illuminazione originale, la pratica autentica è continuata dal nostro corpo intero.”

(Integrazione alla nota, aggiunta nella traduzione italiana):

“Lasciare andare la pratica autentica” indica non fissare l’idea che stiamo applicando la pratica autentica; 'diventar liberi dall’illuminazione originale' sottolinea non dar luogo all’idea che possediamo l’illuminazione originale. La pratica-illuminazione non deve (non ne ha bisogno) essere 'contaminata', caratterizzata dalle nostre idee in proposito.

## 5. Lo zen come espressione massima delle proprie possibilità

Oggi in Giappone le persone associano strettamente lo zen al *satori* (“illuminazione” o “realizzazione”), ma come ho detto prima, la pratica di *zazen* come vera religione non può essere semplicemente pensata come mezzo per ottenere il *satori*.

I giapponesi sono giunti a pensare a “*zazen e satori*” come a “mezzo e fine” poiché sono stati profondamente influenzati dallo Zen Rinzai.

Il defunto *rōshi* Shibayama Zenkei<sup>1</sup>, una volta mi disse: “I seguaci dello Zen Rinzai praticano *zazen* per ottenere il *satori*. Il *satori* è la cosa più importante. Al contrario, nello Zen Sōtō, la cosa più importante è lo *zazen*. Tuttavia, i praticanti Rinzai e non i monaci Sōtō sono quelli che hanno praticato *zazen* costantemente. Perché è accaduto questo?”.

Nei tempi moderni nella scuola Sōtō, la prima persona che sostenne fortemente l'autentico *shikantaza* insegnato da Dōgen Zenji fu il mio defunto maestro Sawaki Kodo *rōshi*. (Non vorrei che ciò suonasse, per coloro che non conoscono la situazione, semplicemente come un apprezzamento nei confronti del mio maestro).

La maggior parte dei monaci Sōtō prima di Sawaki *rōshi* non praticavano lo Zen di Dōgen. Triste ma vero.

Quando ero uno studente al secondo anno delle scuole superiori (1926), mio padre mi mandò assieme al mio fratello maggiore a Tenryūji a Kyoto dove restammo per le vacanze estive. Mio padre era in buoni rapporti con l'abate del monastero, Seki Seisetsu *rōshi*. In realtà noi risiedevamo a Jinsai-in (l'abate era il Rev. Murakami Dokutan) uno dei templi minori che dipendevano da Tenryūji. Un giorno udii per caso alcuni monaci (che erano là per un periodo di tirocinio) che dicevano: “Dopo tutto lo *zazen* è praticato soltanto nei monasteri Rinzai. Sebbene Sōtō e Obaku<sup>2</sup> siano anch'esse scuole zen, i praticanti di quelle scuole vengono nei monasteri Rinzai se vogliono praticare *zazen*”. Quando udii queste parole, pensai che stessero semplicemente facendo degli apprezzamenti sulla loro Scuola.

In seguito, quando io stesso diventai monaco Sōtō e seguace di Dōgen Zenji, mi accorsi che all'inizio del XX secolo la situazione era proprio come i monaci Rinzai di Tenryūji avevano detto. Sawaki *rōshi* divenne professore dell'Università Komazawa<sup>3</sup> e anche *godō* del monastero Sōjiji<sup>4</sup> nel 1936 e iniziò a sostenere ampiamente lo Zen di Dōgen. A quel tempo, quasi tutti i maestri Sōtō, contemporanei di Sawaki *rōshi*, andavano nei monasteri Rinzai per praticare<sup>5</sup>. Lo *shikantaza* di Dōgen Zenji aveva subito nell'ambito della Scuola Sōtō un declino fino a quel punto. Perché era successo?

Io penso che il vero *satori* come *dharma* di Buddha sia così profondo che affermare l'esistenza del *satori* sia un errore, e allo stesso modo affermarne la non esistenza è pure un errore. Le persone erano molto confuse su queste cose fino al punto di abbandonare quasi completamente la pratica dello *zazen*. Questa era la situazione in cui si trovava la Scuola Sōtō a quel tempo.

Al contrario i praticanti Rinzai misero da parte la profondità, issarono la bandiera del *satori* e continuarono a praticare *zazen* come mezzo per raggiungere l'illuminazione. In effetti molte persone capaci si misero a diffondere questo insegnamento. Di conseguenza, l'idea di *zazen* con lo scopo di ottenere il *satori* divenne così popolare che le persone automaticamente associarono *zazen e satori*. Naturalmente questo può andar bene. Ma trovo discutibile chiamare questa pratica di *zazen* per la ricerca del *satori* autentica religione.

È risaputo che lo Zen Rinzai giapponese deriva da quello cinese, e che il fondatore di questa Scuola in Cina fu il maestro Rinzai Gigen<sup>6</sup>. Rinzai era un erede del *dharma* di Nagaku Ejō il quale era, come

ho detto prima, un discepolo del Sesto Patriarca. Nangaku aveva detto che non era corretto affermare che pratica e illuminazione non sono necessarie, ma tuttavia non bisogna contaminare. Ma se noi praticiamo zazen per raggiungere il *satori*, non contaminiamo forse pratica e illuminazione? Secondo la definizione di Dōgen Zenji, non-contaminazione non è sforzarsi di smettere di discriminare, di cercare qualcosa o di fuggire da qualcosa. Assenza di contaminazione è non cercare intenzionalmente di costruire un tale stato di non-discriminazione. Questa è la non-contaminazione che è al di là del discriminare, dello scegliere o del rifiutare. Ma la pratica dello zazen allo scopo di ottenere il *satori* non è nient'altro che aspirare all'illuminazione, gettare via le illusioni e cercare di afferrare il *satori*. Questa è una pratica basata su scelta e rifiuto.

Le mie argomentazioni si basano sulla definizione di Dōgen Zenji di non-contaminazione, e io non credo di poter applicare questa allo Zen Rinzai di oggi. Tuttavia l'attuale Zen Rinzai non rientra nella mia definizione di religione, che è salvezza e pace per tutte le persone. Anche se le mie affermazioni sono basate soltanto sulla mia definizione di religione, non posso fare a meno di dire che lo Zen di Scuola Rinzai, oggi, va in una direzione diversa dallo zazen inteso come religione autentica. Vi prego di non fraintendere le mie intenzioni. Non sto parlando male della pratica Rinzai. Sto semplicemente dicendo che procede in una direzione diversa da quella di una religione autentica secondo la mia definizione. Come mai ciò è accaduto?

Quando, nel periodo Kamakura, lo Zen fu introdotto in Giappone dalla Cina fu calorosamente accolto dalla classe guerriera che stava guadagnando sempre più potere. I guerrieri erano costantemente impegnati a combattere e rischiavano la loro vita sul campo di battaglia, quindi scelsero lo Zen come modo migliore per disciplinare il loro spirito in preparazione alla morte. I maestri Zen avevano molti discepoli laici tra la classe dei guerrieri, e li influenzarono così profondamente che nacque il *Bushidō* (la "Via del guerriero"). Nello stesso tempo, i maestri Zen furono influenzati a loro volta e modificarono la loro pratica Zen in una disciplina spirituale per coloro che rischiavano costantemente la vita. Questa disciplina divenne il modo di portare le proprie capacità a un limite estremo. Lo Zen Rinzai giapponese creò una cultura Zen unica.

Nei periodi Muromachi e Sengoku ("Stati contendenti") essi intrapresero la strada di applicare questa specie di disciplina a arti e professioni. Arti e professioni svolte o sostenute ancora dai guerrieri, come le arti marziali, la danza Noh, la cerimonia del tè, la calligrafia e la pittura ad inchiostro. Di conseguenza, essi affermarono il *satori* come spirito fondamentale e cuore di queste arti. Anche se lo Zen Rinzai giapponese ha avuto origine dalla pratica del *koan* dello Zen cinese, il suo grande sviluppo e la sua affermazione sono dovuti a maestri Zen giapponesi. Dovremmo esserne orgogliosi come di una cultura internazionale creata dai giapponesi.

Lo Zen Rinzai con questa caratteristica, è una religione oppure no? Dipende dalla vostra definizione di religione. Per esempio, se definiamo la religione come il mezzo per ottenere la pace spirituale di fronte alla morte, allora lo Zen Rinzai è una religione perché è un modo per addestrarsi ad abbandonare la propria vita. Ma se noi crediamo che la via della religione autentica sia di permettere a tutte le persone di vivere in pace e di trovare salvezza attraverso la compassione infinita o l'amore assoluto, allora lo Zen Rinzai non può essere ritenuto tale.

Molti laici, oggi, si dedicano alle arti marziali (*budō*), alla cerimonia del tè (*chadō*), alla calligrafia (*shodō*) o agli sport. Essi praticano lo Zen Rinzai pensando che il *satori* o la spiritualità Zen del Giappone<sup>7</sup> sia l'obiettivo finale della loro educazione. Ma anche se molti si addestrano per portare le loro arti al livello più alto, soltanto pochi raggiungono questo obiettivo e sono considerati maestri nel loro campo. Inoltre questi monaci che praticano per il *satori* dello Zen Rinzai che è il nocciolo di queste va-

rie manifestazioni artistiche devono sottoporsi a un tirocinio molto arduo per ricevere l'*inka* (riconoscimento maestro Zen). Evidentemente questo è un obiettivo non raggiungibile da persone comuni. In tal caso, questo Zen non può essere considerato una religione autentica, che deve invece essere come una porta di salvezza aperta a tutti<sup>8</sup>.

Come ho detto prima, requisito essenziale della religione d'ora in poi dovrebbe essere che ciascuno può salvarsi in qualsiasi momento indipendentemente dal denaro, dalla posizione sociale, dalla forza di carattere e, inoltre, indipendentemente dalle proprie doti, capacità o realizzazioni. Dal punto di vista religioso, l'unica via che può essere chiamata religione autentica è quella della compassione incondizionata o dell'amore infinito da cui ogni persona può essere salvata ed ottenere la pace spirituale.

Se invece devono sottoporsi ad un tirocinio ancor più difficile di un esame universitario d'alto livello, se devono competere gli uni con gli altri, ed alla fine solo pochi eletti possono ottenere la palma del *satori*, allora non tutti gli esseri senzienti potranno essere salvati. Io penso che lo Zen Rinzai, oggi, si discosti perlomeno dal criterio di religione autentica. Ripeto che non ho alcuna intenzione, per questo, di guardare allo Zen Rinzai con disprezzo. Voglio chiamarlo Zen Estremo<sup>9</sup>, una grande cultura prodotta e sviluppata in Giappone. Lo Zen Rinzai è una religione oppure no? In fondo lo Zen Rinzai non è una religione autentica aperta a tutte le persone. Tuttavia poiché poche persone elette possono veramente raggiungere la pace spirituale, dovrebbe essere chiamato Religione per Eletti. In altre parole uno Zen d'Elite.

## Note

<sup>1</sup> Shibayama Zenkei rōshi (1894-1974), nacque a Inchinomiya-shi ( Prefettura di Aichi). Diventò monaco a diciassette anni e nel 1916 si laureò presso l'Istituto di Hanazono. Cominciò la pratica a Kyoto nel Monastero Nanzenji dove praticò con Kōno Mukai rōshi da cui ricevette la trasmissione del dharma. Insegnò presso le scuole di Zenmon-Kōtōgakuin e Rinzai-gakuin ( attualmente Hanazono University) e l' Università di Ōtani. Nel 1948 Shibayama rōshi diventò istruttore nel Monastero Nanzenji e ne divenne l'abate nel 1959. Morì nel 1974. Egli si recò più volte negli Stati Uniti per insegnare zazen agli americani.

<sup>2</sup> La Scuola Obaku, fondata dal maestro Zen cinese Ingen Ryūki (Yinyuan Longqi) (1592-1673), che venne in Giappone con 30 discepoli nel 1654. La venuta di Ingen in Giappone influenzò sia i praticanti Rinzai che Sōtō. Obaku (cinese: Huangbo) era il nome della montagna su cui Ingen viveva in Cina prima di venire in Giappone. Obaku è anche il nome del maestro di Rinzai

<sup>3</sup> Komazawa è l'università gestita dalla Scuola Sōtō e fondata con lo scopo di educare i monaci Sōtō.

<sup>4</sup> Il monastero Sōjiji, fondato da Keizan Zenji, è uno dei due principali monasteri della Scuola Sōtō. L'altro è Eiheiiji fondato da Dōgen Zenji. *Godō*, in un monastero, è colui che si occupa della educazione dei monaci.

<sup>5</sup> Un esempio fu Harada Sogaku rōshi, abate di Hosshinji, il quale "benché facesse parte del Sōtō, non fu in grado di trovare un buon maestro in quella scuola e così andò per il suo tirocinio in due monasteri Rinzai. In uno di questi, a Nanzenji, egli colse il segreto più profondo dello Zen sotto la guida di Dokutan rōshi, un grande maestro Rinzai." (Da "*I tre Pilastrini dello zen*" -pag.29- Citazione delle parole di Yasutani rōshi durante un discorso. Il libro in questione è tradotto ed edito da Philippe Kapelau)

<sup>6</sup> Rinzai Gigen (cinese: Linji Yixian) (?- 867) disse anche: "Non c'è Buddha, non c'è *dharma*, non c'è pratica e non c'è illuminazione. Che cosa stai inseguendo così ardentemente? Mettendo una testa sopra la tua testa tu inganni gli sciocchi? La tua testa sta bene dove si trova. Che cosa ti manca? O seguaci della via colui che opera proprio davanti ai vostri occhi, non è diverso dai Buddha e dai Patriarchi. Ma voi non lo credete, e così vi rivolgete 'al di fuori' per cercare. Non ingannatevi. Se vi rivolgete 'al di fuori' non c'è *dharma*. Neppure c'è qualcosa da ottenere 'dal di dentro'. Piuttosto che attaccarvi alle mie parole è meglio calmarvi e non cercare più niente. Non attaccatevi a quello che è stato (il passato), neppure desiderate ciò che

non è ancora venuto (il futuro). Questo è meglio di un pellegrinaggio di dieci anni.”

<sup>7</sup> Questa è una traduzione del termine *nihonteki-reisei* (spiritualità giapponese) usata da D.T.Suzuki.

<sup>8</sup> La parola usata da Uchiyama rōshi è *fumon* (普門) che significa 'la porta o cancello universale' aperto a tutte le persone per permettere di risvegliarsi alla saggezza di Buddha. *Fumon-bon* è il nome del 25° capitolo del *Sūtra del Loto* in cui è spiegata la salvezza compassionevole del Bodhisattava Kannon (Avalokiteśvara).

<sup>9</sup> In inglese: 'Ultimate Zen' (Nota aggiunta alla traduzione italiana)

## 6. Zen come Addestramento Estremo e Zen come Religione Autentica

Nel precedente capitolo ho spiegato come il Rinzai Zen giapponese odierno è lo Zen estremo per addestrare le proprie capacità ad un livello massimo. È uno Zen d'Elite in cui soltanto a poche persone scelte è permesso raggiungere quel traguardo. Al contrario, io penso che lo zazen insegnato da Dōgen Zenji possa essere chiamato Autentica Religione Zen, universalmente aperta a tutti gli esseri senzienti. Allo stesso modo, è stato detto che il Rinzai è per un generale (*shōgun*) mentre il Sōtō è per i cittadini e gli agricoltori (*hyakushō*). Penso che questa frase sia corretta e mostri non soltanto la differenza nello stile di pratica, ma anche qualcosa di più essenziale.

Dobbiamo chiarire innanzitutto la differenza tra Rinzai e Sōtō. Il Rinzai Zen dovrebbe manifestare una via per persone scelte mentre il Sōtō Zen dovrebbe enfatizzare il merito del proprio tipo di pratica che è offerto alla gente comune.

Sebbene entrambe queste tradizioni abbiano trasmesso lo zazen di Śākyamuni Buddha, di Bodhidharma, e del Sesto Patriarca, ora Rinzai e Sōtō hanno queste due diverse caratteristiche. Qual era la situazione del Buddismo al tempo di Śākyamuni Buddha in India? Probabilmente esso poteva svilupparsi in entrambi i modi. Quando lo Zen fu trasmesso in Cina, apparvero e si svilupparono diversi stili di pratica. Quando infine arrivò in Giappone, come ho già detto, lo Zen fu entusiasticamente accettato dalla classe dei guerrieri e divenne poi il modo per addestrare le proprie capacità al livello più alto e si concentrò in quella direzione. Per questa ragione, si allontanò dall'essere una religione autentica e divenne un modo per educare persone scelte con grandi potenzialità. Per questa ragione Dōgen Zenji purificò lo spirito dello zazen come religione autentica e sostenne *shikantaza*. Allo scopo di incoraggiare la pratica di *shikantaza*, egli pose grande enfasi sull'universalità. Come ho ripetuto più volte, il termine "universale" nel titolo del *Fukan-zazengi* ("Zazen universalmente raccomandato") ha il significato essenziale di religione autentica.

Ora vorrei chiamare lo zazen di Dōgen Zenji "Zen come Religione Autentica" in contrasto con "Zen come Addestramento Estremo o Zen d'Elite", in altre parole lo Zen Rinzai.

Dōgen Zenji ha conservato la tradizione trasmessa dal Buddha Śākyamuni e ha insistito che il suo zazen è stato correttamente trasmesso dai Buddha e dai Patriarchi (*busso shōden no zazen*). Durante la trasmissione dall'India alla Cina, e dalla Cina in Giappone, lo Zen si sviluppò e fiorì in queste due direzioni. Io credo che entrambe queste due correnti dello Zen giocheranno un ruolo importante nel futuro dell'intera civiltà umana.

Credo inoltre che sia completamente senza senso confrontare lo Zen come Addestramento Estremo e lo Zen come Religione Autentica per determinare quale sia più profondo o superiore. È come paragonare miliardi di anni (estensione temporale) e miliardi di anni-luce (distanza) e cercare di dire quale misura è più lunga. Anche se pratichiamo zazen nella stessa postura, lo Zen di Dōgen e il Rinzai Zen appartengono a due dimensioni diverse e non possono essere confrontati.

Ma non dovremmo dire che queste due correnti non hanno alcun collegamento e non s'incontrano mai. Nel regno oltre la discriminazione umana, il tempo infinito e lo spazio infinito sono Uno. Ma nell'ottica della nostra vita quotidiana penso che dovremmo almeno distinguere lo Zen d'Elite dallo Zen come Religione Autentica.

Ho un motivo per distinguere questi due modi di pratica e chiamarli con due diversi nomi. Oggi, in Giappone, ci sono due correnti dello Zen, il Rinzai (che comprende la Scuola Obaku) ed il Sōtō. Alcune persone le confondono perché in entrambe si pratica zazen con la stessa postura, e di conseguenza le rendono entrambe adulterate. Questo è ciò che succede in Giappone.

Per esempio, ho sentito che sta diventando popolare il cosiddetto *instant zen* attraverso il quale le persone possono fare esperienza di *kenshō*<sup>1</sup> in un tempo breve come una *sesshin* della durata di una settimana. Shibayama Zenkei rōshi mi disse prima della sua morte che *instant zen* stava causando dei problemi perché alcuni preti vendono a poco prezzo un'esperienza di *kenshō*. Il vero *kenshō* nel Rinzai Zen è raggiunto dopo un lungo e duro tirocinio. Se alcuni maestri danno l'*inka*<sup>2</sup> indiscriminatamente e a buon mercato, ciò causa un grosso problema per

lo Zen Rinzai.

D'altra parte, fin da principio, la capacità individuale non è affatto un problema per un'autentica religione (il *dharma* di Buddha). Noi non pratichiamo mai per addestrare le nostre capacità personali. Come disse Dōgen Zenji nel *Bendōwa*, dobbiamo praticare il *dharma* di Buddha abbandonando la visione dualistica che divide se stessi dagli altri. Come dirò più avanti, sebbene praticare il *dharma* di Buddha sia stabilizzarsi nel proprio Sé, questo Sé non è l'ego individuale, ma il Sé come vita in cui abbiamo abbandonato la visione dualistica che discrimina il Sé dagli altri. Quando pratichiamo il *dharma* di Buddha, noi impariamo questo atteggiamento di vivere la vita come Sé.

È ridicolo che alcuni preti Sōtō che sono stati influenzati dal modo di pratica Rinzai e abbiano avuto esperienza di *kenshō*, o alcuni che hanno praticato *zazen* per un breve periodo, pretendano di essere uno stereotipo di monaci zen e agiscano come se fossero molto virili e con una mente aperta, liberi e calmi, intelligenti e forti. Inoltre, se essi sono rispettati come guide spirituali e di ciò ne fanno un mezzo per guadagnare fama e profitto con la pretesa di avere il *satori*, questo diventa un grosso problema. L'essenza degli insegnamenti di Dōgen Zenji non ha nulla a che fare con il diventare un uomo con tali capacità. Infatti egli disprezzava la ricerca della fama e del profitto.

A parte coloro che ricercano fama e profitto, ci sono molti esempi di preti che sono come insegnanti di scuola a part-time e mancano di qualsiasi reale esperienza di pratica di *zazen*, e che insegnano lo Zen di Dōgen a principianti laici semplicemente perché sono preti 'immatricolati' della Scuola Sōtō. Essi fanno solamente ciò conformemente a quelle storie di *satori* che appaiono in alcuni libri Zen di scarso valore. Ci sono molte probabilità che i principianti che aspirano a risvegliare in se stessi la spinta a percorrere la Via diventino ancora più confusi con questo tipo di istruzione.

Desidero rendere chiara la differenza fra Rinzai Zen e lo Zen di Dōgen per coloro che desiderano praticare *zazen* ed evitare che tali insegnanti 'self-made', senza una vera comprensione e una vera pratica, possano confondere le persone.

Un grande numero di persone sono attratte dallo Zen specialmente all'estero. Ma molte di loro non sono in grado di vedere la differenza fra Yoga, Rinzai Zen, Zen di Dōgen e altri tipi di pratica. Ogni pratica ha le proprie caratteristiche. Recentemente, è sorto un problema serio per la popolarità di 'uomini d'affari' dello Zen che vendono un misto di queste pratiche e ne fanno un prodotto commerciale. Non mi interessa se diventano ricchi e famosi. Questo è affar loro. Il problema è che il vero spirito che deve guidare il futuro del mondo sarà offuscato da tali persone. Temo realmente che il futuro potrà essere alterato da tali uomini d'affari religiosi.

Soltanto quando "Ultimate Zen"<sup>3</sup>, lo Zen come addestramento per pochi eletti, si mostrerà come è, lo Zen come "Religione Autentica" sarà offerto così com'è, ed entrambi lavoreranno nella loro forma più pura, ciascuno di essi potrà giocare un ruolo importante nel futuro della spiritualità umana.

Vi prego di comprendere che questa solo è la mia motivazione nel differenziare lo Zen di Dōgen dal Rinzai Zen, e che non sono animato da nessun spirito settario.

Come possono allora tutte le persone, cento su cento, conseguire la Via praticando lo Zen come Religione Autentica? Devo chiarire ciò per confermare lo Zen come religione Autentica. Ne parlerò nel prossimo capitolo.

(Note aggiunte alla traduzione italiana)

<sup>1</sup> *Kenshō*: letteralmente 'vedere nella propria natura'.

<sup>2</sup> *Inka*: letteralmente 'sigillo' (della trasmissione).

<sup>3</sup> Zen come addestramento definitivo (oppure Zen d'élite o *ultimate Zen*) e Zen come religione autentica sono termini conosciuti da Uchiyama rōshi per definire le due scuole Rinzai e Sōtō.

## 7. Lo zazen correttamente trasmesso dai Buddha e dai Patriarchi

Dōgen Zenji ha chiamato la sua pratica “lo zazen che è stato correttamente trasmesso dai Buddha e dai Patriarchi” (*busso shōden no zazen*). Ma questo non significa necessariamente che il suo modo di praticare zazen sia esattamente lo stesso insegnato da Śākyamuni ai suoi discepoli. I primi Sūtra buddhisti furono compilati dopo che gli insegnamenti del Buddha furono sistematizzati dai praticanti delle varie scuole. I metodi di zazen insegnati da Śākyamuni furono descritti in questi Sūtra come aventi molti livelli. Anche prima della compilazione di quei Sūtra, suppongo che lo zazen fosse insegnato come metodo per contemplare le Quattro Nobili Verità o i Dodici Anelli di Causa e Effetto. In altre parole, ai praticanti venivano dati alcuni 'argomenti' da contemplare, quali le Quattro Nobili Verità o i Dodici Anelli di Causa e Effetto, e lo zazen era praticato per educare se stessi a meditare o per visualizzarli.

Questo training contemplativo fu sviluppato e perfezionato in quella direzione e alla fine completato come il sistema della pratica del *kōan* dell'attuale Rinzaï Zen giapponese. Penso che lo Zen Rinzaï giapponese che ho chiamato prima Zen come Addestramento Definitivo sia la forma più perfezionata per un praticante per raggiungere il massimo livello di questa pratica. Questo metodo fu il risultato di una lunga storia di sviluppo in India, Cina e Giappone. Dovremmo essere fieri del fatto che se una persona pratica conformemente a questo metodo, avrà l'opportunità di diventare persona di grandi capacità. Inoltre dovremmo essere fieri del fatto che il livello finale di questa pratica è così meraviglioso che è anche lo standard del più alto livello di altre arti. Infine dovremmo essere orgogliosi che questo metodo di pratica si è sviluppato in Giappone. Tuttavia come ho già detto, proprio perché il livello finale può essere raggiunto soltanto da poche persone molto dotate, non è un sentiero religioso aperto alle persone comuni.

D'altra parte durante il corso della storia del Buddismo dopo la morte di Śākyamuni, si sviluppò un modo molto diverso: un metodo che non si preoccupava del training individuale. Dal primo al secondo secolo d.C. quando apparve il Buddismo Mahāyāna, la civiltà indiana entrò in contatto con la civiltà greca e romana e fu influenzata da correnti di pensiero completamente diverse. Suppongo che in seguito il Buddismo indiano sia cambiato e i praticanti abbiano iniziato a studiare l'illuminazione del Buddha più profondamente, soprattutto sulla base dell'idea che ci deve essere nell'illuminazione del Buddha un principio per cui tutti gli esseri sono salvati e stabiliti nella pace. Questa è una direzione diversa dalla precedente via indù nella quale uno si addestrava per ottenere una specie di emancipazione personale.

Non ho nessuna intenzione di farvi una conferenza sullo sviluppo del pensiero buddista. Ma, in breve, ciò che i Sūtra Mahāyāna quali il *Kegonkyō* (*Avatamsaka Sūtra*), il *Hokkekyō* (*Sūtra del Loto*) e il *Nehankyō* (*Sūtra del Nirvana*), ci mostrano è che, sebbene dal punto di vista umano, siamo esseri illusi, pieni di violenti desideri, visti dall'occhio del Buddha, come la realtà della vita, tutti gli esseri sono compartecipi l'un l'altro in piena libertà<sup>1</sup>, tutte le cose fenomeniche sono esse stesse la realtà ultima<sup>2</sup> e tutti gli esseri viventi hanno la natura di Buddha<sup>3</sup>. Quando scrisse, proprio all'inizio del *Fukan-zazengi*, che la via è completa e universale, Dōgen Zenji si riferiva alla realtà della vita vista dall'occhio del Buddha, non dal punto di vista umano. In quel modo espresse le conclusioni della profonda filosofia del vero insegnamento Mahāyāna.

Vorrei che pensaste queste cose non tanto in termini di “Dottrina Buddhista” ma come un fatto con cui noi stessi siamo molto intimi. Cosa significa? Come ho detto ripetutamente, l'atteggiamento fondamentale del Buddismo è che stabilirsi nel vero Sé è il luogo della pace assoluta. Questo atteggiamento viene prima della formazione di qualsiasi dottrina buddista, e questo è un atteggiamento radicalmente

differente dalle altre religioni le quali predicano che adorare Dio e prendere rifugio in Lui sia la pace assoluta della mente.

“Il fondamento del sé è soltanto il sé” (*Dhammapada*)

“Cammina nel mondo dipendendo soltanto dal sé” (*Suttanipata*)

“Prendi rifugio nel sé, prendi rifugio nel dharma. Non prendere rifugio in altro” (*Chō-agon kyō - Digha-nikāya*)

Il sé in queste espressioni non significa ciò che noi solitamente chiamiamo “Io”. Il nostro solito “Io” non è nient’altro che l’insieme di elementi accidentali, quali i tratti ereditari, circostanze di nascita, l’ambiente in cui cresciamo, abitudini, educazione, conoscenza che deriva dalle nostre esperienze limitate, condizioni fisiche che mutano, condizioni del tempo, delle stagioni, l’età. Tali aggregati accidentali non possono essere il vero sé. Ciò è molto ovvio se soltanto riflettiamo su noi stessi. E tuttavia, per esempio, quando pensano all’illuminazione, molte persone adottano il loro punto di vista come se fosse una pietra di paragone. Questo è veramente ridicolo.

Una volta una persona venne a farmi visita e disse: ”Mi sedetti in zazen per la prima volta in un tempio tre anni fa. Sebbene fosse soltanto per trenta minuti, la mia mente divenne molto chiara e pensai che fosse il *satori*. In seguito, andai al tempio alcune volte per praticare zazen e cercare di fare nuovamente esperienza di quello stato mentale. Sebbene sedessi con tutto il mio cuore, non potei raggiungerlo di nuovo. Perché questo?”

Per quale ragione questa persona pensò che la condizione psicologica di cui aveva fatto esperienza nel primo zazen fosse il *satori*? Questa specie di condizione mentale non è nient’altro che un sentimento temporaneo causato da condizioni di temperatura e umidità. È trascurabile come sentirsi rinfrescati nel prendere una bevanda gassata. Una tale sensazione non ha niente a che vedere con il *satori* come *dharma* di Buddha. Se ci si attacca a questa sensazione e si pratica zazen per farne di nuovo esperienza, si perde solo del tempo. È del tutto privo di senso. Forse potrete comprenderlo meglio avendo udito un tale ridicolo esempio. È triste che molte persone si accostino alla religione pensando che l’illuminazione è una cosa o l’altra a seconda del loro stupido punto di vista.

Anche in altre religioni molte persone, quando dichiarano la loro fede o parlano della gioia religiosa, spesso parlano in maniera esaltata di storie 'meravigliose' in base al loro stupido sistema di valori. Tali storie 'meravigliose' costruite nelle loro stupide menti non sono altro che illusioni. Una tale fede, gioia religiosa o illuminazione muterà incontrando qualche avversità o crisi. Essi diranno probabilmente che sono troppo turbati per praticare zazen, che la loro fede non fa nulla per loro, o che non esiste nessun Buddha o Dio in questo mondo. Vedere le cose usando i nostri pensieri come metro di valutazione è veramente pericoloso, indipendentemente da quanto buono sia ciò che vediamo, sia esso Dio o Buddha o l’illuminazione. È molto importante comprendere ciò nell’esperienza della nostra vita.

Nello *Shōbōgenzō Yuibutsu-yobutsu* (“Soltanto il Buddha assieme al Buddha”) Dōgen Zenji lo ha espresso nel modo seguente:

“Se l’illuminazione proviene dall’azione dei pensieri precedenti all’illuminazione, tale illuminazione non è attendibile”.

Ho detto che è importante comprendere a pieno che vedere le cose avendo come pietra di paragone le nostre idee è pericoloso, ma in verità devo dire che è anche pericoloso 'comprendere a pieno nell’esperienza della nostra vita', perché ancora facciamo di noi stessi una pietra di paragone. Non appena diciamo che realmente l’afferriamo, abbiamo parlato usando i nostri pensieri come pietra di paragone.

Allora dov'è l'assoluta realtà che si stacca completamente dal nostro punto di vista come pietra di paragone? Risiede soltanto nel fare zazen dove lasciamo andare i nostri pensieri, essendo chiaro che essi non sono altro che aggregati di fattori accidentali.

Durante la lunga storia del Buddismo Mahāyāna, l'essenza dell'illuminazione del Buddha fu interpretata in molti modi e apparvero sūtra quali *Kegonkyō*, *Hokkekyō* e *Nehankyō*. Il *Kegonkyō* dice che ogni cosa compenetra senza ostacoli. L'*Hokkekyō* dice che tutte le cose non sono altro che la realtà stessa. Il *Nehankyō* dice che tutti gli esseri viventi hanno la natura di Buddha. Noi non dovremmo dimenticare che il vuoto (*sūnyatā*) di tutte le cose che è descritto nel *Hannyakyō* (nel *Prajñāpāramitāsūtra*) è la base di queste espressioni. Esse sono lo scenario del vuoto. Il vuoto nel *Hannyakyō* è la base dei sūtra Mahāyāna scritti in epoche successive.

Che cosa significa questo vuoto? È impossibile naturalmente definirlo a parole, ma nel linguaggio moderno potrebbe essere descritto come vacuità, senza frutto, nulla o non-forma. Cioè, noi dovremmo avere l'atteggiamento di astenerci dal dare forma a qualsiasi cosa dal punto di vista umano. Lo scenario di vuoto è la realtà di vita espressa quando Dōgen Zenji scrisse che la Via è completa e universale.

Per questa ragione, Dōgen Zenji lasciò da parte qualsiasi pratica speciale di contemplazione o visualizzazione e insegnò lo zazen trasmesso dai Buddha e dai Patriarchi, senza 'colorarlo. Noi sediamo solamente lasciando andare i pensieri. Questa pratica può essere chiamata lo zazen che realizza direttamente la *prajñā* (saggezza) del vuoto momento per momento. Perciò, anche se è chiamato lo zazen che è stato correttamente trasmesso dai Buddha e dai Patriarchi, non significa che sia esattamente la stessa pratica di meditazione che Śākyamuni insegnò ai suoi discepoli. Piuttosto dovrebbe essere interpretato come zazen, seduti dentro l'occhio di Buddha<sup>4</sup> lasciando andare tutti i sentimenti umani.

“Zazen non è la pratica dei tre mondi, ma la pratica dei Buddha e dei Patriarchi” (*Shōbōgenzō Dōshin - La mente della Via*)<sup>5</sup>.

“Negli ultimi secoli, solo il mio defunto maestro strappò gli occhi del Buddha e vi si sedette dentro<sup>6</sup>.

Pochi maestri in Cina sono stati uguali a lui. Poche persone hanno chiarito il fatto che sedere è il *dharma* di Buddha, che il *dharma* di Buddha non è nient'altro che sedere. Anche se alcuni hanno compreso attraverso l'esperienza che sedere è il *dharma* di Buddha, nessuno ha capito che sedere è semplicemente sedere. Ancor meno c'è stato qualcuno che ha mantenuto il *dharma* di Buddha come *dharma* di Buddha”.

(da *Shōbōgenzō Zanmai-Ōzanmai - Il Re dei Samadhi*).

Dōgen Zenji disse che ciò che egli trasmetteva secondo l'insegnamento del suo maestro Tendō Nyōjō (cinese: Tiantong Rujing 1163-1228) era lo zazen che è sedere senza mantenere un punto di vista umano come pietra di paragone nel vedere le cose, strappando gli occhi di Buddha e sedendosi dentro di essi. In altre parole sedere in “zazen come realtà di vita”, semplicemente come “zazen come realtà di vita”.

Perciò lo zazen trasmesso dai Buddha e dai Patriarchi non ha lo scopo di ottenere l'illuminazione personale come obiettivo finale di un lungo e duro tirocinio. Piuttosto è lo Zen come religione autentica in cui ci stabiliamo in pace (*anraku no hōmon* “ingresso nel *dharma* della pace e della gioia-nirvana”) attraverso la pratica di “solamente sedere”, fiduciosi e determinati che lo zazen è esso stesso l'occhio dei Buddha e dei Patriarchi. Lasciamo andare i pensieri, e non tentiamo di misurare le cose attraverso questi. Siccome non tentiamo di penetrare le cose con i nostri pensieri come punto di riferimento, anche se milioni di pensieri vanno e vengono, questi pensieri sono semplicemente secrezioni del cervello. Perciò, non abbiamo bisogno di giudicarli come falsi desideri o illusioni, oppure lamentarci dicendo che siamo degli esseri umani illusi pieni di falsi e cocenti desideri illusori. Non abbiamo bisogno di fuggir-

li, essendone turbati o di combattere per eliminarli. Non sono nient'altro che secrezioni del nostro cervello. Non abbiamo bisogno di rincorrere i nostri pensieri per realizzarli, o di agire sotto la loro spinta. Semplicemente noi non diamo forma al punto di vista dell'io che sempre scappa da qualcosa o cerca qualcosa. Lasciamo andare tutti i pensieri, e vediamo il loro andare e venire all'interno del nostro *zazen* come scenario di vita, come Natura. Questa è la ragione per cui il nostro *zazen* è chiamato *mokushō zen* ("zen dell'illuminazione silenziosa").

Questo *zazen* è veramente meraviglioso. Anche se dobbiamo sforzarci di tenere la postura con i nostri muscoli e le nostre ossa lasciando andare i pensieri, non dobbiamo essere consapevoli di aver raggiunto lo scopo.

"Il regno dei Buddha è incomprendibile. La mente discriminante non può raggiungerlo".

(*Shōbōgenzō Bendōwa*)

"Ciò che è associato alle percezioni non può essere lo standard dell'illuminazione"

(*Shōbōgenzō Bendōwa*).

Perché è impossibile essere consapevoli di aver raggiunto lo scopo quando noi prestiamo attenzione alla postura di *zazen* e lasciamo andare i pensieri? Non appena ne diventiamo coscienti, stiamo già usando il nostro punto di vista personale come pietra di paragone. L'abbandonare il nostro punto di vista personale come pietra di paragone viene realizzato soltanto al di là della nostra consapevolezza, nello stesso mirare allo *zazen* con le nostre ossa e i nostri muscoli. Così, quando noi pratichiamo *zazen*, stiamo semplicemente mirando alla postura che è di lasciare andare i nostri pensieri. Questo è *zazen*. Questo è il significato di *shikan* (proprio o solamente) e della frase del *Fukan-zazengi* che dice:

"Come pensi di non pensare?"

"Oltre il pensiero".

Inoltre questo *shikan* è l'atteggiamento di ogni momento. Non può essere preservato o accumulato. Ciò avviene perché la nostra vita è molto fresca. È impossibile sviluppare una tecnica personale o la capacità di praticare attraverso l'addestramento. Noi facciamo esattamente proprio quello che facciamo. Dobbiamo capire lo spirito di *haradaimokusha*<sup>7</sup> indicato da Śākyamuni come il reale insegnamento del vivere. Se possiamo raggiungere qualche stato fantastico della mente perfezionando la nostra tecnica attraverso l'addestramento, saremo già aggrappati al punto di vista dell'io, e la nostra pratica diventa *u-shotoku* (per un guadagno). Nello *zazen* che realizza la *prajñā*, deve esserci *mu-shotoku* (non guadagno).

Come ho già detto, l'essenza del Buddhismo è realmente il sé che si stabilisce nel sé, ma il sé non è l'io che desidera migliorare se stesso e rendere se stesso importante. Piuttosto il sé è la base della realtà di vita che dovrebbe essere studiata lasciando andare i pensieri e smettendo il modo di vedere che distingue sé e gli altri.

In questa Via del Buddha, sebbene non ci sia nulla da ottenere, non possiamo dire che non ci sia pratica. C'è una profondità che dobbiamo praticare e realizzare senza fine. E tuttavia non c'è alcuna distinzione di categoria in questa profondità. La nostra pratica deve essere quella della non distinzione di categoria (*mukaiyu*) e della non-contaminazione (*fuzenna*). Che cosa significa concretamente? *Shikan* nello Zen di Dōgen Zenji significa solo essere la realtà della vita. In altre parole, questo è il fondamento per cui una viola fiorisce fiori di viola e una rosa fiorisce fiori di rosa. Ciò non ha nulla a che vedere con la tecnica di coltivare dei bellissimi fiori di rosa per un concorso, o in competizione con altri. Noi

manifestiamo la vita del sé come è realmente. Quando ci comportiamo così, non possiamo paragonare una piccola violetta con un superbo fiore di rosa. Non possiamo dire qual è il più bello. Nel regno della religione autentica dobbiamo dire che anche un'erbaccia sul ciglio della strada dà vita al suo fiore con tutta se stessa e che ciò basta.

Qui non c'è nessuna distinzione di categoria. Però bisogna che ci sia la pratica della non-contaminazione per vivere la nostra vita sempre più profondamente. In ogni momento della realtà della vita, l'illusione è la realtà della vita stessa, l'illuminazione è la realtà della vita. La cosa più importante è trattenersi dal cercare di gettar via le illusioni e raggiungere l'illuminazione. È essenziale avere l'atteggiamento che manifesta e realizza incessantemente la nostra forza vitale che include illusione e illuminazione.

Perciò, come disse Dōgen Zenji: “Ora, ognuno di voi dovrebbe praticare con tutto il cuore. Ogni dieci di voi, dieci conseguiranno la Via”. Questo è lo zazen che dovrebbe essere consigliato universalmente. Tuttavia nello stesso tempo esso ha una profondità senza limiti, che può essere espressa solamente con la parola *yūsui* (profondo e calmo). Il mio maestro Sawaki Kodo rōshi diceva spesso nei suoi ultimi anni che lo zazen di Dōgen Zenji era *yūsui*<sup>8</sup>. Ricordo le sue parole ancora adesso. Quando diceva questo, mi commuovevo e pensavo che egli realmente stesse esprimendo un punto essenziale. Da allora ho fatto voto di spiegare come e perché lo Zen di Dōgen Zenji è così profondo, così da permettere ai futuri praticanti di comprenderlo e praticarlo senza errori.

Penso che la profondità del dharma di Buddha e dello zazen di Dōgen Zenji risieda nel fatto che poiché non ha alcuna distinzione di categoria è di una profondità senza limiti. E benché sia di una profondità senza limiti, non ha alcuna distinzione di categoria. Dobbiamo solamente praticare senza ottenere la realizzazione o stabilire degli obiettivi, senza scegliere o rifiutare.

Qui sopra ho discusso dello Zen di Dōgen Zenji come religione. Se consideriamo lo Zen di Dōgen come religione, è inutile dire che lo zazen dovrebbe operare in ogni momento della nostra vita quotidiana. In questo scritto ho parlato dello zazen soltanto in senso ristretto.

Dōgen Zenji ci ha insegnato concretamente nello *Eihei Shingi* il modo in cui lo zazen lavora nella nostra vita come un tutto. Vi prego di studiarlo. Io ho scritto dei commenti su due capitoli dello *Eihei Shingi*, il *Tenzo Kyōkun (Istruzioni per il cuoco)* e il *Chiji Shingi (Le regole per i responsabili del Monastero)*.

Essi sono stati pubblicati con il titolo *Jinsei ryōri no hon (Il libro di cucina per la vita)*. Il titolo inglese è *Refining your life*, pubblicato da John Weatherhill- Traduzione italiana *Istruzioni a un cuoco Zen*, Ubaldini, Roma, 1986) e *Seimei no hataraki (La funzione della vita)*, non ancora tradotto in inglese o italiano). Sarebbe utile che li leggeste per comprendere più concretamente lo Zen di Dōgen come religione.

## Note

<sup>1</sup> Questa idea di *hokkai-engi* (法界緣起) (l'origine interdipendente del mondo del *dharma*) è messa in risalto nel *Ke-gonkyō (Avatamsaka sūtra)*.

<sup>2</sup> *Shohō-jissō* (tutte le cose non sono che la realtà ultima) è il tema principale dello *Hokkekyō (Sūtra del Loto)*.

<sup>3</sup> L'idea della natura di Buddha è espressa nel *Nehankyō (Sūtra del Nirvana)*.

<sup>4</sup> Cioè vedendo la realtà con gli occhi di Buddha e non con i nostri occhi convenzionali. (Nota aggiunta alla traduzione italiana)

<sup>5</sup> Può anche significare: passato, presente, futuro. (Nota aggiunta alla traduzione italiana)

<sup>6</sup> Di origine probabilmente cinese, l'espressione "strappò gli occhi del Buddha e dei Patriarchi e vi si sedette dentro" è la traduzione letterale delle parole usate da Dōgen Zenji. In un primo momento avevamo pensato di renderla con "sedette in zazen come i Buddha e i Patriarchi". Abbiamo poi preferito tornare alle parole originali per conservarne intatta l'incisività che serve anche per sottolineare un atteggiamento di particolare determinazione. (Nota aggiunta alla traduzione italiana)

<sup>7</sup> *Haradaimokusha* (in sanscrito: *prātimokṣa*) è il codice dei precetti che i monaci seguono nella loro pratica. È anche chiamato *betsu-gedastu* (liberazione volta per volta), poiché l'osservanza di un certo precetto del codice porta un monaco ad ottenere la liberazione dal peccato corrispondente a quel precetto. Nel *Butsu Yuikyōgyō* ("Gli ultimi insegnamenti del Buddha") sono riportati gli insegnamenti che il Buddha diede ai suoi discepoli quando stava per morire: "Studenti dopo la mia morte dovete rispettare e seguire la *Haradaimokusha*. Se lo fate sarete come una persona che trova una luce nel buio, o un povero che raggiunge il benessere. Dovete comprendere che questa *Haradaimokusha* è il vostro grande maestro. Anche se rimanessi al mondo, questo non cambierebbe."

<sup>7</sup> *Yusui* (幽邃) significa profondo e quieto.

*yu* vuol dire:   1) profondo, remoto, isolato, oscuro  
                  2) segreto, nascosto  
                  3) quieto, tranquillo, sereno  
                  4) imprigionato  
                  5) infernale

*sui* vuol dire:   1) remoto (nel tempo e nello spazio)  
                  2) profondo, fondo