



Eihei Dōgen

Il cammino religioso Bendōwa

A cura della Stella del Mattino

Bendōwa, nato come opera di predicazione missionaria per favorire la diffusione dello *zazen* in Giappone, è stato scritto nel 1231 da Eihei Dōgen e successivamente inserito nella compilazione detta *Shōbōgenzō*.

Protagonista del rinnovamento spirituale che attraversa il Giappone di quegli anni, Dōgen raccoglie in quest'opera i fondamenti del proprio insegnamento rivolto al recupero dell'essenza genuina del messaggio spirituale del Buddha Śākyamuni.

Solo sul finire del XVII secolo lo *Shōbōgenzō* viene pubblicato e diffuso in Giappone e poi definitivamente collocato tra i testi fondamentali del pensiero religioso orientale. Questa è la riedizione della prima traduzione in italiano dall'originale, seppure traslitterato in giapponese moderno.

La comunità buddista zen Stella del Mattino ha l'intento di favorire in Italia, in Europa, la pratica e la conoscenza del buddismo zen e il suo incontro con il cristianesimo sul terreno del dialogo e della fraternità

ISBN 978-88-908401-5-9

Eihei Dōgen

Il cammino religioso

Bendōwa

A cura della
Stella del Mattino



Stella del Mattino
Comunità buddista
zen italiana

In copertina:

Il sermone della rana, di Paolo Sacchi. Progetto grafico di Alessandro Romagnoli

Realizzazione editoriale della versione e-pub di Massimo Bianchetto

Titolo originale *Shōbōgenzō Bendōwa*

Traduzione a cura della Stella del Mattino

I edizione italiana Casa Editrice Marietti S.p.A. 1990

II edizione (e-book) 2017

© 2017 Casa Editrice Stella del Mattino. Comunità buddista zen italiana

ISBN 978-88-908401-5-9

www.lastelladelmattino.org

Edizione e-book febbraio 2017

A François Viallet

Indice

Premessa, di Kōhō Watanabe	6
Nota dei curatori	28
Nota dei curatori alla II edizione	33
Il cammino religioso, <i>Bendōwa</i>	35
Itinerario	123

Premessa

Bendōwa è un'opera del maestro Dōgen¹ scritta al suo ritorno in patria dalla

- 1 Eihei Dōgen (1200-1253), monaco buddista giapponese, entra giovanissimo nell'ordine monastico mosso da uno spirito di ricerca che continuerà ad animarlo per tutta la vita. Nel 1223 intraprende, insieme al suo mentore Myōzen, un viaggio di studio in Cina, dove avviene l'incontro con Rujing (giap. Nyōjō; 1162-1228) in cui riconosce il proprio maestro e tramite il quale scopre la centralità dello *zazen* nell'esperienza della via indicata da Buddha, elemento che rimane costante nel suo insegnamento. Rientrato in Giappone nel 1227 dà inizio a esperienze di vita monastica comunitaria che porteranno nel 1244 alla fondazione del monastero Daibutsuji (poi rinominato Eihei-ji) e a un'intensa produzione letteraria. Nel

Cina, nel 1231, quando aveva trentuno anni, con il proposito di favorire la diffusione dello *zazen* in Giappone. È, quindi, un testo di predicazione missionaria e solo successivamente fu considerato parte dello *Shōbō-genzō*² la cui stesura -iniziata successiva-

1249 il monastero Eiheiiji riceve in dono una versione completa del *Daizōkyō*, l'intero canone buddista in cinese, il cui studio è probabilmente all'origine di una revisione generale dello *Shōbō-genzō* (cfr. n. seguente). All'inizio del secolo scorso Dōgen viene riscoperto in ambito laico, in particolare da alcuni filosofi della scuola di Kyoto, che lo presentano come il pensatore che unisce in sé ed esprime l'essenza del buddismo e della spiritualità del Giappone. La sovrapposizione di due proiezioni, agiografico clericale e filosofico nazionalista, ha creato un'immagine iconica di Dōgen che getta più ombre che luce sulla possibilità di comprendere il valore del suo insegnamento.

2 *Shōbōgenzō* è la denominazione che raggruppa

mente- e continua revisione occupò Dōgen per il resto della vita. In quanto prima opera di predicazione è redatta in uno stile semplice se paragonato ad altri scritti di Dōgen. Nella sua qualità di libro iniziale, però, con-

manoscritti e, soprattutto, discorsi di Dōgen trascritti perlopiù dal discepolo Ejō. I quattro logogrammi che compongono l'espressione *Shōbōgenzō*, esprimono ognuno più concetti. Varie le traduzioni possibili per riassumere le combinazioni di questi significati: *L'occhio e il tesoro del vero dharma, Il tesoro della visione del vero dharma, Il tesoro dell'occhio del vero insegnamento, Il deposito della visione delle cose come sono in realtà*. Lo *Shōbōgenzō* di Dōgen è un progetto di scrittura che raccoglie numerosi "fascicoli" (*maki* o *kan* - lett. rotoli), testi autonomi e parti correlate di un'unica opera. Nel corso dei secoli ne sono state redatte numerose differenti edizioni, composte da un numero variabile di fascicoli. Quelle più utilizzate per traduzioni in lingue occidentali sono l'edizione del 1690 in 95 fascicoli, quella in 75 fascicoli (che non comprende *Bendōwa*, consi-

tiene i principi fondamentali della visione dello *zazen* di Dōgen *zenji*³, e -per questo- non è sempre di facile comprensione.

Questa che presentiamo è la traduzione in italiano della versione in giapponese moderno, da me redatta il più fedelmente

derato un testo a sé) commentata da due discepoli di Dōgen fra la fine del XIII e l'inizio del XIV secolo, e quella in 12 fascicoli, probabilmente composta da Dōgen nell'ultimo anno di vita, inizio di una revisione dell'opera che avrebbe dovuto constare di cento fascicoli. Esistono oggi traduzioni italiane di alcuni fascicoli. La Stella del Mattino ha curato, oltre alla presente, l'edizione di due di essi, *Genjōkōan* e *Busshō* per le Edizioni Dehoniane (ormai fuori catalogo) e la traduzione ad uso interno di alcuni altri, reperibili in rete presso <http://www.lastelladelmattino.org/ricerca-testi-tradotti/sbgz-in-it>.

- 3 *Zenji* è la lettura giapponese di un termine onorifico di derivazione cinese (*chanshi* in quella lingua) che significa "insegnante di (za)zen".

possibile al testo originale scritto circa 760 anni fa.

Voglio spiegare che cosa si intende, in questo caso, dicendo versione in giapponese moderno fedele all'originale.

All'inizio di *Bendōwa*, troviamo la parola *hotoke* (buddha). Questa parola è la stessa oggi come 760 anni fa. Se usassimo il termine "buddha", così com'è anche nella versione in giapponese moderno, adducendo a motivo il fatto che si tratta, ormai, di una parola di uso comune, faremmo una tautologia, come dire che A è A. In Giappone, dove il senso di "buddha" si è formato attraverso i secoli nella società e nella cultura, può essere possibile che, in alcuni casi, anche lasciando la parola inalterata nella traduzione in lingua moderna, si attinga ai molteplici significati in essa impliciti. Invece, là dove non vi sia questa base, il

termine “buddha” non è altro che un simbolo. Da un simbolo preso in quanto tale -ovvero separato dal suo significato- anche se utilizzato un milione di volte, non può nascere un significato vivo.

Ecco perché, nella prospettiva di una traduzione italiana, ho reso la parola “buddha” con l’espressione “persona che ha aperto chiaramente gli occhi al vero modo di essere del tutto”. “Buddha”, infatti, non è la persona giunta a realizzare un concetto, né un’idea prestabilita, posta in partenza come meta e definita appunto “buddha”, ma è il termine rispettoso con cui si definisce la persona che, aperti gli occhi alla realtà vera, vive in maniera fedele e conseguente a quella stessa realtà cui ha aperto gli occhi. Insomma, abbiamo tradotto mettendo in evidenza un aspetto che è quello del particolare significato che diamo qui alla parola

“buddha”: il significato al quale noi siamo intimamente legati in quanto “persone che si dedicano concretamente ad una condotta di vita”, nel momento cioè in cui decidiamo di mettere effettivamente in pratica l’insegnamento di Śākyamuni.

Inoltre l’espressione che nell’originale è *jijuyūzanmai* resa con la frase “il sé vive il sé originale in modo autentico⁴” è conforme al medesimo indirizzo. Comunque dato che nel limite del possibile non ho apportato ritocchi all’originale, vi sono alcuni punti di difficile comprensione.

In *Bendōwa* troviamo espressioni come “persona che ha aperto gli occhi alla realtà com’è”, “sé originale”, “aspetto autentico”:

4 Questa espressione indica il centro della pratica, quello che nel buddismo antico è espresso con le parole “affidare sé stesso a sé stesso”, cfr. *Dhammapada* 160.

vorrei introdurre la lettura di questo scritto precisando il significato generale di alcune di queste espressioni che rappresentano il cuore stesso dell'opera.

Śākyamuni è persona storicamente esistita, vissuta in India circa 400 anni prima di Cristo. Lasciata all'età di ventinove anni la propria casa, sperimentò varie forme di ascesi; infine, facendo *zazen* comprese il vero modo di essere di tutto ciò che esiste e risolse il problema centrale della propria vita. Dall'età di trentacinque anni, per quarantacinque anni di seguito, predicò spiegando quel vero modo di essere che aveva pienamente acquisito; morì infine all'età di ottant'anni.

Si dice che in quel tempo ci fossero sessantadue scuole religiose che affermavano la possibilità di comprendere il significato ed il valore della vita tramite pratiche

ascetiche, quali strapparsi i capelli di testa uno ad uno, o stare sempre ritti su di una sola gamba come fanno le galline quando dormono. Completamente estranea a questo tipo di insegnamento, la predicazione di Śākyamuni oggi viene chiamata con il termine generale di “buddismo”.

Il buddismo, con il passare del tempo, è stato ordinato in senso teorico e si è sviluppato in numerose scuole, però il suo fondamento non è mutato e, trasmesso dall’India in Cina e poi da qui in Giappone, è giunto fino ai nostri giorni. Voglio ora spiegare, in breve, quale sia il fondamento dell’insegnamento di Śākyamuni.

Comunemente noi pensiamo che tutto ciò che esiste, esista oggettivamente, al di là della soggettività che chiamiamo “io”. Per esempio riteniamo che questo mondo comprendente tutto ciò che esiste e che noi

chiamiamo “ventesimo secolo”, sia preesistente e tutt’altro da questo “io”; crediamo che “io sono nato” voglia dire che “io” ho fatto ingresso in questo mondo, in questa società; ed ancora pensiamo che “io muoio” voglia dire uscire dalla scena di questo mondo. Noi, senza alcun fondamento, abitualmente pensiamo in questo modo. L’insegnamento di Śākyamuni inizia proprio dal mutamento di questo modo di pensare.

Se ora io, accanto ad un’altra persona, sto guardando il panorama con i suoi monti, fiumi e terra, penso che, sia lui che io, stiamo osservando gli stessi monti, gli stessi fiumi, la stessa terra: eppure in realtà non è così. Io vedo dal mio angolo visuale, lui dal suo, ciascuno in base alla propria capacità visiva, secondo le condizioni della luce, secondo il proprio particolare stato d’animo. Insomma, anche se io posso vedere l’occhio

di quella persona che guarda la montagna, il fiume, la terra, non posso in nessun modo vedere quel monte, quel fiume, quella terra che lui sta guardando.

Quindi benché noi, uno vicino all'altro, guardiamo come se stessimo vedendo lo stesso monte, fiume, terra, in realtà, dato che guardiamo mentre il monte, il fiume, la terra ed "io" che osservo mutano senza sosta, noi non stiamo assolutamente guardando la stessa montagna, lo stesso fiume, la stessa terra. Io vedo il panorama soltanto mio, lui vede il panorama che è soltanto suo. È un'astrazione pensare di guardare identiche montagne, stessi fiumi, uguale terra.

Il pensiero di origine greca, che idealizza in Venere la bellezza femminile, che concepisce l'idea di cerchio a partire da cose rotonde, benché sia definito "ragione uni-

versale” è, in sostanza, astrazione, è pensiero concettuale. L’insegnamento di Śākya-muni, invece, non è pensiero astratto, concettuale, ma consiste nel vedere la realtà dalla base della mia concreta esperienza della vita. In breve, tutto ciò che è, deve la sua esistenza solamente all’esperienza della vita di questo “me” che è nato e vive. Quindi, io che faccio esperienza e la realtà stessa sono un’unica cosa.

Proviamo a fare due esempi riguardo a ciò che si intende dicendo “vedere la realtà dalla base della mia concreta esperienza di vita”. Chi vuole imparare a suonare il pianoforte, sino a che non è in grado di farlo bene, deve sforzarsi ed ingegnarsi per padroneggiare il movimento delle mani. In questa fase, più che la musica è importante la propria volontà di apprendere. Però, impraticandosi a poco a poco, quando si di-

venta davvero bravi le mani si muovono da sole anche senza fare particolare attenzione al loro movimento: in un certo senso è il pianoforte che, tramite una persona, suona se stesso. Il pianoforte ed il suonatore sono uno.

Similmente si dice che, andando a cavallo, quando davvero si cavalca, non vi è uomo sopra alla sella né cavallo sotto di essa. Mentre io continuo in ogni caso ad essere io fino in fondo ed il cavallo è in ogni caso il cavallo, respiriamo lo stesso “respiro”. In quel momento non si può distinguere se sono io a montare il cavallo o se è il cavallo a portare me. Semplicemente i tre aspetti: io, cavallo, cavalcare, appaiono come un unico insieme. Questo modo di essere pieno di vita della totalità è detto “vera forma” o, semplicemente, “vita”. L'energia vitale così intesa non è limitata a me, al ca-

vallo, alle sole cose viventi. Anche un aereo che vola è questa energia vitale. L'uomo ha inventato e costruito l'automobile, ma la forza esplosiva della benzina che la fa muovere non è qualche cosa che è stata pensata e costruita dall'uomo. È l'energia della vita della natura.

Così pure il movimento dei pianeti, l'esistenza dello sterminato numero di galassie è tutto l'unica vita. Anche l'essere che vive limpidamente il sé originale⁵, mani-

5 "L'essere che vive limpidamente il sé originale" è equivalente all'espressione trattata in precedenza (cfr. nota precedente) in una nuova formulazione. Questa espressività risente della visuale giapponese, già cinese, per la quale l'atto dello *zazen* consiste nel far coincidere ciò che sono con ciò che già ero, ovvero il sé personale con il sé originale, nelle parole di Watanabe. Si tratta di un particolare di carattere puramente epistemologico, nella pratica -rispetto alla visuale espressa

festa chiaramente l'energia della vita della totalità proprio così com'è. Nell'immensa natura, la vita, che consiste in nuvole che sono al modo delle nuvole, in pioggia che è al modo della pioggia, in neve che è al modo della neve, è tutt'uno con "io vivo adesso". La forma vera, la vita di questo "essere come si è" che è animata come fatto reale dal nostro metterla in pratica qui in questo momento, è il "me" che vive il sé originale autenticamente, ed è, inoltre, "tutto" che esiste come sé, che esperisce concretamente la vita.

Quindi, dato che tanto la vita che io vivo quanto la vita della natura stessa sono un'identica forza vitale, volendo usare parole più semplici per dire che il sé vive il sé autentico, si può dire che la vita è la vita, e,

per es. nel *Dhammapada*- non cambia nulla.

per dirlo senza usare di proposito la parola “vita”, non si può dire altro che “ogni cosa fa se stessa”.

Questo modo di essere è il modo di essere fondamentale stesso, però noi di solito misuriamo ogni cosa con la coscienza del nostro io individuale e finalizziamo il nostro comportamento ad ottenere soddisfazioni. Questa è la base della visione soggettiva. Pensando che questa visione soggettiva sia “io” in senso comune, la esprimiamo tramite parole.

Utilizzando questa forma espressiva con la convinzione di aver scoperto un modo di pensare valido per me, per te, per la maggior parte delle persone, ha avuto origine il cosiddetto mondo del sapere che sviluppandosi, ha prodotto anche le attuali scienze naturali. Le scienze naturali non si limitano ad un discernimento individualisti-

co o ad una semplice ricerca di soddisfazione personale, ma ricercano quale sia il giovamento comune agli uomini in generale. La civiltà scientifica, che è progredita in base a questo tipo di accumulazione, è forse in grado di risolvere ogni problema dell'uomo nell'ambito di ciò che a che fare con l'essere vivo, ma non può risolvere il problema della mia morte. Infatti la vita non comporta soltanto essere vivi, ma anche il morire.

Fondamento dell'insegnamento di Śākyamuni è pensare la propria vita a partire dal fatto che questa vita senz'altro muore. È importante vivere iniziando prima di tutto dalla tranquilla accettazione della morte. Il che non vuol dire pensare al mondo dopo la morte, vuol dire la vita dopo aver chiarito la morte. Questo è l'atteggiamento vitale fondamentale dell'uomo armonizzato al ritmo

della vita che è nascere, vivere, morire.

Śākyamuni, rivolto ai discepoli, subito prima di morire raccomandò loro di usare, dopo la sua morte, come lume votivo la “realtà” (la vita vera che forma tutto ciò che esiste), raccomandò di fare del “sé” il proprio lume votivo⁶. Usare la realtà così intesa

6 È il riferimento ad una frase del *Sutra del Nirvana*. Al paragrafo 33 della II sezione della versione pali del sutra troviamo: “Siate isola per voi stessi, prendete rifugio in voi stessi e non in altro”. Il termine *dīpa*, qui tradotto isola, in pali significa sia “isola” sia “luce” o “lampada”, per cui la frase potrebbe essere resa anche con: «Siate lampada (o luce) per voi stessi, prendete rifugio in voi stessi e non in altro». Siccome in sanscrito, contrariamente ai pali, il termine *dīpa* significa univocamente “lampada, luce” la versione cinese (e quindi giapponese), che fu tradotta dal sanscrito, porta invariabilmente “luce, lampada” e non “isola”. Il senso è ancora quello espresso nelle note 4 e 5.

come lume non vuol dire fare di un ente assoluto e trascendente, come è definito Dio, l'oggetto della propria fede. Né pregare per la grazia, né obbedire a dei comandi.

Insomma, Śākyamuni ha impedito che si facesse di lui stesso l'oggetto della fede. Inoltre, insegnando a servirsi di sé come luce, ha indicato la direzione per cercare la verità rivolgendosi verso se stessi, invece di cercare la luce altrove. Ciò significa che Śākyamuni ha negato anche qualunque autorità, come oggetti di fede, agli scritti che trattano della divinità e persino ai testi sacri che hanno annotato parole ed atti di Śākyamuni stesso.

Quello fin qui esposto è l'atteggiamento fondamentale da cui all'inizio è partito Śākyamuni. Egli stesso, illuminando il sé nella luce della realtà, illuminando la realtà

nella luce del sé⁷, ha percorso il cammino che passa attraverso l'esperienza vitale della "realtà" e del "sé", ed in base a questo percorso effettivamente vissuto è divenuto "l'uomo che ha aperto gli occhi completamente alla realtà vera di ogni cosa". Aprire gli occhi al vero modo di essere della "realtà" ha il significato di autentica coscienza del "sé", e questa autentica coscienza del "sé" ha il significato di vero modo di essere della "realtà."

7 Non è solo un gioco di parole. La prima parte indica il tempo in cui la nostra attenzione è rivolta dentro di noi; durante lo *zazen* la scomparsa delle nostre immaginazioni illumina il nostro spirito nel senso che lo libera dalla copertura opaca dei nostri pensieri. Illuminare la realtà alla luce del sé indica il tempo in cui ci muoviamo nel mondo senza il diaframma delle nostre congetture, permettendo a noi stessi di rapportarci alla realtà così come è.

Quindi, fin dal primo momento, insieme alla “pratica” è fondamentale, per aprire gli occhi chiaramente al modo di essere del tutto, la “sapienza” che conosce chiaramente così come è il modo di essere di ogni cosa.

Śākyamuni che ha aperto in tal modo la via, avendo esplicitamente impedito di fare di se stesso l’oggetto della fede, ha chiesto ai suoi discepoli di percorrere l’identica strada nella stessa direzione per cercare di conoscere se stessi fino in fondo, in modo da dischiudere dentro di sé il modo di essere vero.

L’uomo si chiede dove sta andando, che cosa è l’uomo stesso, dove si trova il luogo del proprio stabile fondamento, che cosa è la vera natura autentica di sé: Śākyamuni rivolto a noi pone questi interrogativi.

Bene, noi con quali strumenti, in che modo rispondiamo? Qui è lo *zazen*.

Kōhō Watanabe⁸

Genova, maggio 1989

-
- 8 Aomori 1942 - Kuki 2016. È stato abate del monastero Antaiji dal 1975 sino al 1987 quando venne in Italia per realizzare nei fatti l'incontro tra Zen e Vangelo la cui vocazione aveva ereditato dal suo predecessore, Kōshō Uchiyama. Negli anni trascorsi in Italia, ovvero sino al 1993, ha lavorato alla stesura in lingua giapponese moderna dei capitoli più importanti dello *Shōbōgenzō*. Per una biografia più completa cfr. *Piccola guida al buddismo zen*, n. 11 di p. 68 nella versione pdf e n. 41 nella versione e-pub.

Nota dei curatori

Kōhō Watanabe *rōshi* ha redatto la translitterazione in giapponese moderno eliminando già in questa fase tutti i termini e le espressioni idiomatiche della cultura indiana, cinese e giapponese, per sostituirli con il corrispondente significato esplicito. Non di rado questo significato è, volta per volta, diverso a causa della poliedricità e della ricchezza di contenuto che molte parole tradizionali orientali possiedono. L'obiettivo principale di questo modo di procedere è quello di un tentativo di rifondazione, anche linguistica, del buddismo zen in Italia e in Europa. Molti termini orientali vengono comunemente usati in Occidente, anche dai refe-

renti di varie scuole buddiste, in modo poco chiaro, oppure senza sufficiente riflessione.

Anche in ambito cristiano, se coloro ai quali accade di utilizzare espressioni quali “Cristo” oppure “Dio”, rinunciassero (almeno temporaneamente) ad esse e tentassero, invece, di esprimere con parole proprie ciò che con quei termini intendono esprimere, l’approfondimento personale e generale della religione cristiana ne trarrebbe grande giovamento.

Una volta che il testo giapponese fu pronto, l’équipe della comunità Stella del Mattino, composta da Watanabe *rōshi*, il suo discepolo anziano e nostro confratello il monaco Senjō Takeda, Giuseppe Jisō Forzani e Mauricio Yūshin Marassi, ha esaminato a fondo il testo e la Premessa.

Ogni proposizione è stata poi tradotta autonomamente da ciascuno dei traduttori

e solo quando si è raggiunta univocità di significato la proposizione è stata redatta in italiano. Al termine del lavoro di traduzione questa prima bozza è stata elaborata per ottenere una maggiore omogeneità stilistica e in seguito tradotta, ex novo, in giapponese per essere confrontata con il testo di Dōgen e accertarne la fedeltà al testo originale. In ultimo, abbiamo ancora lavorato sulla qualità stilistica del testo italiano. Nel corso dei lavori abbiamo consultato alcune traduzioni in inglese (*Dōgen Zen*, a cura di S. Okumura, Tokyo 1988; *Dōgen's Bendōwa*, a c. di N. Waddel, Kyoto 1971; *Shōbōgenzō*, a c. di K. Nishiyama, Tokyo 1975) e francese (*Dōgen: la vision immédiate*, a c. di B. Faure, Parigi 1988)⁹.

9 Durante la stesura della seconda edizione, abbiamo consultato anche *Bendōwa - Talk on wholehearted practice of the way*, by Eihei Dōgen Zen-

Le parti in parentesi quadra, le note alla Premessa e al testo sono nostre; la translitterazione dei nomi cinesi e giapponesi è basata rispettivamente sul sistema Pīnyīn (ma senza accenti e segni diacritici) e sul sistema Hepburn standard. La divisione in parti e, in generale, l'impostazione redazionale del testo è nostra. Una sola parola non è stata tradotta in italiano e compare in giapponese, essa è *zazen*. Per due ragioni: non siamo stati in grado di pensare, né ancora abbiamo udito proposte di un termine italiano sufficientemente efficace per esprimere ciò che esso indica. In secondo luogo, sia nel caso in cui questa parola entri nel linguaggio italiano, occidentale, così com'è, sia che un giorno venga tradotta, riteniamo prioritario comprendere e tentare di comu-

ji, a c. di S. Okumura, Kyoto Sōtō Zen Center c/o Sōsenji, 1993.

nicare ciò che essa vuole indicare nella sua ampiezza complessiva. Lasciamo quindi, per il momento, in sospeso la ricerca mentre non consideriamo definitiva la nostra attuale scelta.

Chi si accosta a quest'opera nella sua versione italiana comprenderà che essa richiede un particolare atteggiamento di ascolto. In altre parole, è opportuno, iniziandone e proseguendo nella lettura, lasciarsi trasportare dallo svolgimento del tema in una postura di accettazione attiva e cosciente. La parte di critica ed analisi della validità delle singole affermazioni, deve essere attuata sospendendo il giudizio fino a verificarne la validità nella pratica, nella nostra vita.

Nota dei curatori alla II edizione

Quando, nel 1989, iniziò la traduzione del *Bendōwa* eravamo appena tornati dal Giappone e vivevamo a Genova, sparpagliati in varie case. Non avevamo mai scritto qualche cosa di più impegnativo di una lettera, non sapevamo come si organizza un libro né come lo si pubblica. Ma forse nella nostra ingenua baldanza vi era qualche cosa che spinse don Antonio Balletto, allora presidente della Casa Editrice Marietti, a pubblicare il nostro lavoro. Guidati dalla redazione della Marietti, riuscimmo a dare una forma ai fogli scritti a mano, con decine di correzioni sovrapposte, sui quali avevamo lavorato. Rimasero però alcune impreci-

sioni che speriamo di aver corretto in questa nuova edizione. Inoltre sono state aggiunte alcune note, altre sono state rifatte ex novo. Abbiamo cambiato la grafia di alcune parole giapponesi e cinesi e praticato qualche aggiustamento formale al testo, indicandolo in nota.

Grazie a Marta Bonaldo per aver digitalizzato ciò che era solo su carta

Grazie a Paolo Sacchi per il disegno di copertina

Grazie a Massimo Bianchetto per la redazione del testo in formato epub

Grazie ad Alessandro Romagnoli per la composizione digitale della copertina.

Il cammino religioso

(*Bendōwa*)

Predicazione sulla comprensione
del cammino religioso

ovvero

*Insegnamento riguardo al preciso
discernimento ed alla chiara comprensione
del modo di vita più autentico ed alla sua
realizzazione nella pratica da parte
di ciascuno di noi*

I

A partire dal fondatore del buddismo, Śākyamuni, tutti coloro che hanno vissuto vedendo chiaramente il giusto modo di esistere, mentre hanno ininterrottamente continuato a trasmettere da una persona che aveva realmente quel carattere ad un'altra che a sua volta lo possedeva, hanno testimoniato questo modo di vivere perfettamente armonioso. Non vi è che un modo supremo al di là della nostra volontà, che è base e fondamento di quel modo di essere. Questo modo è come versare tutta l'acqua di un recipiente così com'è in un altro¹⁰.

¹⁰ La metafora (di origine cinese) non è presente nel testo originale di *Bendōwa*, Dōgen la utilizza altrove, nella sezione *Gyōji* (*Costanza nella pratica di ogni momento*) dello *Shōbōgenzō*. Ciascuno

Ciò che è così trasmesso è l'individualità che vive il sé¹¹ originale in forma autentica; proprio questo modo di vivere è la base, la norma caratteristica dell'insegnamento di Śākyamuni¹².

Portare a compimento questo modo di vivere, poiché è rendere se stessi veramente liberi, è gioia, è gioco.

La forma concreta che costituisce il fulcro di questo modo di vivere è lo *zazen*. A chiunque, sin dalla nascita, è dato con pie-

interpreta e manifesta la via secondo se stesso e si tratta di non aggiungere né togliere alcunché seguendo le nostre fantasie e ragionamenti. Per questo: “tutta l'acqua” e “così com'è”.

11 Nella I edizione avevamo scritto “Sé”, maiuscolo, cfr. n. 5 della Premessa.

12 L'espressione “insegnamento di Śākyamuni”, che nel testo ricorre numerose volte, è la traduzione scelta dal maestro Watanabe per *dharma* e *buddha-dharma*.

nezza il principio della condizione in cui la persona vive il sé originale genuinamente, però, se non passa attraverso il fare praticamente proprio *zazen*, quel principio non appare manifestato e se non lo si evidenzia nello *zazen* in realtà non lo si ha.

Dal momento che vivere genuinamente il proprio essere originale equivale a spezzare il recinto del vecchio “me” pensato in base alle abitudini ed all’intelletto, se si demolisce questo recinto si dischiude l’ampiezza e la profondità del mondo senza limiti e volendolo esprimere a parole se ne può parlare a piacere.

La persona che ha questo modo di vivere senza confini, illimitato, volutamente non dà adito, in alcun ambito, alla consapevolezza di star vivendo una vita illimitata, senza confini. Infatti, essendo la realtà senza limitazioni, la persona che la vive e que-

sta stessa realtà non possono essere differenziate come fossero due¹³. D'altra parte, indipendentemente dal fatto che a tutti sia già stata data la possibilità di vivere genuinamente il proprio modo di essere fondamentale, quando vivo all'interno del recinto del vecchio "me" pensato secondo abitudini ed intelletto, non si manifesta l'universo in quanto funzionamento della piena libertà. Questo avviene perché dividendo da un lato me stesso e dall'altro il mondo inteso come oggetto, proprio lì si stabilisce una delimitazione¹⁴.

13 Nel momento in cui pensassi "sto vivendo una realtà senza limitazioni" di quella realtà avrei fatto un oggetto di pensiero: la realtà ed io saremmo due.

14 È un riferimento alla pratica di ogni momento: seditarsi in *zazen* e poi vivere con la testa piene di idee ed opinioni su questo e su quello non è la via dello zen. Vivere costruendo oggetti nella

Praticare lo *zazen* non vuol dire che, una volta fatto *zazen*, ne otteniamo qualcosa in cambio, oppure che procediamo costruendo qualche cosa: la totalità dell'esistenza che comprende me stesso è procedere rendendo vivente testimonianza della forma compiuta di ciò che è già se stesso.

Proprio in questo caso è in modo completo la forma di vita che non divide ogni cosa in due, secondo le categorie di "mio", "tuo", "io" e "altro da me". Quando è questa completezza, le categorie e le differenze quali "io", "tu", "esistenza", "modo di vivere fondamentale", non servono più.

mente e poi muoversi in base a quelle costruzioni è il modo del mondo.

II

Da quando decisi di dedicarmi alla ricerca del vero modo di vivere secondo l'insegnamento di Śākyamuni, ho fatto visita a maestri in ogni parte del Giappone. Tra questi il venerabile Myōzen, discepolo del grande maestro Eisai, che trasmise lo zen di scuola Rinzai in Giappone, era persona che impartiva correttamente l'insegnamento di Śākyamuni. Certamente un uomo come me non può eguagliarlo. Tuttavia, non essendo riuscito neppure con lui a realizzare completamente l'insegnamento di Śākyamuni, mi recai in Cina alla ricerca di un vero maestro.

Durante le mie lunghe peregrinazioni in quel vasto Paese appresi gli insegnamenti caratteristici delle cinque scuole: Hōgen,

Igyō, Unmon, Rinzai, Sōtō¹⁵. Infine, divenuto discepolo del grande maestro Nyojō¹⁶ del monastero sul monte Tendō¹⁷, compresi con chiarezza il significato del praticare, in che senso indirizzare la propria vita ed in base a quale valore fondamentale viverla.

In seguito, nell'anno 1227, ritornato in patria subito provai il desiderio di diffondere l'insegnamento di Śākyamuni: responsabilità grave, proprio come caricarsi sulle spalle un pesante bagaglio. Eppure, dato che non è ancora venuto il tempo favorevole, sto aspettando il momento in cui si possa diffondere il vero *zazen*. Nell'attesa, ho deciso di seguire gli esempi virtuosi dei grandi del

15 In cinese: Fayuan, Guiyang, Yunmen, Linji, Caodong, le cinque maggiori scuole del Chan durante l'epoca Tang.

16 In cinese Rujing (1163-1228).

17 In cinese Tiantong.

passato, viaggiando da un luogo all'altro, leggero come una nuvola e libero come l'acqua che scorre. Però, in questo caso, le persone che hanno rinunciato completamente alla ricerca della fama e del profitto, pur desiderando sinceramente realizzare il vero modo di essere, il vero modo di esistere, a causa di maestri che fraintendono l'interpretazione dell'insegnamento fondamentale di Śākyamuni, non possono ricevere il giusto insegnamento e finiscono con il procedere alla cieca, in una direzione sbagliata. Non potendo perennemente comprendere la vera realtà della vita, in che modo potrebbero realizzare la suprema conoscenza, discernere il filo conduttore dell'insegnamento di Śākyamuni?

Dal momento che io, ora, non creo le occasioni di radunare le persone per istruirle, se ci fosse chi è alla sincera ricerca del

vero modo di essere, dove e a chi potrebbe rivolgersi? Ho pensato allora di comporre un'opera che contenga ciò che ho visto con i miei occhi nei monasteri della Cina, le indicazioni orali del grande maestro Nyojō, l'essenza stessa dell'insegnamento di Śākyamuni; quest'opera sarà per le persone del presente e del futuro l'insegnamento dell'intimo modo di essere trasmesso da Śākyamuni. Questa è la ragione per cui sto scrivendo.

III

Quando Śākyamuni predicò alle genti convenute sul Monte dell'Avvoltoio, trasmise al primo patriarca Mahākāśyapa l'essenzialità del proprio insegnamento. A partire

da Mahākāśyapa questo insegnamento fu correttamente trasmesso da un patriarca all'altro sino a Bodhidharma¹⁸. Egli si recò in Cina e trasmise l'insegnamento di Śākyamuni al cinese Eka¹⁹. Fu questa la prima volta in cui quell'insegnamento fu trasmesso dall'India ad un Paese dell'Estremo Oriente. Da quel momento, in Cina, la trasmissione continuò direttamente da un patriarca all'altro. Il sesto fu il grande maestro Daikan Enō²⁰. A partire da allora l'insegnamento di Śākyamuni si diffuse per tutta la Cina; per la prima volta in quel Paese fu realizzato

18 Figura leggendaria alla quale si attribuisce il merito, nel VI secolo, di aver trasmesso dall'India in Cina la vera pratica del buddismo. È considerato, contemporaneamente, il 28esimo patriarca indiano e primo patriarca cinese dello Zen.

19 In cinese Huike (487-593).

20 In cinese: Huineng (638-713), nome onorifico Dajian (Daikan in giapp.), "grande specchio".

nella vitalità, non più basato solo sulle parole scritte o sulla dottrina. Il patriarca Enō ebbe due discepoli: Nangaku Ejō²¹ e Seigen Gyōshi²². Ambedue trasmisero il giusto insegnamento di Śākyamuni: sono grandi maestri di vita. Da essi si svilupparono le Cinque Scuole: Hōgen, Igyō, Sōtō, Unmon, Rinzai. Nella Cina contemporanea è diffuso principalmente l'insegnamento Rinzai. La manifestazione espressiva delle Cinque Scuole è diversa, ma il fondamento di ciascuna è l'insegnamento di Śākyamuni.

A partire dall'ultimo periodo della dinastia Kan²³ cominciarono ad essere introdotti

21 In cinese: Nanyue Huairang (677-744).

22 Qingyuan Xingsi (660?-740?).

23 Han in cinese; dinastia che regnò in due periodi: dal 206 a.C. al 9 d.C (Han Anteriori) e dal 25 al 220 d.C. (Han Posteriori). Si pensa che il buddismo sia stato introdotto in Cina durante gli Han Posteriori, nell'era Yongping, o Pace Eterna, (58-

dall'India in Cina testi e commentari, poi tradotti in cinese, contenenti quell'insegnamento. Sebbene in essi fosse esposta la teoria, dal momento che non erano accompagnati da un esempio vivente di pratica realmente applicata, la base dell'insegnamento di Śākyamuni non era chiara.

Successe così che, in una situazione in cui il vero insegnamento era avvolto dalla teoria, grazie alla venuta di Bodhidharma si diffuse anche in Cina, divenuto lampante, l'insegnamento genuino e semplice di Śākyamuni. Spero fervidamente che in Giappone possa avvenire il medesimo processo.

75 d.C.). Yongping in giapponese si pronuncia "ei-hei" nome che Dōgen diede al suo monastero (e quindi fu poi usato anche per lui stesso) forse per segnare così l'inizio del buddismo giapponese, come già nell'era Yongping in Cina.

IV

Chiunque ha protetto e tramandato senza deviazioni l'insegnamento di Śākya-muni, ha confermato come punto centrale e irrinunciabile la pratica effettiva dello *zazen* in quanto direzione e forma essenziale del vivere in modo autentico il sé originale. Così, sia in India che in Cina, tutti coloro che hanno protetto e tramandato in modo corretto l'insegnamento di Śākyamuni, hanno praticato questo *zazen*.

Trasmettere correttamente da un maestro al suo discepolo la realtà concreta di praticare questo *zazen*, è proteggere nel trascorrere delle epoche storiche il fondamento dell'insegnamento di Śākyamuni. Ciò che nell'ambito della tradizione è stato protetto e tramandato è la concreta condotta

del vivere in modo autentico il sé originale e proprio questo modo di essere è il migliore tra i migliori, non contiene impurità alcuna.

Dal momento in cui si incontra il proprio maestro le pratiche rituali quali bruciare incenso, compiere prostrazioni, recitare il Nenbutsu²⁴, la [pubblica] confessione, la recitazione dei testi del canone, non sono più necessari. L'unica cosa necessaria è che il proprio *zazen* attuale coincida perfettamente ed autenticamente con la modalità del

24 Attualmente la recita del Nenbutsu nella scuola buddista giapponese detta Jōdo, Pura Terra (già presente in Cina), consiste nella ripetizione della frase/mantra *namu Amida butsu*, equivalente nel significato a “mi affido completamente al buddha Amida (Amitabha in sanscrito)”. Questa ripetizione mantrica deriva da una pratica più antica (a cui fa qui riferimento Dōgen), di ripetizione del nome di Buddha contemporaneamente visualizzando una sua immagine.

vero *zazen*.

Proprio nel momento in cui si fa *zazen*, unendo le mani, incrociando le gambe, in silenzio, senza emettere suono, con la lingua aderente al palato, mentre la mente ed il cuore lasciano che il movimento della coscienza si manifesti così come è, soprattutto senza lasciarsene trascinare, in questo *zazen* si manifesta senza veli il vero modo di essere di tutto l'universo. Allora la persona stessa che fa *zazen* è corpo unico con ognuna e tutte le cose che sono nello spazio, manifesta il vero aspetto originale di ciò che è se stesso. Così la totalità della vera forma aumenta sempre più il suo splendore, questa lucentezza più e più genera l'attività della vera forma originale. Inoltre il mondo intero, inteso come luogo dove opera attivamente la vera sembianza, come pure tutti gli esseri viventi che vivono in esso, liberati

dalle convinzioni particolari che vengono pensate in base alle abitudini ed alla mentalità, vedono distintamente come deve essere l'autentico modo originario di essere.

In questo modo, nel momento in cui tutti gli esseri davvero si dedicano completamente ad essere ciò che devono essere, tutto, sia le cose che gli esseri umani, vivendo nella forma che gli è veramente propria, superando le distinzioni relative quali "me" e "altro da me", e stabilendosi saldamente nella sorgente della vita, momento per momento fanno sbocciare l'assoluto modo in cui essere. Per questo ogni cosa canta la verità senza aggiungere nulla.

Questo esistere senza aggiunte, poiché è rivolgere la propria luce direttamente verso di sé, cessando le abitudini stereotipate e le costruzioni mentali, è coincidere perfettamente con la vita nel suo aspetto fonda-

mentale.

V

Trattandosi così della vita nel suo aspetto originario, ogni comportamento dell'uomo di *zazen* rende chiaro il modo di essere fondamentale e va creando, momento per momento, un rinnovato modo di vivere. Allora, dato che tutto ciò che esiste e ciascuna cosa, una per una, mostrano la forma autentica così come è, gli elementi del mondo naturale che noi di solito consideriamo oggetti, la terra, la vegetazione, i muri, le pietre, persino le pietre in quanto pietre, parlano con vigore di quel modo di essere. Quando ne riconoscono la voce, all'udire quel discorso, tutti comprendono sicuramente fino in fondo che il sé vive so-

lamente il sé originario e nient'altro. Mentre il sasso proprio come sasso, ed io proprio come me, ci incontriamo collaborando reciprocamente sull'identica base del vivere insieme il modo fondamentale di essere, essendo un tutto armonico e manifestandosi sempre di più il modo di essere originario, questo *zazen* si diffonde in tutto il mondo, per l'universo intero.

Tuttavia, questo *zazen* quando è praticato come puro *zazen*, non comporta neppure la consapevolezza: «Ora io sto facendo *zazen*». Infatti bisogna soltanto affidare completamente il proprio corpo e la propria mente alla forma stessa dello *zazen*. Non solo; riguardo al risultato dell'aver fatto *zazen* non vi è nemmeno l'acquisizione di un'esperienza particolare. Se pensassimo, come avviene di solito, di ottenere un qualche effetto come risultato del fare *zazen*,

questo sarebbe la normale modalità del pensiero umano. Invece non è possibile misurare con un'unità di misura stabilita in base a criteri umani il modo di essere di tutta la realtà, comprendente il sé fondamentale. Per esempio, durante *zazen*, se si ode un qualsiasi suono, non appena viene percepito dall'orecchio, immediatamente si originano eventi di vario tipo. Non bisogna pensare che lo *zazen* sia non avere alcuna reazione, una condizione di incoscienza o di insensibilità. Quel suono, che non è altro che un suono, fa solamente vibrare l'orecchio in modo chiaro, e non porta con sé alcun disturbo. Allo stesso modo, una determinata cosa, essendo quella cosa stessa nella propria forma completa, diffonde attivamente il modo di essere fondamentale e lo presenta chiaramente senza sosta.

Anche le piante, come pure tutta la ter-

ra, facendo risplendere la luce della verità, espandono per ogni dove quel modo di essere; così ognuno vivendo il proprio essere nel modo proprio, quindi con tranquilla naturalezza, esattamente così rende eloquente testimonianza della vera realtà.

Quando si è fundamentalmente se stessi, assimilati alla natura²⁵ così com'è, allora non vi è neppure frattura tra me e "altro da me" e questo insieme armonico non ha sosta neppure per un istante.

Per questo, l'essere in *zazen* è l'unione con ogni modo di essere, l'unione con tutto il tempo; al proprio *zazen* è unita l'eternità detta presente passato e futuro. Di conseguenza, il momento presente e l'eternità, l'essere che sono e tutto il resto, non si distinguono; all'interno di questo *zazen* com-

25 Nella prima edizione avevamo scritto "Natura", maiuscolo.

paiono esistendo insieme.

Questo non si limita al momento in cui facciamo *zazen*. Come ad un colpo dato alla campana il suono vibra senza interruzione per l'aria, così pure, anche prima di essere colpita, la campana, semplicemente essendo una campana, emette il suo suono.

Allo stesso modo, in ogni aspetto della vita di colui che fa *zazen* continua a farsi sentire un limpido suono. Inoltre, vivendo in ogni aspetto, genuinamente, il proprio essere fondamentale come direzione e come forma concreta della propria vita, momento per momento si crea un mondo nuovo di cui nulla si può prevedere in anticipo.

Lo *zazen* che proprio ora noi facciamo, la cui influenza raggiunge ogni dove, è di una tale vastità che anche se tutti coloro i quali nel passato hanno praticato questo *zazen*, unendo le loro forze, tentassero di

tesserne le lodi, non riuscirebbero a descriverlo. Né, a maggior ragione, è misurabile con criteri convenzionali.

Domande e risposte

I Domanda

«È stato appena detto che questo *zazen*, vasto e profondo in modo addirittura insondabile, esercita un'influenza su tutte le cose²⁶; però, per chi ancora non conosce il significato di questa verità, nell'insegna-

26 Riferimento alla frase di poco precedente: "Lo *zazen* che proprio ora noi facciamo, la cui influenza raggiunge ogni dove...". Quello che chiamiamo "mondo esterno" (ma che comprende anche noi) non è le cose da noi percepite e pensate. Il nostro *zazen*, lasciando scomparire queste fantasie, permette all'intera realtà di manifestarsi liberamente, senza sovrapposizioni mascheranti o limitanti.

mento di Śākyamuni sono proposti vari tipi di pratica religiosa, quali: bruciare e offrire incenso, inginocchiarsi con la fronte a terra, ripetere il nome del buddha Amida²⁷, leggere i testi tramandati dagli antichi. Allora, perché solamente *zazen* è ciò che inviti a praticare?»

Risposta

«Questo perché fare *zazen* è l'ingresso al vivere l'esistenza del proprio vero essere».

Il Domanda

«Perché solo *zazen* è la vera porta d'ingresso dell'esistenza?»

27 Pronuncia giapponese del nome indiano del buddha Amitabha ("buddha della luce infinita"), cfr. *supra*, n. 24.

Risposta

«Śākyamuni, conformandosi allo *zazen*, imparò a fondo la realtà del vivere in modo assoluto l'essere fondamentale. Quindi trasmise questa realtà sotto forma di insegnamento. Ciò non fu un'invenzione di Śākyamuni, ma, poiché è una verità eterna che supera passato presente e futuro, è stata tramandata come la vera porta. Questa trasmissione non è avvenuta tramite le scritture o la dottrina; è avvenuta da un uomo in carne ed ossa ad un uomo in carne ed ossa, proprio durante la vita quotidiana. All'interno di questa tradizione, poiché coloro che, in India e in Cina, vissero nel vero la realtà dell'essere vivi si dedicarono realmente allo *zazen*, questo è il giusto modo di essere che oggi indichiamo».

III Domanda

«Lo *zazen* che, a partire da Śākyamuni, viene trasmesso da persona a persona non può certo essere valutato con i criteri consueti dell'uomo. Eppure, non credi che le pratiche religiose, quali, per esempio, la ripetizione dei testi antichi e del nome del buddha Amida, costituiscano una scorciatoia al vivere la vera vita dell'essere? Vale a dire, lo *zazen* è la forma del non fare nulla: non vi è invece un effetto chiaramente comprensibile nella ripetizione vuoi del nome di buddha Amida vuoi degli antichi testi, che è fare qualche cosa?»

Risposta

«L'essere²⁸ vive con purezza la propria

28 Nella prima edizione avevamo scritto "Essere", maiuscolo.

realtà originaria, in una forma ridotta all'essenziale: ecco che cosa è *zazen*. Chi pensa che questo *zazen* sia solamente starsene seduti in silenzio a non far nulla, nega l'orientamento di fondo, il senso stesso per cui ogni uomo può vivere in modo inalterato, con purezza, la vera vita dell'essere²⁹. È un errore enorme insistere caparbiamente per far prevalere il pensiero ordinario di una piccola individualità. È come gridare che l'acqua non c'è proprio quando si è in mezzo al mare. Infatti ciascuno di noi, fin dall'inizio, in abbondanza, ha ricevuto la possibilità basilare di poter vivere con purezza la vita del sé essenziale.

Eppure, invece di procedere nella ricerca affrontando la radice di quella possibilità basilare, si cerca qualche cosa all'esterno,

²⁹ Cfr. n. precedente.

fuori, senza guardare dove poggiano i nostri piedi. Questa direzione è errata.

Sebbene lo *zazen* sia manifestare chiaramente il modo di essere naturale di ogni uomo e di ogni cosa, nel caso in cui *zazen* non fosse altro che non far nulla, trascorrendo inutilmente il tempo, sarebbe come lo stordimento di un ubriaco ignaro del vero modo di esistere. Poiché quando veramente si fa *zazen* chi lo fa non fa anche qualche cosa d'altro, non è possibile la percezione intenzionale "ora sto facendo *zazen*". È in modo che, usando le parole o le teorie, non si può misurare per nulla. Dal momento che esiste davvero, chi correttamente crede in questo modo di essere può entrare per questa giusta porta; per quanto ci si affanni a spiegare non lo si può trasmettere a chi non crede in questo modo fondamentale di essere.

Quando Śākyamuni espose il suo insegnamento sul Monte dell'Avvoltoio, ben cinquemila tra coloro che lo ascoltavano si alzarono e si allontanarono dicendo che quell'insegnamento non corrispondeva al loro modo di pensare³⁰. In quell'occasione Śākyamuni disse semplicemente: «Andate pure» e non tentò di trattenerli.

Dal momento che l'importante è dedicarsi alla pratica dopo aver correttamente esaminato che cosa sia il senso fondamentale del fare *zazen*, è meglio non dedicarsi a questa pratica se non se ne comprende il significato.

Realmente conoscete il vero significato del ripetere i testi antichi o il nome del buddha Amida? Non capendo nemmeno quel vero significato, anche se continuiamo a ri-

30 Cfr. *Sutra del Loto*, cap. II.

petere i testi tramandati dagli antichi, dal momento che facciamo ciò per un motivo da noi arbitrariamente pensato, questo non è altro che muovere la bocca, è una cosa futile: anche se pare che stiamo praticando con serietà, tuttavia ancor più stiamo allontanandoci dall'insegnamento di Śākyamuni. Poiché, secondo gli antichi testi, l'insegnamento di Śākyamuni dice che fare realmente *zazen* è conoscere il vero significato della propria esistenza e che con il fare *zazen* si può manifestare il giusto modo di essere la vita, pur leggendo quei testi, ma solo con le labbra, mai si comprenderà il vero modo di vivere la propria vita. È come dirigersi a settentrione per andare a sud o come voler inserire un palo quadrato in un foro rotondo. Non praticare realmente ciò che è scritto negli antichi testi è come un libro su cui è scritto come guarire le malattie e in cui ci si

è dimenticati di scrivere il modo di preparazione dei farmaci.

Per usare un altro esempio: il ripetere le parole degli antichi testi è come il gracidare delle rane nelle risaie a primavera. Coloro che pensano solamente al guadagno ed ai risultati immediati, non facendo *zazen* si dedicano alla ripetizione delle parole dei testi antichi. Persone di questo tipo esistevano in passato, ci sono pure oggi: sono veramente persone vane.

Il modo di essere eterno dello *zazen*, deve essere direttamente trasmesso con correttezza al discepolo dal maestro che quel modo di essere abbia pienamente e chiaramente acquisito in modo corretto. Grazie a questo procedere l'insegnamento di Śākyamuni è certamente protetto. Dal momento che le cose stanno in questo modo, chi si ferma alle parole ed alla teoria

non potrà mai capire. Soprattutto, non seguendo un vero insegnante per imparare correttamente, non si comprenderà l'effettivo modo di esistere del me stesso che vive il fondamentale se stesso».

IV Domanda

«Sia la scuola Tendai³¹ che la scuola Kegon³², ora molto diffuse in Giappone, sono

31 La scuola giapponese Tendai dall'VIII secolo è una filiazione della cinese Tiantai, "Terrazze sul Cielo" dal nome dei monti su cui fu fondato il suo primo monastero. Dōgen iniziò il suo percorso religioso presso la scuola Tendai dove fu ordinato e studiò e praticò per 3 anni.

32 La scuola Kegon dall'VIII secolo è filiazione giapponese della cinese Huayan. Prende il nome dall'*Avataṃsaka sūtra*, in cinese *Huayan jing* e in giapponese *Kegon kyō*, testo base di quella scuola.

la radice dell'insegnamento di Śākyaṃuni. Inoltre la scuola Shingon³³ asserisce che tutto il vero modo di essere è stato realmente, concretamente trasmesso dal grande maestro Birushana³⁴ al suo discepolo Fugen³⁵. La sostanza di quell'insegnamento è: essendo lo spirito ed il corpo, così come sono, il modo di esistere dell'essere innato, senza

33 Dal IX secolo filiazione giapponese della cinese Zhenyan. Prende il nome da una delle traduzioni cinesi del termine sanscrito *mantra*, tradotto appunto *zhenyan*, letteralmente "vera parola". È una scuola tantrico-esoterica, l'unica linea sopravvissuta del Vajrayāna estremo orientale.

34 Traslitterazione giapponese del nome del buddha Vairocana che -sempre in giapponese- è tradotto Dianichi Nyorai. Il buddha Vairocana, o Buddha grande Sole, è una delle figure centrali del buddismo *vajrayāna*.

35 Traduzione giapponese del nome del *bodhisattva* Samantabhadra, nel buddismo *vajrayāna* chiamato anche Vajrasattva (in giapponese Kongōsatta).

bisogno di una lunga pratica o di altro, qui, proprio ora, questo spirito e questo corpo, così come sono, manifestano il modo di essere innato. In questo consiste il nocciolo definitivo dell'insegnamento di Śākyamuni.

Alla luce di ciò, la pratica dello *zazen* che tu ora insegni, che cosa può avere di superiore alla altre? Ed ancora: perché tu esorti a praticare solamente lo *zazen*, trascurando gli insegnamenti della scuola Shingon e delle altre scuole?»

Risposta

«È errato a proposito degli insegnamenti scritti negli antichi testi, considerare quale sia superiore o inferiore, superficiale o profondo. Questa è una cosa importante. Ancor più importante è mettere in pratica realmente il contenuto dei testi antichi senza fare paragoni tra le parole, gli insegna-

menti in essi scritti. Per quanto profonda una dottrina possa essere, non ha alcun valore se non è veramente messa in pratica; per quanto superficiale una dottrina possa essere, se davvero viene messa in pratica è un insegnamento profondo.

Sin dal lontano passato vi sono state persone che hanno compreso chiaramente la modalità di essere del vero sé vedendo sbocciare dei fiori di pesco, udendo il suono del saltellio dell'acqua del torrente. Altri ancora hanno appreso a fondo il proprio fondamentale vero modo di esistere prendendo in mano della sabbia, un sasso. Considerando questi fatti, non soltanto quelle scritte sulle pagine dei libri sono parole. Dobbiamo leggere anche le parole della natura; dappertutto, in ogni dove, abbondano parole di quel tipo. Sono scritte perfino nella parte interna di un granellino di polvere.

Pertanto, coloro i quali, di quanto sta scritto nei testi, recepiscono solo le parole secondo cui corpo e mente insieme sono, nella loro usuale modalità di essere, il nostro modo di esistere fondamentale, si comportano come chi ritiene che l'immagine della luna riflessa nell'acqua sia la vera luna: si tratta di idee totalmente astratte. Non è diverso dal ritenere che la mia immagine riflessa nello specchio sia veramente me.

Per quanto abile una persona possa essere nell'esprimersi a parole, queste saranno sempre delle immagini. Perciò, questo *zazen* cui ora esorto, lo indico a chi, oltrepassando parole e logica, percorrendo quell'esperienza personale che chiamiamo pratica religiosa, sente realmente la necessità vitale di chiarire l'insegnamento di Śākyamuni direttamente trasmesso da una

persona all'altra. In tal maniera, per comunicare il modo di essere conforme al vero³⁶ che è il passaggio dall'eternità del presente all'eternità, bisogna necessariamente trasmetterlo secondo la pratica e deve essere di fatto insegnato da un vero maestro. Non da una persona che pensi in termini astratti, basandosi soltanto sulla logica, sulle idee, sugli insegnamenti scritti o sulle parole. Se chi insegna è una simile persona, si verifica il caso di un cieco che indica la strada ad un altro cieco.

All'interno della tradizione della corretta trasmissione dell'insegnamento di Śākya-muni è importante che vi sia il rapporto diretto con un maestro che ha chiarificato quel modo di essere, in ragione della pratica di vita. Ad un tale uomo vengono a do-

³⁶ Nella I edizione avevamo scritto "Vero", maiuscolo.

mandare di quel veritiero insegnamento persone delle più varie condizioni, ed egli mostra a ciascuno l'insegnamento di Śākyamuni sotto forma di chiaro itinerario.

Pertanto, siccome non vi è altro insegnamento oltre a quello che ha per centro la pratica vera chiamata *zazen*, per recepire in modo giusto ciò che è stato insegnato da Śākyamuni non vi è altro che fare *zazen*.

Noi tutti, uno ad uno, nonostante stiamo già vivendo la vita del sé fondamentale, essendo prigionieri di affari e di impegni di carattere mondano, non possiamo incontrare con limpidezza questa vera realtà. Inoltre, esagerando nel rimanere nell'ambito del pensiero astratto, ci illudiamo che solo quanto è stato pensato in virtù del proprio intelletto sia il vero modo di essere. Ci allontaniamo per sempre dal giusto modo di essere. Siamo convinti che quanto è stato

escogitato dall'intelligenza sia assoluto; da ciò deriva il formarsi di varie opinioni: ciò che pensiamo in base ad esse è considerato il vero cammino nell'insegnamento di Śākyamuni. Non è questa la direzione: recepire nel modo giusto l'insegnamento di Śākyamuni è lasciare tutto ciò che viene escogitato dal proprio intelletto. Questo in pratica è *zazen*. Mentre davvero "facciamo" *zazen*, superate distinzioni quali giusto o sbagliato, io o altro, limitato o illimitato, viviamo completamente in assoluta libertà la modalità fondamentale dell'essere. Così è, per cui non si devono assimilare coloro che praticano *zazen* con coloro che, sulla base della sola interpretazione di testi e teorie, dicono che questo è profondo o che quello è superficiale».

V Domanda

«Nell'insegnamento di Śākyamuni così come venne in seguito sistematizzato, vi sono le tre indicazioni che riguardano, rispettivamente, l'osservare i precetti e non compiere il male, il fare *zazen*, il dischiudere la saggezza nell'osservare i precetti e nel fare *zazen*; vi sono inoltre le sei perfezioni: donare, obbedire ai precetti, essere pazienti, essere coscienti, fare *zazen*, e così facendo dischiudere la saggezza. Sia nei primi tre che negli altri sei aspetti dell'insegnamento vi è lo *zazen*. Allora, dato che chiunque voglia apprendere e mettere in pratica tutto l'insegnamento di Śākyamuni deve in ogni caso fare *zazen*, questo è solo uno degli strumenti a disposizione. Quindi, perché dite che il solo *zazen* è tutto l'insegnamento di Śākyamuni?»

Risposta

«Questa domanda nasce dal fatto che viene definita “zen” quella scuola in cui è particolarmente praticato lo *zazen*, cardine e base dell’insegnamento di Śākyamuni. Questo modo di esprimersi, “scuola zen”, ha avuto origine in Cina, in India esso non esisteva.

Bodhidharma, trasmettendo in Cina per la prima volta l’insegnamento di Śākyamuni, sedette in *zazen* per nove anni nel tempio Shorinji sul monte Sū³⁷.

Coloro che furono testimoni di ciò, non conoscendo l’insegnamento di Śākyamuni lo definirono “l’asceta dello *zazen*” e, imprecisamente, diedero nome “scuola dello *zazen*” all’insieme dei praticanti religiosi divenuti discepoli di Bodhidharma, che facevano

³⁷ Il monastero nel quale la leggenda colloca Bodhidharma; in cinese detto Shaolin, sul monte Song.

zazen. Al giorno d'oggi l'ideogramma “*za*”³⁸ viene omesso e si parla semplicemente di “scuola zen”. Questi particolari sono citati nella raccolta dei detti di coloro che in Cina hanno realmente praticato lo *zazen*.

Per questo motivo lo *zazen* di cui ora stiamo parlando è diverso dallo *zazen* inteso come metodo di pratica religiosa nelle tre indicazioni [o modi di apprendere] e nelle sei perfezioni precedentemente citate. Quel modo di fare che è l'andar trasmettendo in maniera corretta, di generazione in generazione l'insegnamento di Śākyamuni, è già limpidamente palesato, fin dalla prima generazione, da Śākyamuni stesso. Vi fu chi vide chiaramente con i propri occhi la realtà del fatto che Śākyamuni, durante il discorso di insegnamento tenuto sul Monte

38 *Za* in giapponese significa “sedersi”.

dell'Avvoltoio, trasmise a Mahākāśyapa quell'insegnamento. Questo è indubitabile.

Come l'occhio vivente di Mahākāśyapa ha visto l'occhio vivente di Śākyamuni, così, di nuovo, la comunione dell'identità ha continuato ad avvenire tramite il vedere quell'occhio vivo con i propri occhi vivi e, per questo, quel modo di essere sempre nuovo non invecchia mai. Quindi, chi fa *zazen*, con i suoi stessi occhi vede gli occhi di Śākyamuni. Dunque, poiché *zazen* comprende la totalità dell'insegnamento di Śākyamuni, non deve essere considerato alla stregua degli altri metodi di pratica religiosa».

VI Domanda

«Nella tradizione dell'insegnamento di Śākyamuni, tra le azioni comuni quali cam-

minare, fermarsi, sedersi, star sdraiati, perché si dice che grazie al sedersi è possibile incontrare il vero sé? Insomma, perché fare *zazen*?»

Risposta

«Non è possibile capire, per quanto si cerchi di renderlo comprensibile a parole, il modo di procedere di coloro che dall'antichità ricevettero e trasmisero correttamente l'insegnamento di Śākyamuni. Per cui alla domanda: "perché sedersi?" non vi è altro modo di rispondere che così va fatto, dato che l'insegnamento di Śākyamuni è fare *zazen*. Insomma, se non si fa *zazen* non si può comprenderlo, e, senza fare *zazen*, non ha senso chiedere il perché del farlo. Coloro che hanno ricevuto ed a loro volta trasmesso l'insegnamento di Śākyamuni, hanno elogiato lo *zazen* perché è la migliore e la più

confortevole fra le posizioni che l'uomo può assumere: cioè camminare, star fermo, sedersi, stare sdraiato. Sono così moltissime le persone che finora hanno fatto *zazen*».

VII Domanda

«Sempre riguardo al fare *zazen*: se è vero che è bene, per chi non ha ancora accolto con chiarezza l'insegnamento di Śākyamuni, manifestare il reale modo di essere tramite il fare *zazen*, non è forse anche vero che la persona che ha compreso l'insegnamento di Śākyamuni può fare a meno dello *zazen* e di simili pratiche?»

Risposta

«Anche se parlare ad una persona che fa domande così sciocche è inutile come dare ad un boscaiolo un remo come stru-

mento per il suo lavoro, proviamo di nuovo ad indicare ancora più precisamente il punto fondamentale dell'insegnamento di Śākyamuni.

Una simile domanda ha origine dall'errata concezione secondo cui la pratica del fare *zazen* ed il risultato, o l'effetto che origina, sono due cose separate e distinte.

Il fondamento dell'insegnamento di Śākyamuni consiste nel fatto che il fare *zazen* e il risultato del farlo, il suo effetto, sono un'indivisibile unità. Questo *zazen* è la riscoperta che io già vivo pienamente la vita del sé originario, è questa la base su cui lo si pratica; quindi anche per chi fa *zazen* per la prima volta, in quel momento, in quel luogo vi è tutto l'intero insegnamento di Śākyamuni, come pure vi è tutto il sé originario. Perciò, per quanto riguarda il senso

dell'impegnarsi nella pratica religiosa, non ci si deve mai attendere nessun altro risultato, nessun effetto differente dal fare effettivamente *zazen*.

La pratica in quanto tale è il risultato, lì risiede l'effetto.

Dunque, dato che proprio nel fare *zazen* vi è contemporaneamente il risultato, non c'è punto d'arrivo. Poiché nel risultato vi è il praticare, non c'è un punto che possa essere considerato quello iniziale.

In tal modo sia Śākyamuni che Mahākāśyapa hanno attuato la loro forma così come è, all'interno dell'originario essere come si è. Sia Bodhidharma che Enō³⁹ sono stati guidati e condotti dall'essere così come si è. Riguardo all'accogliere e trasmettere l'insegnamento di Śākyamuni è

39 Cfr. *supra* n. 20.

per tutti così.

Essendo la pratica all'interno dell'originario modo di essere così come si è, la pratica dello *zazen* che ora faccio non è altro che il trasmettersi dell'insegnamento di Śākyamuni inteso come la propria vita vissuta esattamente come è. Quindi lo *zazen* che io ora metto in pratica è l'insegnamento di Śākyamuni nella sua interezza.

Siccome la pratica è contemporaneamente il risultato del modo di essere originario, in ogni caso non bisogna trascurare il sedersi in *zazen*. Inoltre, mentre si pratica, bisogna eliminare persino l'ombra del pensiero "io sto praticando". Nel momento in cui si abbandona un simile pensiero, si può pienamente e realmente comprendere che tutto, esistendo nella sua forma così come essa è, riempie l'universo intero. Ancora, per rendere sempre più splendente il modo

di essere così come siamo, è necessario procedere in modo che la propria pratica copra l'intera vita quotidiana.

Attualmente in Cina, vi sono numerosi monasteri dove 500, 1000 anche 2000 persone praticano con grande impegno lo *za-zen*. Chiedendo ai padri spirituali di quei luoghi del fondamento dell'insegnamento di Śākyamuni, hanno risposto che la pratica religiosa ed il risultato o effetto [che ne deriva] non sono assolutamente due cose separate. Non solo i diretti discepoli dei monasteri, ma anche i molti altri alla ricerca dell'autentico insegnamento di Śākyamuni, sia che abbiano appena iniziato la pratica e siano ancora ignari di quella giusta condotta, sia che, per aver fatto a lungo *zazen*, comprendano a fondo l'insegnamento, ugualmente sono esortati a praticare sempre il corretto *zazen*.

È importante tener presente che, come disse l'antico maestro Nangaku Ejō⁴⁰ non è che non vi siano risultato ed effetto della pratica⁴¹; è che non dobbiamo inquinarli considerandoli separati in termini concettuali. Inoltre, solo dopo aver ben compreso il reale modo di essere dell'insegnamento di Śākyamuni, per la prima volta è possibile praticare.

Dunque, ognuno di noi, così come è, vive già pienamente tutta la realtà fondamentale dell'essere, ma, come manifestare

40 Cfr. *supra* n. 21.

41 È un riferimento al dialogo tra Nangaku/Nanyue e Enō/Huineng nel quale il Sesto Patriarca chiese a Nangaku: «Esistono [separatamente] pratica e illuminazione?», Nangaku rispose: «Non è che non ci siano pratica e illuminazione ma solo che non possono essere contaminati». Enō approvò dicendo: «È proprio questo non contaminare che tutti i buddha e i patriarchi mantengono».

questo splendore? Ecco dove consiste la pratica».

VIII Domanda

«Fino ad ora, molte sono state le persone che hanno portato dalla Cina e trasmesso in Giappone l'insegnamento di Śākyamuni in varie forme differenti. Come mai, invece di trasmettere direttamente lo *zazen*, si sono limitati a riportare interpretazioni di argomentazioni scritte e di testi sacri?»

Risposta

«Perché le circostanze non erano ancora mature».

IX Domanda

«Queste persone hanno davvero com-

preso a sufficienza l'insegnamento di Śākyamuni?»

Risposta

«Nel caso lo avessero compreso, si suppone che lo avrebbero comunicato⁴²».

X Domanda

«Secondo un certo modo di pensare, benché l'uomo una volta nato, dopo aver vissuto, finisca per morire, esiste un ottimo sistema per non rattristarsene e che porta a superare la morte stessa⁴³. Consiste nel sa-

42 Nella prima edizione avevamo tradotto con "si suppone che lo abbiano comunicato" perché nel testo giapponese non compare il condizionale, questa scelta però rischiava di rendere sfuggente, se non incomprensibile la frase.

43 Si tratta della cosiddetta "eresia di Senika", un episodio che compare nel *Nirvana sūtra* dove il fi-

pere che vi è nel nostro corpo qualcosa di particolare che chiamiamo spirito, che non nasce né muore ma è eternamente immutabile. Il punto essenziale di questa teoria è che mentre il corpo una volta nato non può che morire, lo spirito non perisce mai. Se io sono a conoscenza del fatto che nel corpo di ognuno, individualmente, si trova questo spirito che mai perisce, questo è il fondamento essenziale di me stesso. Per ciò che riguarda il corpo, dato che si tratta di una forma provvisoria, non si può stabilire a priori quando muore o dove nasce. Quanto allo spirito, essendo eternamente immutabile, non cambia nel trascorrere del tempo passato, presente, futuro. Colui che sa che

losofo Senika espone una teoria eternalista che viene negata dal Buddha. Di fatto è la critica alla credenza nella rinascita proposta dalle *Upanishad*.

questo spirito non muta in eterno è libero da nascita e morte: costui più non nasce né muore, e nel momento in cui il corpo perisce, il suo spirito, rinato nel mondo eterno e immutabile che è uno con tutto, acquisisce meraviglioso potere soprannaturale.

Adesso, anche se sappiamo che le cose stanno così, viviamo in un corpo prodotto in base ai condizionamenti ed agli effetti della nostra vita precedente, perciò, così come ora siamo, non siamo identici a Śākyamuni: a maggior ragione, chi ignora questa fondamentale realtà, rimane prigioniero dell'alternativo prodursi di nascita e morte, morte e rinascita.

E' necessario quindi semplicemente conoscere fino in fondo la natura immutabile dello spirito. Trascorrere inutilmente la vita facendo *zazen*, non porta a niente anche se ci si aspetta qualcosa. Sono in molti a pen-

sare così, ma è davvero questo l'insegnamento di Śākyamuni?»

Risposta

«Questo modo di pensare, rappresenta l'opinione di molti religiosi e pensatori precedenti a Śākyamuni. Secondo questa teoria, nel corpo di ciascuno si trova uno spirito immutabile in base al quale, quando si presenta l'occasione di vedere, di udire, di provare una qualche sensazione, noi riconosciamo il bene e il male, il piacere e il dispiacere, il dolore fisico e il suo opposto, la tristezza e la gioia, insomma il funzionamento di un essere vivente è la forza dello spirito particolare di quell'essere.

Poi, quando il corpo muore lo spirito va a nascere in un mondo eterno, diverso da questo, per cui, anche se visto da qui sembra che muoia, in realtà non muore affatto.

Ecco il pensiero di queste persone.

Considerare tale opinione alla stregua dell'insegnamento di Śākyamuni, è più stupido che stringere in mano un sasso credendolo un aureo tesoro. Non vi è sciocchezza paragonabile ad essa. Il maestro cinese Echū⁴⁴ mette in guardia con estrema severità nei riguardi di un simile modo di pensare.

Le modalità delle varie forme e dei vari aspetti cambiano, mentre il centro essenziale o spirito che dir si voglia non muta ed è eterno: ritenere che questa opinione sia

44 Nanyō Echū (675- 775), in cinese Nanyang Huizhong, forse discepolo di Huineng. Elevato al rango di Precettore di Stato si occupò dell'educazione di due imperatori dell'epoca Tang, Daizong e Suzong. Dōgen ne parla con stima nella sezione *Sokushin Zebutsu* dello *Shōbōgenzō* per aver criticato la dottrina eternalista e naturalista che consisteva nel prendere alla lettera la frase "la mente stessa è Buddha".

l'insegnamento di Śākyamuni è un modo di pensare che è di per sé causa originaria di nascita e morte. E' estremamente sciocco affermare di essere liberi da nascita e morte dopo avere innescato la causa originaria, è un'idea errata al punto che non vale neppure la pena di prenderla in considerazione. Eppure, dato che non è possibile ignorarla, mostriamo fino a che punto si tratta di un'idea erronea.

Secondo l'insegnamento di Śākyamuni, corpo e spirito, forma o aspetto e sostanza sono da sempre un'unità.

Sotto il profilo della continuità immutabile tutte le cose dell'universo sono immutabili, e non si può dire che il corpo va distrutto e lo spirito dura in eterno. Sotto il profilo della distruzione, poi, ogni cosa nell'universo perisce, nessuna esclusa. Non si può dire che l'aspetto formale muta e la

sostanza non cambia. Dato che le cose stanno così, perché dire che solo il corpo scompare e solo lo spirito resta senza mutare? Così ci si allontana dal corretto pensare. Vita e morte entrambe comprese: questo avvicinarsi di vita-morte, così come è, è il modo di essere dell'eternità. Corpo e spirito, proprio come corpo e spirito, manifesta la forma della vita eterna. Per cui non si deve pensare che vi sia un'immortale vita eterna separata da questa vita-morte. È errato pensare che "lo spirito separato dal corpo è eterno" costituisca il fondamento dell'insegnamento di Śākyamuni che oltrepassa vita e morte; per di più quella stessa mente che così pensa e considera, a sua volta nasce e perisce e non è quindi del tutto immutabile eternamente. Per cui anche questo modo di pensare è vano.

Se consideriamo le cose con attenzio-

ne, nell'insegnamento di Śākyamuni viene sempre spiegato che corpo e spirito sono uno. Ciononostante, se quando il corpo perisce, lo spirito soltanto, separato dal corpo, non perisce, l'insegnamento di Śākyamuni risulterebbe errato, perché sarebbe come sostenere che corpo e spirito sono uno e contemporaneamente affermare che sono due.

Inoltre, siccome il pensiero di sfuggire a vita e morte, ed in particolare alla morte soltanto, rappresenta il tradimento supremo dell'insegnamento di Śākyamuni, conviene essere molto prudenti. Il fondamento dell'insegnamento di Śākyamuni è che, ogni cosa, nessuna esclusa, vive il proprio modo di essere autentico, e quindi "pratica" significa manifestare questo modo di essere nella realtà del proprio corpo spirito. Perciò siccome ogni cosa di tutto ciò che esiste fa

esperienza della vita tramite l'attività che utilizza il proprio essere indiviso, evidentemente non è possibile, dopo aver separato la forma e la sostanza, la vita e il suo decadere, conservare solo la vita e rifiutare la morte. Così, per ogni cosa, per ogni fenomeno, quel modo di essere nel tempo della vita è, come vita, la forma di tutta la realtà così come è. Nel momento della morte è, in quanto morte, la forma della realtà così come è.

Non si deve quindi pensare che vita e morte coesistano. Ecco cosa vuol dire mettere in pratica l'insegnamento di Śākyamuni, utilizzando nel modo giusto il proprio corpo e spirito, facendo in modo concreto l'esperienza della vita. E allora, come è possibile pensare di dividere corpo e spirito, di separare vita e morte dall'eterno modo di essere? Noi tutti siamo già nell'alveo del

corso dell'insegnamento di Śākyamuni, e non dobbiamo prestare orecchio a concezioni errate come quella appena esposta».

XI Domanda

«La persona che pratica *zazen*, deve necessariamente rispettare i precetti?»

Risposta

«Nella tradizione zen, rispettare i precetti, mantenere pura la propria condotta, è sempre stata la norma, l'usanza stabilita. Perciò è ovvio e naturale per chi fa *zazen* avere una condotta di vita aderente ai precetti. Il che però non vuol dire che coloro i quali ancora non hanno ricevuto formalmente i precetti o che li hanno violati non possano fare *zazen*».

XII Domanda

«Durante *zazen*, non dà forse migliori risultati recitare contemporaneamente una preghiera o una formula religiosa, usare cioè un oggetto su cui concentrare il proprio spirito?»

Risposta

«Quando, in Cina, ho chiesto al maestro l'essenza dell'insegnamento di Śākya-muni, mi ha risposto che né in India né in Cina, né ora né in passato, non vi è mai stato nessuno, fra le persone che hanno correttamente ricevuto e trasmesso quell'insegnamento, che abbia fatto *zazen* e, contemporaneamente, un'altra pratica religiosa.

Durante *zazen*, *zazen* soltanto; durante la recitazione soltanto la recitazione: è importante procedere a fondo esaustivamente

con lo stesso atteggiamento, in un'unica postura, secondo l'insegnamento di Śākyamuni: ogni cosa, un comportamento, di qualunque cosa si tratti».

XIII Domanda

«La pratica di questo *zazen* è possibile anche ai laici, uomini o donne, oppure possono praticarlo esclusivamente coloro che, lasciata la propria casa e la propria famiglia, sono entrati nell'ordine monastico?»

Risposta

«Come insegnano coloro che dal lontano passato hanno messo in pratica l'insegnamento di Śākyamuni, fare *zazen*, cioè comprendere realmente quell'insegnamento, altro non è che vivere appieno e vividamente la vita del sé e non ha nulla a che

vedere con l'essere uomo o donna, con la condizione sociale, con lo status dei praticanti. Chiunque può fare *zazen*».

XIV Domanda

«Chi è entrato nell'ordine monastico è completamente libero dai legami familiari e da impegni sociali, può quindi dedicarsi completamente alla pratica di *zazen*. Al contrario, coloro i quali vivono nel mondo, trascorrono le giornate legati da quel tipo di relazioni. In una vita così impegnata, come potranno fare *zazen*, e conformarsi all'autentico insegnamento di Śākyamuni?»

Risposta

«L'insegnamento di Śākyamuni non è in alcun modo riservato a persone speciali; un'ampia porta è aperta affinché chiunque,

in qualsiasi tempo, possa incontrare quell'insegnamento. Significa infatti che ognuno manifesta la forma dell'essere così come esso è, e quindi, evidentemente, è una porta che può essere varcata da chiunque nell'ambito umano. Dato che ne abbiamo prove numerose, dall'antichità fino ai nostri giorni, voglio portarne una ad esempio.

In Cina l'imperatore Daisō regnò dal 762 al 780, l'imperatore Junsō⁴⁵ dal 805 al 806. Entrambi, benché oberati dagli impegni del loro regno, praticarono *zazen* e chiarirono il punto basilare dell'insegnamento di

45 In cinese rispettivamente Daizong e Suzong. Con ogni probabilità sono i due regnanti che ebbero come precettore Nanyang Huizhong, cfr. n. precedente.

Śākyamuni. Inoltre Ri⁴⁶ e Hō⁴⁷ che furono ambedue primi ministri, penetrarono profondamente il fulcro dell'insegnamento di Śākyamuni. Come si comprende anche da esempi di questo genere, dato che si tratta solamente di avere o meno l'intenzione di fare concretamente *zazen* in pratica, questo non ha nulla a che vedere con essere monaci o laici. Inoltre le persone che valutano tutte le cose distinguendole in inferiori o superiori, ritengono che le cose superiori siano migliori. Allora, dato che le faccende mondane intralciano l'insegnamento di Śākyamuni, pensano che si tratti di questioni di livello inferiore; ma, così facendo, dimo-

46 Li in cinese, ?-844; discepolo laico di Yakusan Igen (Yaoshan Weiyuan, in cinese) famoso monaco Chan spesso citato da Dōgen nelle sue opere.

47 Fang in cinese, forse discepolo laico di Ōbaku Kiyun, Huangbo Xiyun in cinese.

strano di sapere soltanto che l'insegnamento di Śākyamuni non si trova fra le cose del mondo e di ignorare che l'insegnamento di Śākyamuni assolutamente non esclude il mondo. È un insegnamento che non discrimina fra mondano e sopramondano. Recentemente in Cina vi era un uomo di nome Hyoshu⁴⁸, un alto funzionario governativo che aveva bene assimilato l'insegnamento di Śākyamuni. Egli scrisse questi versi:

Durante il tempo libero dagli impegni del mio ufficio faccio sempre *zazen*. Per questo non ho tempo per dormire. Sono nella posizione di ministro del governo però sono meglio conosciuto per aver compreso l'insegnamento di Śākyamuni.

48 In cinese Fengji, ?- 1153, praticò con Dahui Zonggao, 1089-1163, Daie Sōkō in giapponese.

Pur occupando la posizione di ministro di una grande nazione, pur essendo estremamente indaffarato, se l'intenzione di praticare *zazen* è profonda, lo *zazen* diventa realmente possibile e si può chiaramente comprendere l'insegnamento di Śākyamuni. Prendendo ad esempio il comportamento di uomini del genere, ognuno di noi deve fare *zazen*. Al giorno d'oggi in Cina tutti, dall'imperatore ed i suoi ministri, fino a uomini e donne del popolo, desiderano mettere in pratica l'insegnamento di Śākyamuni. E se vi è tale intenzione, certamente la comprensione sarà abbondante.

Come risulta anche da questi esempi, neppure le occupazioni di carattere sociale rappresentano un ostacolo. Nel Paese in cui si diffonde nel modo giusto l'insegnamento di Śākyamuni si realizza la vera pace. E se vi è la pace, quell'insegnamento risplenderà

ancor di più. Non solo: quando Śākyamuni era vivo, persino coloro che avevano un modo sbagliato di pensare trovarono, facendo *zazen*, la direzione per vivere la vita in modo giusto, ed anche in Cina molti sono gli esempi di persone semplici, illetterate, che hanno compreso il vero insegnamento. Così stanno le cose: per cui, prima di ogni altra cosa unendosi ad un maestro vero, è importante ascoltare l'orientamento del vero *zazen*».

XV Domanda

«Nel canone sistematizzato dell'insegnamento di Śākyamuni, troviamo la seguente teoria. Nel periodo di 500 anni successivo alla vita di Śākyamuni, mettendo in pratica senza alterazioni quanto egli aveva insegnato, si poteva certamente dimostrare

palesamente, nei fatti, la validità di quell'insegnamento. Nei successivi 500 anni, tanto la teoria quanto la pratica sussistono a livello formale ma non è più possibile palesarle come forma vivente; trascorso questo periodo, da allora in poi, per sempre, rimasto soltanto l'insegnamento teorico, la pratica scompare e con essa, naturalmente, viene definitivamente meno la possibilità che l'insegnamento agisca in modo vitale nella vita quotidiana.

Stante questa suddivisione, noi ora ci troviamo nel terzo periodo⁴⁹, quello in cui si conserva l'insegnamento formale ma vien meno la pratica vera e propria. In tempi del genere, facendo *zazen*, è mai possibile dare veramente vita all'insegnamento di Śākya-

49 Seppure Dōgen la rifiuti, la credenza di trovarsi nell'epoca degenerata era molto diffusa nel Giappone dei suoi tempi.

muni?»

Risposta

«Questa classificazione delle epoche storiche è stata pensata da studiosi successivi, non vi è traccia di tale suddivisione nell'insegnamento originale, il quale, libero da simili problematiche marginali, consiste nel far coincidere me stesso che ora faccio *zazen*, proprio qui, così come sono, con il modo fondamentale del "sé" stesso.

L'insegnamento di Śākyamuni trasmesso da una persona ad un'altra sotto forma di vita quotidiana concreta, sia fin dal primo *zazen* quanto nel caso che l'insegnamento sia divenuto chiaro per aver fatto *zazen* a lungo, è mettere in pratica e sviluppare con purezza la propria vita originaria. Quindi ognuno, così facendo, utilizza la vita vera di se stesso.

Per ciò che riguarda il fatto se io stia usando di questa vera vita in modo completo oppure no, avviene come quando si immerge una mano nell'acqua e subito si percepisce se è calda o fredda. In quel momento, in quel luogo, quella forma di essere, così come è, è vivere usando la pura vita originaria».

XVI Domanda

«Il fondamento dell'insegnamento di Śākyamuni è vivere in modo autentico la vita dell'essere come essa è, quindi tale insegnamento è già, da sempre, nel proprio essere. In questo caso anche se non lo si cerca espressamente studiando gli antichi testi o facendo *zazen*, non vi è nulla che manchi. Allora la perfezione è essere a conoscenza del fatto che l'insegnamento di

Śākyamuni è contenuto fin dall'inizio all'interno di sé. Stando così le cose, non è forse inutile seguire un maestro per ascoltare il giusto insegnamento o, a maggior ragione, fare *zazen*?»

Risposta

«Questa domanda è completamente insensata, priva di contenuto. Se così fosse, qualunque essere dotato di discernimento dovrebbe comprendere l'insegnamento di Śākyamuni e non vi sarebbe nessuno che lo ignora. Bisogna invece sapere che il punto di partenza per mettere realmente in pratica con chiarezza l'insegnamento di Śākyamuni è, prima di ogni altra cosa, smettere di distinguere "io" considerato in base agli altri e "altro" considerato in relazione a me stesso. Se pensiamo al "sé" senza desistere da questo distinguere, e se il "sé" così inte-

so fosse identico al fondamento di Śākyamuni, non vi sarebbe stato bisogno che Śākyamuni tanto si sforzasse nell'insegnare e nel guidare gli uomini della sua epoca.

Proviamo a chiarire, tramite un esempio luminoso, in che modo gli uomini del passato avessero perfettamente assimilato l'insegnamento di Śākyamuni.

Un tempo, un monaco chiamato Hō'on Gensoku⁵⁰, aveva l'incarico di economo generale del monastero di cui Hōgen⁵¹ *zenji* era abate e maestro. Una volta il maestro Hōgen gli chiese: «Da quanti anni vivi in questo monastero?» Gensoku rispose: «Sono nel vostro monastero da tre anni.»

50 In cinese Baoen Xuanze, IX-X secolo, della scuola Fayan, una delle 5 scuole del Chan, cfr. *supra* n. 15.

51 In cinese Fayan Wenyi (885-958), fondatore della scuola Fayan.

«Sei ancora giovane - disse Hōgen - come mai non mi hai fatto finora neppure una domanda riguardo l'insegnamento fondamentale di Śākyamuni?». Gensoku rispose: «Non ho alcuna intenzione di mancarvi di rispetto, ma, in passato, quando vivevo nel tempio di Seihō⁵² *zenji*, ho già compreso chiaramente tutto l'insegnamento di Śākyamuni. Non vi è quindi motivo per cui io riceva il vostro insegnamento».

Allora Hōgen disse: «Ascoltando quali parole di Seihō tu hai compreso l'intero insegnamento?». «Io - disse Gensoku - ho chiesto al maestro Seihō in che cosa consista il vero io della persona che pratica *za-zen*; il maestro Seihō mi ha risposto 'il fuoco va in cerca del fuoco'. Sentendo queste parole ho compreso chiaramente che l'inse-

52 Non è chiara l'identità di questo Seihō.

gnamento di Śākyamuni è in noi stessi». «Questo insegnamento è veramente buono - disse Hōgen - però credo che tu non ne comprenda per niente il vero significato».

Allora Gensoku spiegò: «Possedendo il fuoco andare ancora in cerca del fuoco, è come andare ancora in cerca di sé pur senza dubbio avendo questo sé, questa è la mia comprensione». All'udire questa spiegazione Hōgen replicò duramente: «Come pensavo non hai capito nulla. Se l'insegnamento di Śākyamuni fosse quello che tu hai spiegato, non sarebbe stato tramandato nel modo giusto fino ad oggi». Udito ciò Gensoku, offeso ed irritato, se ne andò immediatamente dal monastero di Hōgen. Strada facendo ci ripensò: «Hōgen *zenji* è un grande maestro con più di cinquecento discepoli. Se mi ha dato quell'indicazione, lo ha fatto senz'altro per un motivo fondato». Mutata

così opinione, tornato da Hōgen, scusatosi, Gensoku chiese nuovamente: «Che cosa è il vero sé della persona che fa *zazen*?» Hōgen rispose: «Il fuoco va in cerca del fuoco». Udite queste parole, per la prima volta Gensoku comprese la forma vitale e vivente dell'insegnamento di Śākyamuni.

Da questo esempio si comprende chiaramente quanto sia sbagliato pensare che io, così come sono, e l'insegnamento di Śākyamuni siamo uguali. Se il sé inteso nel senso di "me" relativo ad un "altro" fosse uguale all'insegnamento di Śākyamuni, allora probabilmente Hōgen *zenji* non l'avrebbe messo sull'avviso dicendogli 'bada, tu non capisci', né lo avrebbe istruito.

Quindi, quando si incontra un maestro per la prima volta, chiedendo subito il vero modo di mettere in atto la pratica, si fa *zazen* con tutto se stesso, evitando di giunge-

re a conclusioni affrettate.

La base dell'insegnamento di Śākya-muni diviene chiara unicamente grazie al nostro fare *zazen*».

XVII Domanda

«In India ed in Cina, in ogni tempo, vi è stato chi ha compreso a fondo e con chiarezza l'origine di se stesso udendo il suono emesso da una canna di bambù colpita da una pietra e vi è stato anche chi ha compreso il modo originario di essere vedendo lo scenario dei fiori di pesco in boccio.

Per di più, Śākyamuni, alla vista della stella del mattino ha compreso fino in fondo il vero autentico modo di essere, ed Anan-

da⁵³, vedendo cadere l'asta della bandiera⁵⁴ realizzò la vera forma del modo di essere universale.

A partire dal sesto patriarca Enō in poi, sono stati molti coloro che in seguito all'ascolto di una sola parola, oppure della metà di un verso, hanno compreso il modo di essere di ogni cosa. Non è forse vero che tutte queste persone non hanno compreso l'insegnamento di Śākyamuni sempre e so-

53 Uno dei principali discepoli del Buddha. Nella tradizione Zen è considerato il secondo patriarca indiano, erede spirituale di Mahākāśyapa, nella linea di trasmissione da Śākyamuni ai nostri giorni.

54 Si dice che Ananda raggiunse il risveglio quando Mahākāśyapa gli chiese di abbattere il palo della bandiera davanti al cancello principale del monastero. La storia, probabilmente, compare per la prima volta nel *Jingde Chuandenglu, La raccolta della trasmissione della lampada*, pubblicata in Cina attorno all'anno 1000.

lamente facendo *zazen*?»

Risposta

«Quelle stesse persone, quando andarono in cerca dell'insegnamento di Śākya-muni, vale a dire del modo di essere essenziale, non deviarono mai per vie traverse. Hanno proseguito per un'unica via diretta.

Non hanno usato il loro intelletto per pensare ogni sorta di cose.

Lasciato da parte il proprio cosiddetto "io", non hanno elaborato congetture di vario genere conseguenti al proprio modo individuale di pensare.

Quando semplicemente essendo come si è si scopre in se stessi la forma originale universale così come essa è, non si separa più in due entità chi vede e la cosa vista, il suono e chi lo ode. Ecco che il vero io si manifesta. Questo è l'universo che chiamiamo

zazen».

XVIII Domanda

«Sia gli indiani che i cinesi sono, fin dall'antichità, persone con caratteristiche di qualità superiore. Anche il livello culturale è alto; quando si diffonde l'insegnamento di Śākyamuni, tutti lo comprendono velocemente ed in modo diretto. In Giappone, fin dal passato, le persone sono dotate di poca saggezza profonda e non vi è quindi chi possa trasmettere correttamente l'insegnamento di Śākyamuni. Dato che anche il livello culturale generale è basso, c'è ben poco da fare. In Giappone, anche coloro che dedicano la loro vita alla religione non sono neppure all'altezza dei laici cinesi che vivono una vita comune. Dovunque ci si volga, in tutto il Giappone, si vedono solo persone

dal modo di pensare angusto, tutte prese da ciò che è visibile, immediato e a portata di mano, le quali prediligono le forme religiose che si manifestano come esorcismi e magie.

Anche persone di tal genere, se fanno *zazen*, possono far proprio l'insegnamento di Śākyamuni?»

Risposta

«È proprio così. I giapponesi, oggi, non sono molto dotati in saggezza. Manca la rettitudine. Per cui, anche se l'insegnamento di Śākyamuni viene trasmesso in modo diretto, esso si trasforma nel suo contrario, in un veleno. Tutti corrono dietro soltanto al proprio esclusivo beneficio e profitto e si ostinano nel proprio individualismo.

Tuttavia, per comprendere a fondo, realmente, l'insegnamento di Śākyamuni,

non vi è alcun bisogno di un modo di pensare così mondano. Anche nel periodo in cui Śākyamuni era in vita, vi furono casi di sciocchi ed ignoranti che ricevettero e compresero nel modo giusto il suo insegnamento, e, praticando con orientamento corretto, fecero proprio il modo di essere che è il fondamentale⁵⁵.

Non si deve pensare che un giapponese non possa comprendere fino in fondo l'insegnamento di Śākyamuni per carenza di capacità di comprensione o per insufficien-

55 Nel testo originale sono qui riportati tre esempi di persone particolarmente poco dotate che si unificarono all'insegnamento grazie alla loro fede. Gli esempi, tratti da testi più antichi, avevano probabilmente un significato immediato per i lettori dell'epoca, data anche la loro diffusione popolare: al lettore occidentale contemporaneo risulterebbero oscuri e poco significativi, motivo per cui li abbiamo omessi.

za di profondità di sapienza. Piuttosto: ad ogni persona, a chiunque è data la vita pura. Ma pur incontrandola, non ci dedichiamo a sufficienza ad utilizzarla avendola pienamente assimilata come propria».

Nel precedente scambio di domande e di risposte, il nocciolo dell'insegnamento di Sākyamuni è stato esposto da varie angolature, eppure abbiamo soltanto fatto ricorso all'umano intelletto, e se guardiamo dal punto di vista del fare realmente *zazen*, non abbiamo fatto altro che tracciare disegni di fiori nell'aria. Tuttavia, dato che in Giappone la religione che chiamiamo *zazen* non è ancora stata introdotta, se inizialmente non ci si esprimesse neanche in forma di testi scritti, le persone che aspirano a fare con-

cretamente *zazen* ne soffrirebbero. Inoltre, io spero di rispondere all'aspettativa delle persone che vogliono realmente imparare lo *zazen*, raccogliendo le informazioni ricevute e le esperienze fatte in Cina da me, e facendo loro conoscere la condotta di vita delle persone che hanno davvero chiarito l'insegnamento di Śākyamuni. Non è questo il momento di parlare della norma della vita della Comunità, delle abitudini e delle regole: non sono cose di cui scrivere con leggerezza.

Il Giappone è situato ad oriente del Gran Mare⁵⁶, molto lontano dalla Cina, eppure 700 anni fa vi fu introdotto l'insegnamento di Śākyamuni. Questa è un'enorme fortuna. Però, mentre abbondano la dottrina e pratiche come gli esorcismi, non è com-

56 Mar della Cina.

presa la modalità di una vera religione. Tuttavia condurre oggi una vita sobria, possedendo una sola ciotola e un vestito rattoppato, in un rifugio coperto di erba sulla montagna dove fare *zazen* con tutto me stesso, questo è dare davvero forma vivente all'insegnamento di Śākyamuni.

Nel fare questo *zazen* è il compimento stesso, in una sola volta, del vero significato e del vero valore del vivere la vita del proprio autentico essere. Fare così *zazen* è diventare il proprio vero essere, è incontrare il modo di esistere che è il fondamento; è la base del giusto modo di trasmettere l'insegnamento di Śākyamuni e di assimilarlo come deve essere. Quanto al modo e alla norma da seguire nel fare *zazen*, sono quelli da me precedentemente scritti nel *Fukan*

*Zazengi*⁵⁷.

Per diffondere in tutto il Paese l'insegnamento di Śākyamuni, è necessario il permesso dell'imperatore. Eppure, pensandoci da un altro punto di vista, quando Śākyamuni morì, lasciò come testamento a re e a governanti di ben proteggere l'insegnamento per diffonderlo in tutto il Paese: gli stessi re e governanti cui era stata fatta questa richiesta, sono giunti fino ai nostri giorni per aver protetto bene quel testamento. Quel Paese è ovunque.

Inoltre, per diffondere l'insegnamento di Śākyamuni non esiste luogo inadatto o luogo adatto. E neppure è da oggi che inizia la diffusione di quell'insegnamento. Essa continua ininterrotta dal momento in cui Śā-

⁵⁷ *Fukan Zazengi, Il modo di fare zazen raccomandato ad ognuno*, è il primo testo scritto da Dōgen al suo ritorno dalla Cina.

kyamuni lo ha reso manifesto sul Monte dell'Avvoltoio.

Così stanno le cose, ed io ora ho esposto queste considerazioni sulla Via della pratica per offrirle a tutti coloro che con sincerità profonda cercano l'insegnamento di Śākyamuni.

1231 Autunno

Itinerario

È intorno al quinto-sesto secolo dopo Cristo che le culture cinese e coreana penetrano definitivamente in Giappone. Fu in quel periodo che gli ideogrammi, i caratteri cinesi, furono trasmessi in Giappone che fino ad allora non aveva una scrittura propria. Assieme agli ideogrammi, la letteratura e un nuovo modo di pensare il mondo e la vita si sovrappongono alle intuizioni locali e, nel sesto-settimo secolo, giunge anche il buddismo.

Le scuole buddiste Tendai e Shingon, filiazioni di analoghe scuole cinesi, furono particolarmente attive in quest'opera di fe-

condazione religioso-culturale. Così, sebbene iniziassero già in quegli anni a diffondersi, per grandi linee, i “principi” del buddismo zen, fu invece il buddismo esoterico, cultuale e rituale, le cerimonie di commemorazione dei defunti, gli esorcismi e le forme di tipo magico, che di tali scuole sono elementi caratteristici, ad affermarsi. Tale tipo di buddismo, spesso nella sua forma più popolare, non ebbe difficoltà a diffondersi in quanto non contraddiceva, anzi favoriva, il culto degli antenati di matrice confuciana e garantiva, con le proprie liturgie, i funerali, le cerimonie di suffragio, le richieste di guarigione per i malati, di buoni raccolti, della pioggia, della riuscita dei viaggi per mare e per terra, della vittoria nelle guerre.

Nel 1200, all’epoca di San Francesco e Dante Alighieri, il buddismo esoterico e ri-

tuale è ormai ben radicato e diffuso in tutto il Giappone mentre la scuola zen oggi definita Rinzai⁵⁸ e quella detta della Pura Terra rappresentavano quello che allora era definito “nuovo buddismo”, ancora quasi sconosciuto.

Sono questi gli anni in cui Eihei Dōgen, giovane di una famiglia di alto rango, entrato in monastero all’età di tredici anni, è alla ricerca del significato ultimo della vita e della morte. La sua inquietudine lo conduce in Cina, mosso dalla speranza dell’incontro con un vero maestro. Fu con il suo ritorno nel 1227 che lo zen, o meglio lo *zazen*, che ne è la sua forma compiuta, fu sicuramente introdotta in Giappone e grazie agli uomini

58 Il nome deriva dalla pronuncia giapponese del nome del patriarca cinese Linji Yixuan (?-867, in giapponese Rinzai Gigen). In Giappone il fondatore della scuola Rinzai è considerato Myōan Eisai (1141-1215).

che hanno tramandato attraverso i secoli il vero insegnamento, ancora oggi è possibile incontrarlo e apprenderlo.

Non possiamo che chiamare fortuna, ma sarebbe forse meglio parlare di grazia, la forza che in Giappone ha consentito fossimo ospitati ed istruiti nel monastero abitato dagli uomini che rappresentano l'estremità attuale del filo che ci ricollega a Dōgen e, da lui, al buddha Śākyamuni.

Il nome del monastero in cui siamo stati accolti per otto anni è Antaiji⁵⁹; ad Antaiji

59 Il monastero, che in origine sorgeva ai piedi di una collina che sovrasta Kyoto, è stato fondato alla fine del '800 con l'intento di creare un luogo di studio dello Shōbōgenzō. Nel 1975, in seguito all'espandersi della città e al mutamento dell'organizzazione sociale, l'abate Kōhō Watana-be ne decise il trasferimento da Kyoto a una località montana dove i monaci hanno trovato le condizioni più idonee per continuare a vivere la pro-

non viene rilasciato nessun diploma: chi vi soggiorna un mese è al suo partire nelle stesse condizioni formali di chi vi trascorre la vita intera.

Per il mondo burocratico dei certificati e dei titoli onorifici tale luogo esiste solo con due numeri: nr. 449, nel registro dei monasteri della prefettura di Hyōgo, e nr. 1⁶⁰, nell'elenco nazionale patrimoniale dei monasteri giapponesi, il numero più basso.

Ad Antaiji, a differenza di quanto avviene comunemente nei monasteri, non si celebrano né funerali né altre cerimonie per garantire una fonte di guadagno per i monaci i quali, invece, vivono esclusivamente del proprio lavoro.

Lo *zazen* vi è praticato intensamente,

pria spiritualità.

60 Così era ai tempi in cui questo testo fu redatto per la prima volta, nel 1989.

accanto al lavoro della terra e, specie nei mesi invernali, allo studio. Il rapporto con il maestro è continuo: insieme si fa *zazen*, si lavora nei campi e nei boschi, e quando è il momento si beve una bottiglia di sakè.

Due volte all'anno si fa relazione di fronte alla comunità di quanto appreso nelle ore di studio. In questa occasione l'abate e i confratelli con le loro domande ed obiezioni valutano in profondità le esperienze intellettuali di ciascuno.

Fin dai primi mesi ci rendemmo conto che la vita in quel luogo era possibile per chiunque, qualsiasi fosse il suo Paese d'origine. Oggi sappiamo che l'universalità della vita vissuta ad Antaiji era riconducibile a ciò che rappresentava la base di tutta l'esistenza in quel luogo: lo *zazen*. Ovviamente, la vita quotidiana era determinata dall'essere in Giappone: il riso coltivato e mangiato

ogni giorno, le bacchette, la lingua. Tutto, forse, ma non lo *zazen*: non ci si siede in *zazen* con le gambe incrociate perché quello è il modo giapponese di sedersi. Il modo di fare *zazen* non ha relazione con le epoche storiche o la cultura di un popolo in particolare. Negli anni trascorsi in Giappone non abbiamo imparato qualcosa di caratteristico di quel Paese, ma qualcosa che riguarda direttamente noi stessi in quanto uomini e che, crediamo, riguarda ogni uomo.

Per lungo tempo abbiamo immaginato di vivere la realtà comune a tutti i monasteri zen del Giappone. Solo quando, sia per ottenere una legittimazione da parte della chiesa buddista ufficiale, sia per vedere con i nostri occhi e vivere in prima persona la realtà comune del buddismo giapponese, siamo stati inviati per due anni in seminari di clausura, *senmon sōdō* in giapponese, e

per brevi periodi in alcuni templi-parrocchia, abbiamo potuto renderci conto della realtà in cui Antaiji rappresenta piuttosto un'eccezione che la norma.

La profondità e la forza dell'esperienza religiosa del maestro Dōgen determinarono in modo decisivo la pratica dello *zazen* così come la conobbero le due o tre generazioni che gli succedettero. Tuttavia, più il ricordo diretto della sua esperienza si è allontanato nel tempo, più è andato riducendosi il numero di coloro che hanno realmente fondato la propria vita nella pratica dello *zazen*.

Uno sguardo alla situazione attuale della chiesa buddista zen di scuola Sōtō aiuterà a comprendere la parabola degenerativa che essa ha compiuto. Anche se l'esempio che segue ha un significato paradigmatico estensibile alla maggior parte delle chiese buddiste giapponesi.

A partire dalla metà del secolo scorso, termine dell'epoca Edo⁶¹, tutti i preti buddisti sono autorizzati a sposarsi. Da allora accade che il tempio, entità simile alla nostra parrocchia, venga considerato come una proprietà ereditaria. Il meccanismo è il seguente: uno, o più di uno, dei figli del "parroco" diventa discepolo del padre fino ad essere ordinato prete-monaco. Per diventare "parroco"-maestro è necessario però il riconoscimento da parte della chiesa ufficiale.

L'iter non è affatto complicato perché la maggioranza del clero è desiderosa di vedere i propri figli arrivare senza intralci alla meta. Per un laureato sarà quindi sufficiente trascorrere un anno in un seminario di clau-

61 1603-1868, detta anche Tokugawa dal nome della famiglia che detenne il potere politico e militare in quel periodo storico.

sura, due per chi si trova provvisto di un diploma di scuola superiore e cinque per chi ha titoli di studio inferiore.

La conduzione del tempio diventa quindi un “mestiere” allettante, una buona alternativa alla feroce legge della competitività che domina il mercato del lavoro. Il tempio-parrocchia, con le prestazioni liturgiche che è in grado di offrire, costituisce una fonte spesso cospicua di reddito. Per esempio in uno dei seminari di clausura in cui abbiamo soggiornato veniva insegnato il cosiddetto “esorcismo dell’automobile”: quando un fedele conduceva al tempio la propria nuova, dopo averla posteggiata di fronte alla sala dei riti, veniva circondata dai monaci che, con vesti svolazzanti e pantofole, le giravano diverse volte intorno, suonando tamburi e cimbali, intonando litanie in sanscrito, cinese e giapponese e lanciando pe-

tali di fiori di carta.

In questi luoghi la pratica dello *zazen* è qualcosa di marginale o comunque corollario formale di quella che è piuttosto una vera e propria scuola di formazione professionale, attenta a trasmettere i segreti del mestiere, le tecniche dell' "arte" che si vuole insegnare.

I riflessi di questa situazione son più che evidenti in Occidente dove sedicenti maestri zen vengono seguiti e imitati nel comportamento esteriore da allievi convinti così di "imparare lo zen". È come se altrettanto sedicenti maestri di spiritualità cristiana insegnassero all'estero, in India o Giappone, a celebrare processioni con reliquie di improbabili santi, a duplicare il culto del sangue di San Gennaro, pretendendo con questo di trasmettere il vero messaggio di Cristo.

È sulla base di tali considerazioni che, su indicazione dell'abate Watanabe, abbiamo iniziato a tradurre un'opera di un buddista zen giapponese. L'insegnamento di Dōgen, nella sua peculiarità di messaggio universale, precede gli adattamenti imposti dalle varie culture locali nel corso dei secoli, ed è l'insegnamento completo trasmesso dal buddha Śākyamuni. Questo "vero insegnamento" o "zen" che dir si voglia, non è buddismo giapponese, né cinese, né indiano: benché sia corretto definirlo buddismo per far sì che abbia un nome che descriva la forma in cui è espresso, tale definizione non gli fa pienamente giustizia perché si tratta di verità sempre esistita, quindi precedente alla nascita del buddismo stesso.

Auspicando che questo insegnamento possa essere accolto nella realtà italiana, con altrettanto vigore ci auguriamo che

mantenga la sua purezza, affinché possa essere trasmesso al futuro sempre come insegnamento universale.

L'incontro con lo zen ad Antaiji è stato possibile perché l'urgenza della ricerca e la vocazione che ci ha condotto in Giappone andavano oltre la curiosità folcloristica.

Abbiamo condiviso le profonde inquietudini che hanno segnato il percorso di quasi tutta la nostra generazione. Il rifiuto di una religione di comodo e passivamente accettata, l'impegno nell'azione politico-sociale, la ricerca interiore intesa come ampliamento della coscienza o come soddisfazione del proprio narcisismo spirituale.

Quella degli anni Sessanta non fu tanto una rivolta degli oppressi o degli esclusi dalla società quanto, almeno inizialmente, una generica protesta contro l'ingiustizia, l'ipo-

crisia, l'imposizione di valori con i quali non era più possibile identificarsi.

Mentre immaginavamo di poter superare il disagio concentrando i nostri sforzi nell'impegno sociale, commetteremo un errore molto frequente: a lungo siamo stati convinti che la libertà consistesse nell'ampliamento senza limiti delle possibilità di azione ignorando completamente la centralità della riflessione intorno alle modalità di tale agire. La libertà finì col coincidere con un termine di possesso anziché con il presupposto dell'essere. Non comprendemmo che la forma più elevata di libertà non è essere liberi *di* fare qualsiasi cosa, ma essere liberi *nel* fare ogni cosa che si fa.

Avevamo trascurato del tutto la domanda intorno alla nostra essenza, rinunciando così al tentativo di capire che cosa

siamo in realtà, una volta spogliati da ogni aggettivo e attributo.

Quel disagio spirituale che non aveva trovato rimedio nella proposta religiosa ed esistenziale del cristianesimo tradizionalmente proposto si era diretto prima verso la rivolta sociale e politica, poi ad una ricerca interiore altrettanto ribellistica e confusa. In entrambi i casi si era trattato di un'opera di demolizione, che significava smarrimento e perdita d'identità, pericolosa, ma ricca di opportunità. In quella sorta di vuoto ci si è presentato lo *zazen*.

Quando ad Antaiji ci chiesero il motivo che ci aveva portato al rifiuto della religione cattolica non fu facile trovare una risposta. Un generico malessere, la delusione provata da ragazzi di fronte alla mancanza di autorevolezza di chi si offriva come il portatore del messaggio evangelico, le contraddi-

zioni riscontrate nella gerarchia, la prosopopea di chi all'interno della chiesa cattolica proclama il cattolicesimo quale unica vera religione, furono tutti elementi che, insieme, determinarono sfiducia e disinteresse per la religione che, in modo quantitativamente consistente ma qualitativamente scarso, avevamo incominciato a conoscere fin da bambini.

La proposta di vita che incontrammo ad Antaiji si presentava come qualcosa di assolutamente inedito. Una metodologia d'indagine che richiedeva un'applicazione armoniosa e globale del corpo e dell'intelletto escludendo così ogni categoria discriminante di un piano sull'altro, ed evitando, in ambito temporale, ogni privilegio tra un momento e l'altro dell'esistenza.

Ma, infine, è possibile tentare una descrizione di che cosa è *zazen* con gli stru-

menti del nostro linguaggio?

Forse, attraverso avvicinamenti progressivi e definizioni spesso al negativo.

Zazen è affidarsi completamente, senza riserve, alla forza che ci fa vivere e morire, che ci ha portati ad essere e che fa battere il nostro cuore, che fa sorgere e tramontare i nostri pensieri, che è dentro e fuori la portata del nostro controllo: affidarsi con la presenza di tutto se stesso, con la posizione del corpo e dello spirito.

Per il corpo *zazen* è assumere la posizione tramandata, stabile e non contratta, rilasciata e non abbandonata. Il corpo è il tempio: tornare con l'attenzione alla posizione del corpo è tornare alla realtà, ricostruire l'integrità di corpo e spirito. Per lo spirito *zazen* è non discriminare, non scegliere, lasciare che la realtà incontaminata si manifesti tramite l'essere seduti, in quel

momento.

Per un orientale è immediatamente intuibile il carattere religioso dello *zazen*, non altrettanto per un occidentale.

Come per un occidentale educato cristianamente il senso ultimo della preghiera è quello dell'essere in rapporto con Dio in risposta al Suo amore che nulla pretende in cambio, così per un orientale educato secondo il buddismo, il senso autentico dello *zazen* sta nell'essere in rapporto con la vita universale e in tal modo rispondere, senza nulla pretendere in cambio, alla propria natura essenziale.

È tuttavia difficile, per noi occidentali, attuare una pratica religiosa venuta dall'Oriente. Forse anche per il modo in cui, sovente, ci è presentata dagli orientali stessi quando, per renderla più accattivante, mettono l'accento su aspetti come l'illumi-

nazione, il rafforzamento della propria personalità, il superamento della condizione umana, il raggiungimento dell'atarassia.

Attendarsi qualsiasi beneficio dalla pratica dello *zazen*, per quanto umanamente legittimo, è una contraddizione in termini perché lo *zazen* ha in sé la propria ragione di essere e il suo aspetto fondamentale è quello religioso.

Nel fare *zazen* non bisogna fare alcuno sforzo per cercare di ricordare qualche nozione o informazione particolare, né per raggiungere o riprodurre un particolare stato mentale.

In altre parole, quando stiamo facendo *zazen* non abbiamo bisogno di metterci a pensare a nulla, perché non stiamo facendo proprio nulla. Solo esistere.

Abbiamo già detto come la dimensione della gratuità sia il presupposto ineludibile

di ogni fondata ricerca della dimensione religiosa. Non “lontano da noi”, in un luogo idealizzato di benessere, ma nella nostra più intima essenza dove, nelle ansie del quotidiano, siamo capaci di ricordare: «Chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un’ora sola alla sua vita?...» aderendo così realmente a «...sia fatta la Tua volontà» e tornando a noi stessi.

Questo ritorno è un momento rivoluzionario, un azzerare che non porta al nulla ma a ciò che siamo veramente prima di qualificarci in qualche modo.

Il cammello può passare per la cruna dell’ago oppure no. Per passare però deve spogliarsi fino a non essere più né buddista né cristiano, né zen né cattolico.