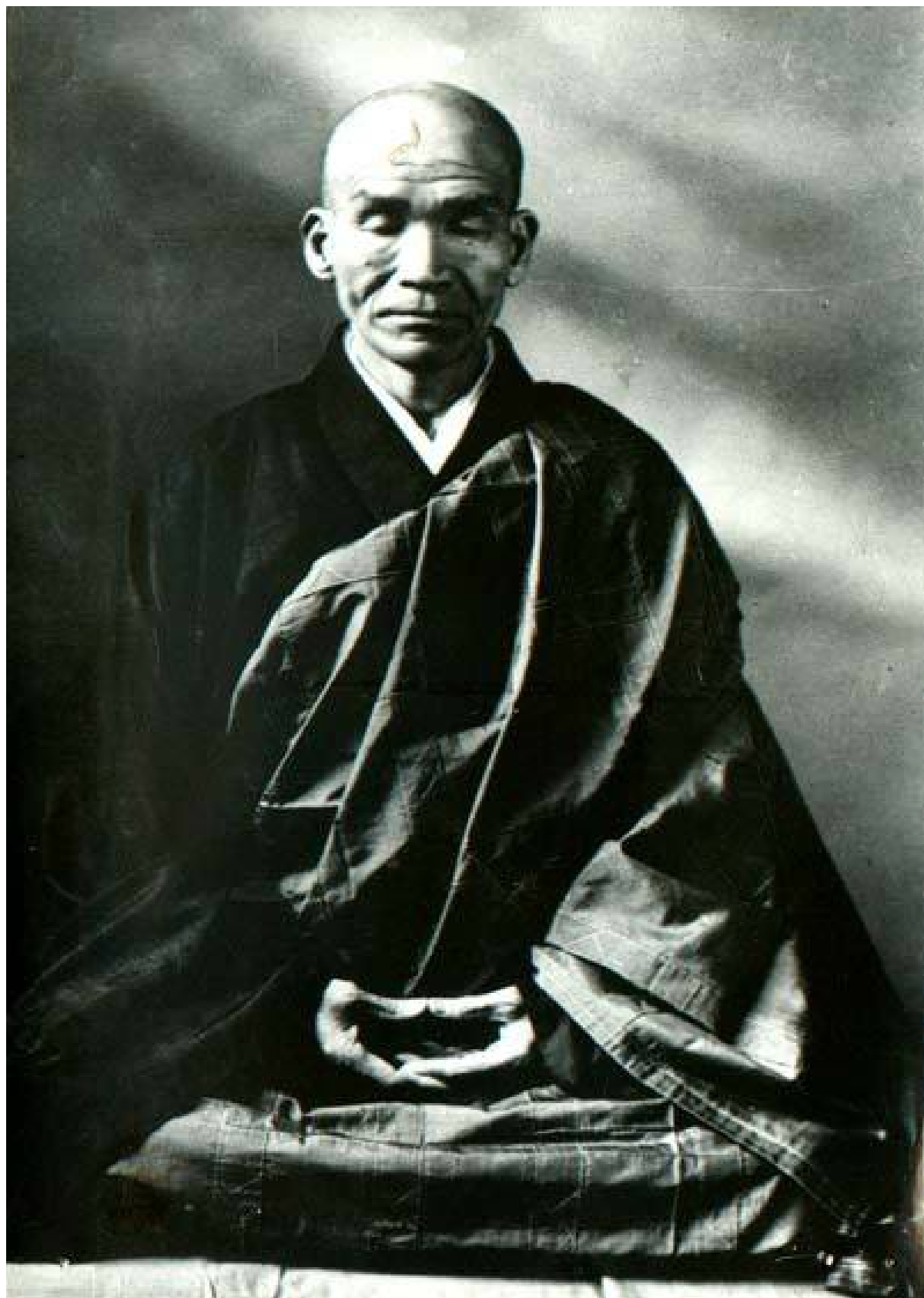


Discorsi di kodo sawaki



Sawaki Kōdō

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



« Non ho mai mangiato avendo ordinato qualcosa. Siccome originariamente sono nato in una famiglia povera, senza genitori, non ero in una posizione per fare ordini di cibo. Quindi il piacere e il non piacere, ciò che è elevato e ciò che non lo è tutto si è estinto... Questo è oggi "sfuggiti da questo mondo incostante". E' "non abbiamo sogni leggeri, e non siamo ubriachi" »

(Sawaki Kōdō. *Nanigotomo omowanu seikatsu* in *Antologia del buddhismo giapponese* (a cura di Aldo Tollini). Torino, Einaudi, 2009, pag. 463)

Sawaki Kōdō (□ □ □ □) **rōshi**^[1] (**16 giugno 1880** – **Antaiji, 21 dicembre 1965**) è stato un **monaco buddhista giapponese**, della corrente del **buddhismo zen**. Considerato uno dei più importanti maestri Zen del XX secolo^[2].

Indice
[nascondi]

- 1 La vita
- 2 Controversie
- 3 Note
- 4 Bibliografia
- 5 Altri progetti

La vita[modifica | modifica sorgente]

Ultimo di sette fratelli, di cui tre deceduti nell'infanzia, ricevette dai genitori il nome di Tada Saikichi. Il padre, Sōtaro, si guadagnava da vivere riparando **risciò**. All'età di quattro anni rimase orfano di madre. Tre anni dopo anche suo padre morì. Fu quindi accolto nella casa di uno zio, non vi rimase che pochi mesi: anche lo zio morì poco dopo. Fu allora adottato da Bunkichi Sawaki, di cui prese il cognome, un giocatore d'azzardo professionista che svolgeva varie attività illegali. La sua casa era in un vicolo del quartiere delle prostitute ed utilizzava il piccolo Saikichi come vedetta per non essere sorpreso dalla polizia. Nel 1892 ottenne la licenza elementare.

Nel 1896 venne accolto nel monastero **Eihei-ji** in cui si era recato con il desiderio di divenire monaco buddista. Nel 1897 fu ordinato **monaco** da **Sawada Kōhō**, abate del tempio **Sōshin-ji**, ad **Amakusa** nel Giappone meridionale, ricevendo il nome Kōdō. Per due anni praticò e studiò con il maestro Sawada.

Nel 1899 si recò a Kyōto e vi risiedette un anno praticando lo **zazen** con Fueoka Ryōun.

Nel **1900** venne chiamato alle armi ed in seguito mandato a combattere sul **fronte russo-giapponese**, venendo decorato per il suo coraggio. Ferito gravemente (ebbe il collo trapassato da un colpo di fucile), nel 1904 tornò convalescente in Giappone ma invece delle cure necessarie trovò una situazione drammatica: sua madre adottiva, già prostituta alcolizzata, era completamente uscita di senno e viveva legata ad un letto, mentre il padre adottivo, malato ed in miseria, lo aggredì immediatamente pretendendo da lui del denaro.

L'anno successivo venne nuovamente inviato in Cina, ancora in fanteria, dove rimase sul fronte sino alla fine della guerra nel 1906.

Nel 1908 iniziò lo studio delle dottrine **Yogācāra** (□ □ *yuishiki*) sotto la guida di **Saeki Jōin** nel monastero **Hōryū-ji** presso **Nara**. Risiedette in quel tempio sino al 1912, anno in cui divenne *tanto* (□ □ , istruttore dei monaci) presso il monastero **Yōsen-ji**, nella città di **Matsusaka** (prefettura di Mie).

Nel 1913 incontrò **Oka Sōtan** (1890–1921), abate di **Daiji-ji** (□ □ □) poi, per tre anni, visse da solo, dedicando tutto il suo tempo unicamente allo **zazen** ed alla questua in un piccolo tempio di **Nara** chiamato Jōfuku-ji.

Nel 1916, chiamato da Sōtan rōshi, si stabilì nel monastero Daiji-ji con il ruolo di *kōshi* (□ □ , espositore della dottrina). La sua fama si diffuse e molti studenti delle scuole superiori incominciarono con lui a praticare lo **zazen**.

Iniziò quindi a viaggiare per tutto il Giappone tenendo conferenze ed organizzando ritiri nei quali lo **zazen** veniva praticato per l'intera giornata e per più giorni consecutivi. Il suo peregrinare, da lui stesso definito *idō sorin*, il monastero itinerante, durerà quarant'anni, guadagnandogli il soprannome di *Kōdō-senza-casa* (□ □ □ □ *Yadonashi Kōdō*).

Nel 1935 fu incaricato (unico caso nella Storia giapponese per una persona provvista della sola licenza elementare) professore di "letteratura zen" e di "pratica dello **zazen**" all'**Università buddhista Komazawa**.

Nello stesso periodo accettò anche il ruolo di *godō*, supervisore della pratica, nel monastero **Sōji-ji** che, assieme ad **Eihei-ji**, era -ed è ancora- il monastero più grande e rappresentativo della scuola **Sōtō**.

Nel 1940, lasciato il suo incarico al **Sōjiji**, fondò un centro per la pratica dello **zazen**, chiamato "Tengyō Zen-en" nella **prefettura di Tochigi**. Nello stesso periodo fondò anche i luoghi di pratica "Shiseiryō" e "Muijō-sanzen-dōjō" a Tōkyō.

Nel 1949, a **Kyōto**, in un vecchio tempio in disuso chiamato **Antai-ji**, fondò il centro per la pratica e lo studio dello **zazen** chiamato *Shichikurin Sanzen Dōjō* assieme al discepolo -e futuro successore- **Uchiyama Kōshō** e all'altro discepolo **Yokoyama Sodō**.

Nel 1963, l'età non gli consentì più i continui spostamenti compiuti sino a quel momento: lasciò quindi l'incarico all'Università Komazawa e ritirandosi ad **Antai-ji**, dove morì il 21 dicembre 1965.

Di sé disse: «Vorrei essere ricordato come quel tale che ha sprecato tutta la sua vita nel fare **zazen**».



Monaci zen del monastero **Eihei-ji** (□ □ □) durante l'addestramento militare a seguito della mobilitazione generale nel marzo del 1938 (anno XIII dell'era Shōwa).

La figura di Sawaki Kōdō è stata ed è oggetto di controversie nate dal suo impegno nei conflitti che hanno coinvolto il Giappone nello scorso secolo: la [Guerra russo-giapponese](#) e la [Seconda guerra mondiale](#).

Nel 1904 Sawaki Kōdō venne inviato sul fronte russo-giapponese. Così ricorderà nel suo libro di memorie, *Sawaki Kōdō Kikigaki*, riportando i commenti dei suoi commilitoni dopo alcune azioni militari in cui aveva ucciso numerosi nemici:

« "Ma chi diavolo è quel tipo?" "E' soltanto un prete Zen". "Ah! Proprio quel che ci si può aspettare da un prete Zen. Un uomo di fegato. »

(Citato in Brian Victoria. *Op. cit.* pag.73)

Commentando la sua esperienza al fronte Sawaki Kōdō la criticherà in quanto il suo coraggio era frutto del desiderio di ottenere dei riconoscimenti e non dalla liberazione della nozione comune di vita-morte come ci si dovrebbe aspettare da un buddhista.

Nel 1939 si recò nuovamente al fronte di un conflitto, la Seconda guerra mondiale, ma non come soldato bensì come cappellano zen operando nel [Manciukuò](#), lo stato creato dalla [dinastia Qing](#) con l'appoggio del governo giapponese. Il suo operato fu premiato per mezzo di una onorificenza consegnatagli nel 1943 dall'Ufficio decorazioni del governo.

Nel gennaio 1942 aveva pubblicato sulla rivista buddhista giapponese *Daihorin* (□ □ □) le sue opinioni riguardo alla guerra in corso:

« Il [Sutra del Loto](#) afferma che "i Tre mondi (desiderio, forma e assenza di forma) sono la mia esistenza e che quindi tutti gli [esseri senzienti](#) sono i miei figli". Da questo punto di vista, tutto, anche l'amico e il nemico, sono miei figli. Gli ufficiali superiori sono la mia esistenza così come lo sono i miei subordinati. Lo stesso può dirsi del Giappone o del mondo intero. Che si uccida o no, il precetto che proibisce di uccidere (è rispettato). E' il precetto che proibisce di uccidere che maneggia la spada e getta la bomba. Per questo dovete cercare di studiare e di praticare questo precetto »

(Citato in Brian Victoria. *Op. cit.* pag.75)

La condotta e le opinioni di Sawaki Kōdō non sono peraltro riferibili solamente a lui, ma alla maggioranza delle [scuole buddhiste giapponesi](#) che appoggiarono con decisione il proprio paese durante i conflitti con la convinzione che queste guerre rappresentassero

delle "guerra santa", guerre di liberazione e di riscatto dell'intero continente asiatico nei confronti del colonialismo occidentale: i soldati giapponesi furono quindi considerati dai buddhisti giapponesi dei veri e propri *bodhisattva*[3].

Certamente le posizioni espresse da Sawaki riguardo alla guerra, all'uccidere il nemico ubbidendo agli ordini dei superiori, allo spirito di servizio nei confronti dell'imperatore sino ad affermare che:

« Laddove arriva il vessillo delle nostre armate non esiste prova troppo pesante da affrontare, non esistono nemici troppo numerosi da combattere [...] Rinunciare alla vita militando sotto la bandiera dell'esercito è vera mancanza di egoismo" »

(Sawaki Kōdō, *Shōji wo akirameru kata- Il metodo per chiarire la vita e la morte*, 1944, p.7, come in: *Lo zen alla guerra* p.74)

vanno inserite non solo nel contesto storico ma anche nella soffocante cultura militarista del *Giappone* dell'epoca in cui alcune affermazioni sono state pronunciate.

Le testimonianze dirette, in particolare quelle di *Uchiyama* e *Watanabe*, descrivono Sawaki come una persona severa, rigida, autoritaria, dall'umorismo sferzante, le cui simpatie per la disciplina militare, l'aspetto marziale della vita, erano palesi e naturali. Con ogni probabilità, dopo un'infanzia randagia e priva di indicazioni definenti quale quella subita in tre diverse famiglie e conclusa nel marasma di un bordello, l'esperienza militare, specie all'interno di una situazione di guerra vinta con relativa facilità, lo aveva formato e segnato.

È necessario contemporaneamente riconoscere la capacità di Sawaki di accettare e favorire atteggiamenti diametralmente opposti qualora inseriti in un contesto religioso: proprio negli stessi anni in cui si adoperava nel sostegno del militarismo giapponese, aiutava il suo discepolo Uchiyama, debole di salute e antimilitarista, ad evitare in ogni modo la chiamata alle armi. Sawaki era in grado di distinguere le sue particolarità umane, contingenti, da un insegnamento che passando attraverso di lui aveva di fronte l'eternità, non poteva cioè essere legato ad una mentalità o ad un carattere. Per quanto sia abbastanza semplice comprendere che apprezzare certe modalità caratteriali, culturali, anche politiche, è una questione di gusti e affinità e non ha quindi nulla a che vedere con il vero insegnamento di Sawaki, tuttavia dove le sue gesta sono giunte per sentito dire, magari in termini unilateralmente encomiastici, è stato possibile il radicarsi di convinzioni che hanno portato a pensare che il modello d'uomo rappresentato da Sawaki fosse il modello da imitare per "essere zen". È anche su queste basi che è giunto in *Europa* uno zen legato esplicitamente alle arti marziali, all'autoritarismo ed a sottomissioni gerarchiche che poco hanno a che vedere con i rapporti tra praticanti buddhisti.

Sawaki era figlio del suo tempo e della sua terra anche per ciò che riguarda il sistema superiore/inferiore[4] il ferreo codice etico confuciano che fa parte della struttura culturale giapponese almeno a partire dalla *Taika*, la riforma del 646. Per quanto sia normale che un buddhista giapponese si comporti secondo quel codice etico, antidemocratico, repressivo e maschilista, non ha alcun senso imitarlo qui in Occidente al fine di "sembrare zen".

Così *Mauricio Yūshin Marassi*:

« (Sawaki) era consapevole, ne parlava spesso, che proprio queste peculiarità caratteriali e personali erano un grande ostacolo affinché il suo reale insegnamento fosse compreso. È stato, ed in molti casi lo è ancora, un errore comune in Occidente ed in parte anche in Oriente, scambiare l'impetuoso e battagliero modo di Sawaki rōshi con l'Insegnamento stesso »

(*Mauricio Yūshin Marassi. Piccola guida al buddismo zen nelle terre del tramonto*, p. 160)

Note[[modifica](#) | [modifica sorgente](#)]

- [^] "rōshi" (師) è un appellativo onorifico giapponese dal significato di "vecchio maestro"
- [^] Cfr. Aldo Tollini (a cura di) *Antologia del buddhismo giapponese*. Torino, Einaudi, 2009, pag. 459
- [^] Cfr. Brian Victoria. *Lo Zen alla guerra* Dogliani CN, Sensibili alle foglie, 2001 [ISBN 88-86323-87-5](#); edizione originale *Zen at War* NY and Tokyo, Weatherhill, 1997.
- [^] In giapponese: *senpai* - *kōhai* ovvero 先輩 - 後輩 , sistema etico sociale confuciano in cui, in ogni situazione della vita, è automaticamente stabilito (per lo più in base all'anzianità ma anche in base al sesso, allo status della propria professione o mestiere ed anche alla collocazione sociale della propria famiglia) chi sta "sopra" e chi sta "sotto", chi ordina e chi obbedisce ecc.

Bibliografia[[modifica](#) | [modifica sorgente](#)]

- AA.VV., a cura di [Shohaku Okumura](#) e [Daitō Tom Wright](#), *Dōgen Zen*, Kyōto Sōtō Zen Center c/o Sōsenji, 1998, Japan.
- Mauricio Y. Marassi, *Piccola guida al buddismo zen nelle terre del tramonto*, [Marietti editore](#), 2000, ([ISBN 88-211-6315-6](#)). Buona parte delle informazioni biografiche sono tratte da questo testo, p. 166 s.
- Brian Victoria, *Lo zen alla guerra*, [Sensibili alle foglie](#), 2001, ([ISBN 88-86323-87-5](#))

Buone opinioni d'altri tempi

Sawaki Rôshi:

Spesso la gente ci dice: "Questo è importante!" Ma che cosa è veramente importante? Non c'è niente di veramente importante.

Quando muori, devi abbandonare tutto. Perfino quei tesori nazionali che sono a Kyôshito o a Nara non dureranno in eterno. Gli potremmo anche dare fuoco.

Uchiyama Rôshi:

Spesso la gente mi parla dell'ultimo libro scritto da un famoso professore: "E' un buon libro. Lo hai letto?"

Quando però gli chiedo se hanno capito quello che c'è scritto in quel libro, mi dicono: "No, veramente no...".

I giapponesi sembrano avere un'idea molto modesta di se stessi: Se leggono un libro di un professore famoso, suppongono che debba trattarsi di un buon libro, e se non lo capiscono, deve essere per colpa loro.

Anche la gente che ha fatto la coda davanti alle librerie dopo la guerra, solo per comprare una [copia](#) di quelle opere filosofiche di Nishida Kitarôshi scritte veramente male, deve avere pensato che doveva essere colpa loro il fatto di non riuscire a capirle.

Qualcuno di voi potrebbe restare scandalizzato dall'affermazione di Sawaki Rôshishi che si potrebbero benissimo bruciare dei tesori nazionali. Quello che segue è il suo pensiero in proposito:

Sawaki Rôshi:

A quale scopo sono stati costruiti Kinkakuji e Hôshiryûshiji e tutti gli altri templi? Certamente non perché i monaci praticassero il buddismo. Solo per allevarvi monaci pusillanimi come fossero mucche o pecore. Per questo motivo, nessuna meraviglia che ci sono stati dei monaci che hanno dato fuoco a Kinkakuji o a Enryakuji, e lo stesso si può dire di Ginkakuji.



Con un'espressione afflitta

Sawaki Rôshi:

Qual è il significato di lamentarsi con una faccia avvilita: "Non ho soldi, niente da mangiare, solo debiti..."? E' perché sei meschino che pensi che dovresti divertirti di più e avere una vita più felice, e questo è il motivo per cui ti lamenti sempre della tua miseria.

Non hai nemmeno fame, eppure ti lamenti di non avere niente da mangiare! E' così che ti verrà veramente fame. Siamo tutti tratti in inganno dalle parole. I nomi e le parole sono la causa della nostra confusione.

Anche i mendicanti ridono, e i milionari piangono. Ma allora da che dipende tutta questa agitazione?



Uchiyama Rôshi:

Sette o otto anni fa un uomo di circa trenta anni venne in visita ad Antaiji con un'espressione afflitta sul volto: "Non ho niente da mangiare."

Stavamo proprio cenando con una minestra di riso, quindi lo invitai prima a unirsi al nostro pasto e poi a parlare. La sua risposta mi suonò strana: "Non ho niente da mangiare, ma non ho veramente fame". Quando, dopo cena ho parlato con lui, ho appreso che viveva con la moglie e con la madre, e aveva un lavoro, anche se la società per cui lavorava non era molto grande. Pure, aveva uno stipendio e certamente non moriva di fame. Allora gli ho detto: "Non dire che non hai niente da mangiare quando non hai nemmeno fame! Dovresti dire piuttosto che il tuo stipendio non basta a gratificare la tua vanità". Si è poi fermato da noi per una settimana, ma alla fine è tornato a casa, dicendo allegramente: "La mia vita è meglio a casa che qui da voi".

La vita qui nel tempio deve averlo colpito come veramente povera. Ma va bene così. A meno che tu non abbia davvero niente da mangiare, sarai più felice se vivi la tua vita senza un'espressione afflitta sul viso.

Cos'è che ti rende così attraente?

Sawaki Rôshi:

Di cosa ti preoccupi continuamente? Se non siamo attenti, sprecheremo tutto il tempo a cercare di afferrare allucinazioni umane.

Gli esseri umani sono infantili. Vogliono solo i soldi, non ammalarsi ed essere belli - e questo gli basta.

A cosa avete mai pensato se non a mangiare e a fare l'amore?

Siamo sempre tratti in inganno dai nostri corpi e dalle nostre menti, questo è il motivo per cui non vediamo in modo chiaro.



Uchiyama Rôshi:

Di recente ho orecchiato una conversazione tra due signore che dicevano che "un uomo senza soldi perde la metà della sua attrattiva". Se le donne dicono così, la ragione può essere che al giorno d'oggi gli uomini sono veramente uomini che perdono la loro attrattiva se non hanno soldi. Mi è perfino dispiaciuto per [queste](#) signore che non conoscono altri uomini che quelli. Gli uomini devono fare uno sforzo per smettere di essere allevati come bestiame o greggi di pecore.

Ma questo non si riferisce solo al rapporto tra uomini e donne. Il problema è più di fondo. Se chiediamo quale sia l'altra metà dell'attrattiva dell'uomo, la risposta sarebbe probabilmente: il suo pene. Così la vita della gente oggi non consiste in nient'altro che non sia denaro e sesso.

Ma non dovrebbero sia gli uomini che le donne avere qualche attrattiva di più che non semplicemente il sex appeal e l'attrattiva del denaro? Penso che dovrebbero essere attraenti come esseri umani, abbastanza attraenti da indurre una vera "attrazione" tra i loro percorsi di vita.

Sawaki Rôshi:

Non c'è bisogno di risparmiare ogni centesimo per vivere bene in questo mondo.

Cos'è la felicità?

Sawaki Rôshi:

Una volta un cavallo e un cane ebbero una discussione su cosa sia la felicità.

Sento che non giunsero a una conclusione.

Uchiyama Rôshi:

Ci sono nuovi culti religiosi che chiedono alla gente per strada: "Sei felice?!"

Questa è una delle debolezze degli esseri umani - cerchiamo sempre la felicità, ma non riusciamo mai a tenere la presa su quella felicità che provano gli innamorati quando si sono appena innamorati. Non riusciamo a fare in modo che quello squarcio di felicità duri tutta la vita. Questo vale almeno per quelli che sono dei "cittadini normali" tra noi. Quindi alcuni, che non sanno come rispondere a questo "Sei veramente felice?!" vengono persuasi da: "Se entri a far parte della nostra religione, sarai finalmente veramente felice!"

Perché la gente non è abbastanza sveglia da chiedere in risposta "Innanzi tutto di che genere di felicità stai parlando?"

Se la risposta è: "Felicità significa avere denaro, essere qualcuno e stare bene in salute" - allora nel momento in cui muori sarai nell'abisso dell'infelicità. Perché la morte ti porterà via il denaro, la tua posizione in società e la salute. Se pensi alla felicità in termini di sentirsi felici o infelici, essere fortunati o sfortunati, allora non solo una discussione tra un cavallo e un gatto, ma anche una discussione di te con te stesso non ti porterà a nessuna conclusione su cosa sia veramente la felicità.



Sawaki Rôshi:

La bellezza non è una garanzia di felicità. Una donna bella è talmente popolare che ha già tre figli che non sanno chi siano i loro padri...

Vi amate l'un l'altro? Forse non per tutta la vita.

Qualche coppia si ama talmente da cercare di suicidarsi insieme per poter essere uniti per sempre. E se uno dei due sopravvive, lui o lei poco dopo si innamorerà di qualcun altro...

Gli esseri umani sono tragici.

La religione è la vita

Sawaki Rôshi:

Il problema più importante della religione è come dobbiamo vivere [la nostra vita](#).

Uchiyama Rôshi:

Uno dei misteri del Giappone del ventesimo secolo è che benché l'assassinio e il crimine e le scene erotiche siano permesse alla televisione e i bambini possano vedere per strada cartelloni pubblicitari che mostrano ragazze nude - e nessuno se preoccupi - allo stesso tempo è vietato per legge insegnare religione nelle scuole.

Forse il motivo è che la gente pensa che religione significhi sette religiose, o superstizione, o fanatismo. E' certamente vero che se presenti a un bambino innocente dottrine settarie, o superstizione o fanatismo, questo porterà problemi notevoli. Quindi si potrebbe dire che è ovvio che lo stato lo proibisca.

Ma, d'altro canto, quando ci rendiamo conto che religione significa insegnare quello che c'è di più importante nella nostra vita, ci dobbiamo preoccupare per la prossima generazione che sta crescendo in una società senza nessuna educazione religiosa, ma che deve confrontarsi continuamente con nudità e violenza. Se le cose continuano così, ce la dovremo vedere con bambini ancora più violenti e distruttivi.

Spero che verrà presto il momento in cui la religione sarà insegnata nelle scuole come "la cosa più importante della vita".



Sawaki Rôshi:

Religione significa non farsi trarre in inganno da nulla, vivere la propria vita in modo del tutto nuovo.

Religione non deve essere una parola. Religione è vita, religione deve essere attività vivente. Venerare solamente i sutra non è abbastanza. La religione si deve manifestare liberamente in tutte le attività della vita, in tutti i sensi, in ogni momento, dovunque.

Misure nell'etica

Sawaki Rôshi:

Qualcuno ha chiesto a un matematico se il numero "1" esiste realmente in matematica. La risposta è stata che i matematici "suppongono" che il numero "1" esista. E quindi procedono basando il loro lavoro su questa supposizione iniziale. Nel Buddismo è diverso. Non c'è nessun "1". Nei sutra si dice: "Il 2 esiste solo perché c'è l'1, e nemmeno l'1 esiste in modo indipendente". Oppure: "1 è tutto, tutto è 1".

Uchiyama Rôshi:

Le calcolatrici ci aiutano a fare i conti precisi, ma l'anno scorso quando mi è arrivato il conto dell'assicurazione per le malattie, le cifre erano sorprendentemente alte. Quando ho chiesto agli impiegati dell'assicurazione di verificare i conti, hanno scoperto che avevano aggiunto un o due zeri di troppo in fondo alle cifre. Quindi la calcolatrice era stata precisa nei suoi conteggi - proprio come gli impiegati possono essere stati distratti.

L'altro giorno mi è venuto a trovare un insegnante di scuola media e mi ha detto: "Dobbiamo dare ai nostri alunni un punteggio per atteggiamento etico e senso di responsabilità. Questa cosa mi mette un po' a disagio, lei cosa ne pensa?" Non sapendo niente delle scuole di oggi, sono rimasto molto sorpreso nel sentirlo. Capisco che le scienze naturali possano essere formalizzate in numeri, ma è possibile esprimere il valore di un essere umano in quel modo? Dovremmo piuttosto dare un punteggio a quelli che lavorano al Ministero dell'Istruzione per il LORO atteggiamento etico e senso di responsabilità. Credo che non potrebbe essere più basso. Ad ogni modo, ho detto all'insegnante, che non poteva esimersi dal seguire le istruzioni del ministero: "Darei a tutti gli alunni 90 punti (su 100, perché nello Zen si dice che l'80 o il 90 per cento dovrebbe essere preferito al 100). E a parte questo, cercherei di insegnare ai miei alunni cosa significa realmente responsabilità, incoraggiando tanto loro quanto me stesso a sviluppare quanto più possibile il senso di responsabilità".

Sawaki Rôshi:

Deve essere così, ma potrebbe essere in qualsiasi modo. Non deve essere in nessun modo particolare, ma deve essere nel miglior modo possibile.



Uomini prodotti in serie

Sawaki Rôshi:

Il problema comincia con l'educazione nella

scuola: Le [persone](#) superano gli esami, raggiungono buoni punteggi, si laureano e hanno i numeri. Che idioti! Cos'è una persona cattiva? Sei buono se sei bravo a scuola? Sei cattivo se vai male a scuola? E che dire di tutti quegli idioti che vanno bene a scuola?

Quello che resta ultimo è frustrato. Dice, "la vita consuma", e passa il resto dei suoi giorni nell'odio e nella rabbia. E' così che davvero la vita lo consuma!

Uchiyama Rôshi:

Nei night club la ballerina più famosa è il numero uno, e ne è orgogliosa. Eppure, è al sicuro dal ritrovarsi sola prima o poi? E' semplicemente quel prodotto umano sullo scaffale cui capita di essere venduto al [prezzo](#) più alto. Ma anche se il prezzo è alto, quando ti accorgi di non essere altro che un prodotto, ti sentirai naturalmente solo.

Oggi le scuole sembrano funzionare come fabbriche che producono esseri umani. E l'obbiettivo delle scuole è di alzare il prezzo di questi "prodotti umani". Il fine delle scuole elementari è di diventare un buono studente delle medie, l'obbiettivo del bravo studente delle medie è di andare a un buon liceo, il cui scopo è di preparare per l'università. E si va all'università per trovare un buon lavoro. Così si cavalca una catena di montaggio che ti porta a essere venduto come un prodotto che va consumato. Quello che vediamo in questi giorni nelle strade mi sembra la protesta dei giovani contro questa "produzione in serie degli uomini".

Questa protesta dei giovani è un altro problema, ma dire che "la vita consuma" e quindi vivere una vita che veramente consuma è un problema ancora più grande.

Sawaki Rôshi:

In origine studiare significava fare ricerche sulla propria vita.

Oggi studiare ti porta semplicemente a un titolo che ti permette di trovare lavoro.

A te che combatti duramente per raggiungere il “satori”.

Non pratichiamo per raggiungere il “satori”. E’ il satori che ci spinge. E’ il satori che fa girare la nostra pratica.

Non cercare la Via. E’ la Via che cerca te.

Studi, fai sport, sei interessato nel “satori”, per te è una questione di satori e di liberarti delle tue visioni illusorie – così per te perfino lo zazen diventa una maratona con il “satori” come traguardo. Ma proprio perché cerchi di afferrarlo, lo manchi. Smetti di giocarci – solo allora si manifesterà la tua natura originale, cosmica.

Sei alla ricerca della Via? Non sono proprio i desideri del tuo ego che stanno “cercando la Via”?

Cercare di raggiungere il satori e di liberarsi delle visioni illusorie è proprio come comprare e vendere nello stesso momento le azioni della stessa società.

Cercare di “diventare un buddha” o di “raggiungere il satori” facendo zazen significa andare in cerca di qualcosa. Il vero zazen significa smettere di cercare di “diventare un buddha” o di “raggiungere il satori”.

Il “non pensiero” non ha niente a che fare con il cercare la soddisfazione. Significa essere ben piantati sul qui e ora.

Non si può “ottenere” il Buddha-Dharma con sforzo umano.

Dire che dobbiamo “vedere Dio” è – agli occhi di chiunque, ad eccezione dei membri di qualche setta particolare – altrettanto strano quanto dire che dobbiamo “raggiungere il satori”.

Buddha-Dharma non significa liberazione individuale. Questo è quello che ha detto Buddha Shakyamuni: “Io e ogni essere vivente su questa terra raggiunge la Via nello stesso momento – le montagne, i fiumi, le erbe e gli alberi, tutto diventa buddha”. Cercare di raggiungere “il tuo satori personale” non ha niente a che vedere con il Buddha-Dharma.

La gente vuole perfino ottenere il proprio satori su ordinazione.

Buddha-Dharma significa Non Io.

Ognuno di noi ha il proprio ego individuale. Ma è un errore cercare anche durante lo zazen di avere “il proprio satori personale”. Non io non è qualcosa di personale.

Vuoi proprio il tuo satori personale – pace del cuore solo per te stesso. Pensi veramente che il Buddha-Dharma esista soltanto per uno come te?

Stai attento, o comincerai a pensare che la tua identità individuale è la cosa più importante del mondo. E così dimenticherai l’universo intero.

Quando dico “satori”, penserai che sto parlando di qualche “satori personale”. Allora lascia che chiarisca: E’ satori quello che non può nemmeno essere chiamato satori.

Vuoi diventare un buddha? Stai sprecando la fatica!

Lascia semplicemente che il momento presente sia il momento presente, permetti a te stesso di

essere te stesso.

Dove pensi di andare, se non sei nemmeno qui, adesso?!

Cercare di diventare un buddha facendo zazen mi ricorda qualcuno che ha fretta di tornare a casa: ha una tale fretta che comincia a correre nel treno che lo sta portando a casa.

Il modo mondano di pensare ci dice che pratichiamo al fine di fare esperienza del “satori”. Ma guardiamo i sutra: da nessuna parte troverai un buddha che raggiunge il satori tramite la pratica. Un buddha è un buddha fin dall’inizio.

Non cominciamo la pratica ora per fare, in seguito, esperienza del “satori”.

Ogni essere umano è sempre stato un buddha fin dal passato eterno, cui non manca nulla. E’ solo che per qualche motivo ce ne siamo dimenticati lungo la strada, ci siamo persi, e ora per un nonnulla ci mettiamo in agitazione. Praticare non significa altro che praticare l’essere quei Buddha che, in realtà, siamo sempre stati.

Stare semplicemente seduti [shikantaza] nella tradizione dei buddha e dei patriarchi non significa sforzarsi di diventare un buddha.

Se d’altra parte credi che Buddha o satori esistano al di fuori dello zazen e ti sforzi di conseguirli, stai commettendo un errore di auto-idolatria. La pratica buddista significa mettere Buddha nella pratica. Se cerchiamo Buddha da qualche altra parte, è mera idolatria.

“Che significa praticare la via del Buddha? Significa diventare un buddha” – questa è una bugia. Praticare la via del Buddha significa: La via del Buddha – messa in pratica.

Zazen significa sedersi senza nemmeno pensare di diventare Buddha.

Quando ti siedi in zazen ottieni la via senza pensare affatto a “ottenere la via”.

Il nome corretto del sutra del Loto è: “il sutra del fiore del Loto del mirabile Dharma”.

Mirabile, impensabile Dharma significa che causa ed effetto sono uno. Pratica e satori sono uno. Per spiegarlo si usa la metafora del fiore di Loto: Il fiore di Loto contiene i semi, e se apri i semi già ci troverai dentro le foglie successive arrotolate. E’ un fusto senza rami. Questo è proprio il modo di praticare lo zazen secondo il Buddha-Dharma. Non pratichiamo per avvicinarci al satori un passo dopo l’altro. La pratica è essa stessa satori – stiamo mettendo in pratica il satori, sediamo nello zazen dei buddha e dei patriarchi.

Non facciamo esperienza del satori grazie alla nostra pratica. La “pratica” stessa è satori. Ogni passo che facciamo è il traguardo.

L’eterno satori si è manifestato nella pratica di questo singolo istante. Nel sutra del Loto questo si chiama: “Il padre in fasce genera un bambino avanti negli anni” – che significa che la pratica giovane e fresca di questo istante (il padre in fasce) manifesta l’eterno satori (il vecchio bambino).

Quando dedichiamo tutta la nostra esistenza alla pratica, come ci può venire in mente ci chiedere una ricompensa chiamata “satori”?

La maggior parte della gente ha perso l’anima. Non muoveranno un dito se non in vista di una ricompensa o di un encomio. Non vogliono nemmeno praticare se non gli si offre il “satori” come esca ... Questo è quello che chiamo “non avere un’anima”. E’ un problema comune, non solo della donna nel Mumonkan (caso 35) che aveva l’anima divisa.

Seigen Gyoshi chiese al sesto patriarca: “Quale pratica va la di là di classi e livelli?”

Il mondo è pieno di livelli e classi: ricchi e poveri, importanti e non importanti. Tutto quello che va al di là di questo è il Buddha-dharma.

Il sesto patriarca risponde: “Che hai fatto tutto questo tempo?”

Seigen ribatte “Non ho nemmeno praticato le nobili verità” – che significa: “Non ho nemmeno il ‘satori’!”

Il sesto patriarca esprime la sua profonda approvazione: “Quando qualcuno non pratica nemmeno le nobili verità, che genere di classi e livelli ci possono essere?” (Keitoku Dentoroku, capitolo 5). Nello zazen, non c’è meglio e peggio, non ci sono livelli e classi. Solo se pratici lo zazen per ottenere il “satori”, ci sono livelli e classi.

Una persona consegue il satori: questo è qualcosa di cui la gente può parlare. Quello di cui la gente non può parlare è lo zazen.

Lasciar cadere corpo e mente significa che pratica individuale e satori individuale spariscono.

C’è qualcuno che cerca di mettere il Buddha-Dharma al servizio della gente. Proprio come tutti, oggi, hanno interesse a migliorare, cerca di migliorarsi con la pratica e di conseguire il satori. Eppure è chiaro che non ci può essere nessun lasciar andare corpo e mente finché non ci si libera di questa ambizione umana.

Se volessi cercare di assicurarti la rinascita in paradiso solamente grazie ai tuoi sforzi, dovresti recitare il nome degli Amithaba Buddha 24 ore al giorno. Allora che succede quando dormi? E quando devi riprendere fiato finisci all’inferno? No, recitare il nome del Buddha significa farlo con la fede di trovarti all’interno della Luce Universale che penetra dovunque, senza nessuna possibilità di scivolarne fuori.

Quando reciti il nome di Buddha o fai zazen, non fare come quello che cerca di costruirsi un prodotto in laboratorio.

Il Buddha-Dharma è inafferrabile. Non lo tenere, lascialo andare! Quando ti ci attacchi finisci all’inferno.

In ogni modo, perché cerchi di afferrarlo? – Tutto quello che può essere afferrato è come un escremento di cavallo. Perché cerchi di fare tue le cose, ti perdi nel labirinto della trasmigrazione.

Il Buddha-Dharma è sempre inafferrabile. Lì non c’è niente da guadagnare.

Ma perché sei sempre in cerca di qualcos’altro, vai nella direzione sbagliata fin dall’inizio.

“Illusione” e “satori” non sono altro che chiacchiere del mondo. Si possono afferrare.

Il Buddha-Dharma è inafferrabile – è al di là di tutto questo.

Quando si pratica la via del Buddha non ci sono illusione né satori. Illusione e satori esistono sono cose di cui la gente può parlare. Distinguere tra illusione e satori è opera umana. La percezione dei sensi non è nient’altro che percezione dei sensi, la discriminazione non è nient’altro che discriminazione – non è il Buddha-Dharma.

Buddha-Dharma NON significa liberarsi dell’illusione e ottenere il satori. Zazen significa smettere di andare a caccia di questo mentre scappi da quello.

Il buddismo è sconfinato. Se non capisci questo essere senza limiti, non puoi capire il buddismo. A maggior ragione, questa essere senza limiti va molto al di là del capire o non capire.

Questo è il motivo per cui non c’è illusione al di fuori del satori, e non c’è satori al di fuori dell’illusione.

A te che dici che con gli altri non vai
d'accordo.

Ognuno parla dal suo punto di vista, ma importa a qualcuno? Sarebbe meglio tenere semplicemente la bocca chiusa.

Qualcuno dice, "In ogni modo, chi pensi che io sia?" Una persona comune, cos'altro? Alcuni sono fieri della loro salute, altri del loro nome e del posto che ricoprono, altri ancora del loro satori. Di questi tempi le persone sono talmente stupide – sanno solo ostentare quanto sono comuni.

Le persone hanno sempre qualcosa che non riescono a dimenticare. Se sono ricche, non riescono a dimenticare i soldi. Se sono intelligenti non riescono a dimenticare la testa che hanno. Se hanno talento, pensano sempre a come sono bravi in questo o in quello. Ma qualunque cosa sia, se la trovano sempre tra i piedi.

E' solo perché ci preoccupiamo tanto di questo sacco di carne che pensiamo di noi stessi come ricchi o belli o quello che sia. Ma quando moriamo, ogni cosa è una. Non c'è più niente di personale [= there is nothing more (that is) personal].

Cerchiamo sempre di promuovere il nostro ego. Il solo problema è: Per quanti anni pensiamo di reggere? Quando siamo morti il nostro corpo è solo un pezzo di carne.

La stessa luna qualche volta sembra sorridere, e qualche volta piangere. Qualche volta la ammiriamo davanti a un bicchiere di sakè. Ma quale che sia la luna che si guarda, si vede solo quello che corrisponde alla propria percezione karmica. Niente di tutto questo è reale.

Ognuno legge lo stesso giornale in modo diverso. Uno guarda prima alle quotazioni di borsa, un altro prima lo sport. Uno si tuffa nel racconto a puntate, mentre a un altro interessa soprattutto la politica. Sono tutti diversi: tanto vario è il pensare umano. Sono così diversi perché sono tutti persi nelle proprie varie coscienze. Solo al di fuori di queste coscienze che variano il mondo che tutti condividono si rivela. Perché questo mondo non è stato pensato dagli uomini. Non corrisponde ai loro punti di vista personali. Più gli uomini danno importanza a qualcosa, più si ingannano.

Dici, "L'ho visto con i miei occhi!" Non c'è niente di più inaffidabile dei tuoi occhi. Sono solo gli occhi di una persona comune.

Ti inganni se pensi che il mondo come tu lo vedi sia la realtà. Ognuno vede solo quello che corrisponde alla sua personale percezione karmica. Un gatto vede diversamente da me; e a che pensa un bacillo che pesa solo un millesimo di quanto pesi una mosca? Certo non le stesse cose che penso io. Il bacillo e io abbiamo punti di vista diversi sul mondo e sulla vita. Il mondo vero appare soltanto quando la facciamo finita una volta per tutte con queste visioni karmiche.

Le teste delle persone sono sempre rigide. Ogni 'ismo' è una forma di rigidità. Questa rigidità è il motivo per cui non vediamo il Buddha-dharma per quanto vicini gli possiamo essere.

Vai urlando, "Pace, pace!", ma se solo ti stessi tranquillo, ci sarebbe tanta più pace. Dici, "A mio parere...", ma è proprio quando nel quadro entrano opinioni e teorie che si comincia a litigare.

La gente si lascia manipolare dalle leggi del proprio tempo quando crede che esistano bene e male. Nel passato, i duelli all'ultimo sangue erano legali, oggi sono illegali. In passato l'adulterio era illegale, oggi è legale.

Crediamo che bene e male, piacevole e spiacevole, giusto e sbagliato esistano tutti, che ci siano sempre due facce. Ma ci sono veramente due facce? No. La realtà è una sola. E anche quell'“una” è vuota.

Non ci sono due cose nell'universo. Così quando vediamo piacevole e spiacevole, buono e cattivo, giusto e sbagliato, è solo per la nostra percezione karmica. E ognuno è diverso da tutti gli altri dal suo punto di vista.

Ognuno è diverso nella sua percezione karmica. Felicità e infelicità, gioia e dolore – tutto questo non è altro che percezione karmica, e cambia da persona a persona. Il problema è che ognuno prende in considerazione solo quello che a lui sembra reale. Una nonna fa la predica ai nipoti su quello che lei considera reale, ma in questo di reale non c'è assolutamente niente.

Quando apri la bocca, stai solo mettendo in mostra le tue illusioni. Esibisci il tuo karma e le tue illusioni. Il cervello di un idiota è nella sua bocca; la bocca di un saggio è nel suo cervello.

Le persone hanno solo bisogno di essere naturali, ma cercano di chiudere anche questa naturalezza in un'intelaiatura. E poiché ognuno ha la sua intelaiatura, non possono mai accordarsi.

Ognuno ha la sua coscienza. Nessuna coscienza è uguale all'altra. E' del tutto individuale e sempre diversa.

Il “sé” non è niente di fisso. Dici: “Nella mia testa ...” Ma questa “mia testa” non esiste. Se non fossi diventato monaco per un caso, probabilmente ora non parlerei del Buddha-dharma. Probabilmente sarei un capo bandito che non avrebbe niente da dire oltre a “E ora ti strappo le budella, cane rognoso!”

Questo litigare non è mai smesso dall'inizio della storia umana. Le guerre più grandi hanno avuto la loro origine in menti litigiose. La guerra è solo il modo più esagerato di ammazzare la gente.

Nello stesso modo in cui una mosca porta i batteri, la guerra porta epidemie e cultura.

Sia tu che io siamo solo dei normali esseri umani. In una guerra, da questa parte e dall'altra parte troverai solo persone normali. Dal momento che, in ogni modo, sono proprio le persone normali che intraprendono le guerre gli uni contro gli altri, hanno tutti torto, l'amico come il nemico. In ogni modo chi vince e chi perde sono persone normali. E' così triste guardare i conflitti del mondo. C'è una tale mancanza di senso comune. Una testa calda sfodera la spada, un'altra spara col fucile.

Il mondo è fatto girare dal karma. Il mondo nasce perché mettiamo in atto l'ignoranza.

Nel bel mezzo di una lite per l'irrigazione improvvisamente si mette a piovere – dal momento che la lite era solo per l'irrigazione delle risaie, la pioggia risolve tutti i problemi. Una donna bella e una brutta: cosa cambia quando hanno ottanta anni? In origine tutto è vuoto e chiaro.

A te che dici che dottori e monaci se la passano bene.

Ōtani Kubutsu era famoso nel periodo Taisho perché una volta diede a una geisha un compenso di 10.000 yen. Sopra ci scrisse anche un haiku: “Come posso accontentarmi a fronte dei 90 anni in cui il patriarca si è vestito di carta”. E’ un buon haiku, ma è questo che ci si aspetta da uno che dà 10.000 yen a una geisha?

Kinkaku-ji come il tempio d’oro di Hōryū-ji non sono fatti per la pratica dei monaci. In posti del genere, i monaci si guadagnano da vivere semplicemente bighellonando.

Per cosa sono stati costruiti Tōdai-ji e Hōryū-ji e tutti gli altri templi? Alla fin fine, solo per allevare monaci buoni a nulla. Allora non c’è da sorprendersi se dei monaci hanno dato fuoco a Kinkaku-ji o a Enryaku-ji. Lo stesso vale anche per Ginkaku-ji.

Nel primo anno dell’era Meiji, la pagoda a cinque piani di Hōryū-ji fu messa in vendita per 50 yen, eppure non si trovarono acquirenti. Si trovò qualcuno disposto a comprare la pagoda di Kofuku-ji per 30 yen, ma voleva solo darle fuoco per poi recuperare l’oro. Quando gli dissero “Se lo fai, tutta la città di Nara prenderà fuoco!” disse, “Allora, all’inferno!” Questo è l’unico motivo per cui la pagoda è sopravvissuta fino ai giorni nostri. Il valore di mercato di cose come questa cambia. Non c’è niente di grande nelle cose il cui valore di mercato cambia. Ne possiamo anche fare a meno. Ci sono cose più importanti. Lo Zazen è quello che conta.

Idee superate – quello che gli adulti insegnano ai bambini spesso non sono altro che idee superate. L’idea che il bene sia bene e il male sia male ha già superato il suo periodo d’oro. Anche la verdura che prima era buona diventa immangiabile dopo la fioritura. Dobbiamo essere sempre capaci di vedere le cose da una nuova prospettiva. Dici, “L’importante è questo”. Ma cosa è importante? Non c’è niente che sia così importante. Quando moriamo dobbiamo comunque abbandonare tutto. I beni culturali e i tesori di Nara o Kyoto prima o poi spariranno, per cui potremmo dargli fuoco già ora.

In origine Jūji significava vivere nell’insegnamento buddista e assumersene la responsabilità. In altre parole, significava assumersi l’impegno dell’insegnamento buddista. Oggi sembra che jūji significhi mettere le mani su un tempio e guadagnarcisi il pane, vivere nel tempio e preoccuparsi del proprio sostentamento.

Al giorno d’oggi ci sono dei templi a Kyoto che gestiscono alberghi e ostelli. È strano come ci sia della gente che non sa pensare ad altro se non al denaro e al mangiare.

E’ evidente che i monaci che accumulano denaro non hanno alcuna virtù. Nei tempi antichi Takeda Shingen diceva, “La gente è il mio castello”. Così, per riguardo della sua gente, si rifiutò di costruire un castello, e alla fine non fu nemmeno attaccato dai principi confinanti. Durante il regno di Katsuyori, venne costruito un castello immenso che in seguito fu distrutto da Ieyasu. La necessità che alcuni monaci hanno di accumulare ricchezze, indica solo una loro debolezza che gli può essere fatale. [= The need that some monks have to pile up money shows only a weakness they have, that could be fatal]

Un monaco dovrebbe essere orgoglioso di non avere denaro. Quando Ryokan morì, cominciarono a girare delle voci che avrebbe avuto dei risparmi. Qualcuno si oppose, “No, no, guardate i documenti che ha conservato fino al momento della morte!” E’ così che prese le difese di Ryokan. E’ così disdicevole per un monaco avere del denaro.

Ryokan ha lasciato o no del denaro quando è morto? Sentire che non ne ha lasciato ci dà sollievo.

Ma nel mondo, la gente la pensa diversamente. E' in questo che si può vedere che il modo di pensare di un monaco è completamente diverso da quello del mondo.

Un monaco non dovrebbe sembrare cattivo, chiunque sia chi lo osserva. Com'è possibile che alcuni monaci sembrano così santi e al tempo stesso hanno delle perpetue che vivono nei loro templi?

Al giorno d'oggi i monaci non hanno lasciato le loro case. Si sono semplicemente spostati dalle loro capanne col tetto di paglia in casa con tetti di tegole. Come il figlio del fornaio che si è rinnovato e adesso gestisce un forno crematorio.

In una cerimonia di ordinazione il maestro di cerimonia deve continuamente cambiarsi d'abito. Per questo una volta qualcuno ha detto, "Un monaco non è molto diverso da una geisha!" Stai attento, o finirai così anche tu.

Alla gente piace ottenere qualcosa in cambio di nulla. Se non la trovano per strada, la ruberanno, prendendola con la forza. In realtà, finché lasceremo correre tutto, resteremo persi nella nebbia, incapaci di riconoscere la forma chiara della verità.

Un monaco pellegrino è uno che lascia andare completamente. Indica il lasciar andare la stupidità di gruppo. I monaci oggi vogliono solo attaccarsi alle cose. Questo è il motivo per cui non servono a niente.

Quando dai da mangiare a un gatto delle leccornie, smette di cacciare i topi. E un cane viziato non fa la guardia. Anche gli uomini non sono capaci di lavorare quando hanno soldi e se la possono prendere comoda.

Per trecento anni, la politica Tokugawa è stata di tenere i monaci sotto controllo con ghiottonerie e vesti calde così che alla fine – come i maiali selvatici che dirazzano in maiali normali – hanno perso le unghie e i denti e hanno lasciato che gli si succhiasse il midollo.

Nell'era Tokugawa i buddisti erano assolutamente contenti di essere soggiogati dalla politica Tokugawa. Il fatto che non si considerassero nemmeno religiosi è la ragione dell'attuale sfacelo degli insegnamenti buddisti.

Nell'era Tokugawa il Buddismo era solo uno strumento di potere spacciato come religione. E' questo il motivo per cui è scomparso di colpo quando l'era Meiji ha soppresso il Buddismo.

I monaci di oggi si vergognano delle loro vesti da monaci per la sfiducia che hanno provocato dopo la soppressione del Buddismo nell'era Meiji – il mondo ride di questi caratteri contorti.

I monaci di oggi combattono una battaglia perdente, battono in ritirata sconcertati, nascondendo le armi dietro la schiena. "Il guerriero sconfitto trasale perfino al passaggio di un uccello".

"Nella vittoria una persona che torna è un eroe. Nella sconfitta una persona che torna è un idiota".

I monaci di oggi si vergognano di essere monaci. Per essere riconosciuti come monaci il meno possibile, indossano i vestiti da monaci solo quando vanno in giro per lavoro – perché solo come monaci si possono guadagnare da vivere. Questo è il loro dilemma. I preti cattolici indossano sempre le loro tonache. Sono orgogliosi di indossarle. Ma allora è bene o no?

Non è facile essere un monaco senza farne un motivo di guadagno. Eppure un monaco non dovrebbe avere niente a che fare con gli affari. Dopo tutto, cosa ci può essere di più stupido di

vivere come un affare una vita da monaco? Una persona deve puntare al proprio obiettivo senza paura. Un Buddista deve avere un comportamento di vita trasparente.

Ogni giorno della tua vita nella società è un esame, e per tutta la vita non devi sbagliare. Questo vale soprattutto per chi ha a cuore la salvezza di chi soffre. Se ti arrabbi anche una volta sola, chi soffre non ti si avvicinerà. Se sei avido anche una volta sola, chi soffre si ritirerà da te. E' in questo che devi avere una buona presa sul modo di pensare della società.

A te che dici che i monaci fanno un lavoro
semplice.

Sarebbe buffo se i fantasmi importunassero con le loro apparizioni ogni volta che i monaci abborracciano la celebrazione di un funerale. Ma anche quando i monaci abborracciano un funerale, i fantasmi non fanno nulla. Per questo motivo la vita dei monaci fluttua in un limbo.

In ogni modo cosa fanno i monaci quando celebrano un funerale? Mi rassomigliano a qualcuno che spara a salve, ne fa un film che poi fotografa.

Perfino la radio o la televisione, se non sono connesse correttamente, non trasmettono immagini o suoni. Com'è scorretto, d'altra parte, che i monaci la facciano tanto facile. Non vedo altro che monaci con le vesti in disordine e che non sanno nemmeno sedere in zazen o fare la questua.

I monaci cercano disperatamente di tirare avanti praticando in modo fasullo gli insegnamenti del Buddha. E i laici sperano di ricavare qualcosa quando seguendo queste pratiche fasulle dei monaci. Guadagnarsi la vita con pratiche devozionali imparate a memoria, cosa può avere a che fare con l'insegnamento del Buddha?

Ai monaci piace parlare delle vecchiette cui leggono i sutra: "La nonnina lì viene a cercare conforto da me". Non parlare così a cuor leggero – gli idioti dovrebbero tenere la bocca chiusa!

I monaci oggi dicono che hanno di meglio da fare che lo zazen. Dicono, Sawaki è superato.

Il Buddismo deve avere adito a qualcosa di cui né il comunismo né la democrazia possono facilmente non tenere conto. E deve essere qualcosa che è in grado di portare dove non possono portare né il comunismo né la democrazia. Se solo i fronzoli di cui i Buddisti lo hanno caricato non portassero così fuori strada.

Ai monaci piace chiedere: "Che ne sarà in futuro del Buddismo?" Ma chi ha detto che il Buddismo è già arrivato alla fine? Chi dice che Shakyamuni e Bodhidharma erano degli idioti? Non si tratta proprio dei monaci che non hanno nessun senso della via e che sono degli idioti? Ma dal momento che non lo posso dire in questi termini, preferisco chiedere di rimando, "Che dire di tua moglie e dei tuoi figli, credono in te o no?"

Un monaco Zen è uno che conduce una vita libera, che fa perno sulla via del Buddha.

Il vero pellegrinaggio [shukke], comporta il riconoscere il vero sé che non si può contaminare. Significa crearti la tua vita in modo tale che riempie tutto l'universo.

Liberarsi di tutti i fronzoli indiani e di tutti i miti cinesi e praticare solo il puro contenuto dell'insegnamento del Buddha – questo è vivere una vita Zen.

Se non facciamo attenzione, degli spettatori si infiltreranno tra le persone religiose. E quando compare uno spettatore, le cose non sono più come dovrebbero essere. Trasformano la religione in un teatro. Ma se diciamo, "Niente più spettatori – a ognuno il suo problema!" allora cadiamo in errore in base al Piccolo Veicolo.

L'ascetismo non è altro che una ricerca di stimoli. I monaci del passato o cercavano questi stimoli o erano semplicemente dei buoni a nulla. Tutto questo non ha niente a che vedere con la religione.

Qualcuno ha detto, “Io resto non sposato!”. La gente si maschera in tanti modi diversi.

Qui non sono graditi giochi di prestigio. Se non stiamo attenti, la religione rischia di diventare uno spettacolo di magia.

“Nessuno può stare nello stesso posto dove stai tu”. Questo significa, niente spettatori! Dovunque appaia uno spettatore, le cose si esauriscono velocemente. Samadhi non è una svendita.

Se i monaci non stanno attenti, cominciano a dare spettacolo. E in questo recitano veramente una commedia! In altri tempi c'erano ancora grandi attori che capivano qualcosa della vera recitazione, ma oggi è difficile trovarli. In ogni modo, anche quando i grandi attori recitano, sono sempre solo attori.

In questi tempi la dignità dei monaci è solo la recita di una dignità.

Quando perdiamo di vista l'incomparabile saggezza, cominciamo a confrontare le nostre capacità con la gente comune. Semplicemente avere fede nell'incomparabile saggezza. Non lasciarti prendere per il naso dalle capacità comuni.

Sai cosa significa non essere niente di speciale nel senso comune del termine, ma devi capire che nel mondo della religione, quelli che sono considerati qualcosa di speciale non sono niente di speciale.

Quali sono le tue vere motivazioni? Prima o poi te lo dovrai chiedere onestamente. Non è che qualche volta ti trasformi inconsapevolmente in un attore interessato solo alla sua esibizione? “Soltanto tu lo puoi capire. Gli altri non possono nemmeno accorgersene”. Quando si tratta di spettatori, non ha niente a che vedere con il Buddha-dharma.

“Ma volevo solo fare qualcosa di buono”. Qualcuno dice questo genere di cose. Hanno qualche idea di cosa significa “qualcosa di buono”? Probabilmente credono, nella loro stupidità di gruppo, che qualcosa è buona quando ti procura elogi dagli altri.

I monaci oggi vogliono fare qualcosa per la società: danno il denaro dei ricchi ai poveri e recitano la parte dei misericordiosi. Questo non ha niente a che fare con il Buddha-dharma. L'insegnamento del Buddha lo puoi praticare solo per conto tuo.

Quando sorgono delle organizzazioni non è più religione ma business.

C'è una cattiva azione che si chiama “fare del bene”. Per qualcuno, fare del bene è solo un ornamento.

Quando qualcosa si riferisce all'insegnamento, e al tempo stesso è anche questione di allargare il business, qualcuno deve avere fatto un po' di confusione.

Quando una moltitudine di monaci, nei templi principali, legge ad alta voce e velocemente lo Shōdōka, i pellegrini sono sopraffatti dalla soggezione. Non ho idea di che cosa ci sia che ispiri soggezione, ma in qualche modo sono tutti sopraffatti dalla soggezione. I monaci si riuniscono insieme solo perché vogliono l'ordinazione, e i templi principali fanno affari raggruppando questi monaci. Lo stesso è vero anche nei templi in Cina. E' così che fanno affari – senza riconoscere gli affari come affari.

L'insegnamento del Buddha in questi tempi è decaduto perché la pratica è decaduta. La gente

proprio non riesce a mettersi in testa che la pratica stessa è il risveglio.

Perché il Buddismo giapponese è inutile? Perché in Giappone c'è la maggior quantità di tesori Buddisti, ma non c'è la pratica. E dove non c'è la pratica, non c'è il Buddha-dharma. Anche se lì c'è il seme dell'insegnamento di Buddha, non può cominciare a funzionare finché non è portato a germogliare mediante la pratica.

Dicono che il Buddismo in Tailandia, Ceylon e la Cina si attiene rigorosamente alle regole e ai precetti. Eppure l'insegnamento Buddista lì è vuoto come nel Buddismo giapponese. Solo le consuetudini sono diverse: consuetudini Hinayana.

A te che dici che lo zazen non ti ha portato da nessuna parte.

A che serve lo zazen?

A niente! Finché questa pratica che “non serve a niente” non penetra nelle nostre ossa, e non pratichiamo veramente quello che non serve a niente, non servirà a niente.

Praticare con fiducia quello che “non serve a niente” – non vale la pena provare?

Dici che vorresti provare lo zazen per diventare “una persona migliore”. Diventare “una persona migliore” facendo zazen? Che idiozia! Innanzi tutto come può “una persona” mai diventare migliore?

Zazen non è imparare a essere un essere umano. Zazen significa smettere di essere un essere umano.

Dici: “Voglio diventare un essere umano migliore facendo zazen”.

Lo zazen non ti insegna come essere ‘umano’.

Zazen significa smettere di essere un essere umano.

Dicono: “Zen significa vuotare la mente, giusto?”

Non avrai mai la mente vuota finché non muori.

Pensi che le cose debbano andare meglio perché pratichi lo zazen? No! Zazen significa dimenticarsi di “migliore” e “peggiore”.

Non riceverai mance per il fatto di praticare lo zazen. “Il giorno è lungo, come quello di un bimbo, il monte è quieto, come l’eterno passato”.

Lo zazen è insoddisfacente. Insoddisfacente per chi? Per la persona normale – l’essere umano non si sente mai soddisfatto.

Lo zazen come viene praticato nella nostra scuola non è emozionante. Le persone normali vanno sempre in cerca di emozioni.

Perché il gioco d’azzardo, gli sport o le corse dei cavalli sono così popolari? Perché scoprire di avere “vinto” o “perso” ci elettrizza.

Come può mai arrivare a soddisfare i desideri umani quello che è eterno e senza limiti!?

Come può mai essere compreso nei limiti della nostra mente umana quello che riempie tutto l’universo?

Insoddisfacente: Pratica semplicemente lo zazen.

Insoddisfacente: Manifesta lo zazen proprio con il tuo corpo.

Insoddisfacente: Diventa uno con lo zazen con corpo e mente.

Essere squadrati dallo zazen, essere perseguitati dallo zazen, essere bloccati dallo zazen, essere spinti qui e là dallo zazen, vivere in lacrime – non è questo il modo più felice di vivere che si possa immaginare?

Dici: “Capisco che siamo dei buddha quando pratichiamo lo zazen. Questo significa che quando non sediamo in zazen siamo gente normale?”

Quando un ladro ruba è un ladro – quando non sta rubando, non è più un ladro?
Ed è la stessa cosa consumare il tuo pasto per andare a rubare, o consumarlo per praticare lo zazen?
Se rubi una volta sei per sempre un ladro. Allo stesso modo, lo zazen che pratichi una volta è lo zazen eterno.

Non c'è niente di più buffo dello zazen. Quando sei tu a essere seduto, non sembra un buono zazen. Ma visto dall'esterno, non ci può essere nulla di più maestoso. Normalmente è il contrario: Qualsiasi cosa facciamo, agli altri non sembra niente di speciale, siamo solo noi a essere convinti che stiamo facendo proprio bene.

Poiché il Buddha-Dharma non può essere conseguito, riempi tutto l'universo. Se la nostra pratica quotidiana, allo stesso modo, è quella del non conseguimento, non ci stancherà mai.

La vera pratica del non conseguimento significa praticare come l'uomo di legno e la donna di pietra.

Lo zazen è trasparente. Non ha sapore. Se diamo un sapore allo zazen, diventa qualcosa di "umano".

Lo zazen non è di moda. Cose come lo sport, dove ci sono vittoria e sconfitta, sono di moda tra la gente normale.

La ragione per cui lo zazen non diventa popolare è perché è insapore e inafferrabile. I bambini non ci possono trovare alcun interesse.

Il grande cielo trasparente è diverso dai bonsai che sono sulla tua veranda: E' senza limiti. Ma sembra che gli esseri umani preferiscano occuparsi dei loro bonsai o trastullarsi con altri giocattoli.

La tua consapevolezza è usata per dare sapore: è questo il motivo per cui il Buddha-Dharma trasparente e insapore non ti colpisce.

Qualcuno dice di avere un sacco di pensieri fuorvianti durante lo zazen. Il motivo per cui diventi consapevole dei pensieri fuorvianti è perché le onde si calmano e il sangue smette di andare alla testa.

Qualcuno dice: "Quando faccio zazen, comincio ad avere tutti questi pensieri fuorvianti."
No, è solo grazie allo zazen che diventi consapevole di questi pensieri fuorvianti. Se tu con tutti questi pensieri fuorvianti ci giocassi, ne saresti semplicemente inconsapevole.
Quando una zanzara ti pizzica durante lo zazen, pensi: "Merda! Mi ha pizzicato!"
Quando stai ballando, non ti rendi nemmeno conto della pulce che ti succhia le palle.

Un laico ha domandato, "E' diverso tempo che pratico lo zazen, ma ancora non so che fare di tutti quei pensieri fastidiosi che mi capitano durante lo zazen. Una volta, durante le incursioni aeree della seconda guerra mondiale, stavo seduto in zazen. Quando le bombe mi cadevano intorno, non ho avuto un solo pensiero: Niente mi poteva essere più vicino dello zazen che lo zazen a quell'epoca. Ma dopo, il mio zazen non è più andato bene. Non c'è un modo per tornare allo zazen che feci quella volta?"

Sawaki Roshi ha risposto: "Sì, con il Koan-Zen lo puoi fare. Qualcuno ti dà un koan, ti urla addosso e ti chiude in un angolo. Non ci sarà più spazio per i tuoi "pensieri fastidiosi". Però, quando ne sarai uscito, tutto sarà come prima. Avrai solo spinto i tuoi 'pensieri fastidiosi' in un angolo per un momento.

D'altra parte, il 'semplice sedere' (shikantaza) com'è insegnato da Dogen Zenji mira al tutto: la

manifestazione della vera forma del tuo essere. Ti presenti nudo, brutto come sei. Ti rendi conto che i pensieri ti continuano a venire in testa, proprio come le bolle prodotte da un granchio nell'acqua. Effettivamente, non c'è nient'altro come lo zazen che ha il pregio di farci realizzare come siamo pieni di merda: Quando siamo tutti concentrati su qualcosa, non pensiamo a nient'altro. Non ci rendiamo conto della pulce che ci succhia mentre beviamo con una ragazza tra le braccia. Non abbiamo un solo pensiero fastidioso! Eppure quando sediamo in zazen, non riusciamo a non essere infastiditi da quella pulce. Perché allora siamo consapevoli. Smettiamo di essere annebbiati, diventiamo trasparenti e chiari”.

Non è naturale provare ogni genere di fenomeno psicologico finché siamo vivi?

Durante lo zazen, tendiamo ad avere pensieri di ogni genere e ci chiediamo se va bene. Il fatto che ci chiediamo se va tutto bene dimostra solo che lo zazen è puro e trasparente. Veniamo rimbrottati dalla purezza e trasparenza dello zazen. Quando ce ne andiamo girando nudi e ubriachi, non ci poniamo domande.

Nello zazen, il Buddha e la persona normale sono uno. Per questo, ci renderemo conto di come siamo persone normali e insoddisfatti agli occhi del Buddha – considerando il fatto che siamo tutti originariamente dei Buddha!

Solo la persona normale si lascia fuorviare dai “pensieri fuorvianti”.

Non frignare! Non sbarrare gli occhi! Siediti!

“Senshi Osho ha praticato per 30 anni con Yakuzan, semplicemente per chiarire questa sola cosa”.
(Shobogenzo Sanbyakusoku)

Quale cosa? Il fatto che basta il solo zazen.

A te che dici di avere conseguito un migliore stato mentale grazie allo zazen speciale.

Finché dici che lo zazen è una cosa buona, c'è qualcosa che non va per il verso giusto. Il puro zazen non è assolutamente niente di speciale. Non è neanche necessario un sentimento di gratitudine.

Non sarebbe strano se un bebé dicesse alla madre, “Per favore comprendimi per il fatto per il fatto che me faccio sempre la cacca nei pannolini”.

Non sporcare il tuo zazen dicendo che hai fatto progressi, che ti senti meglio, o che sei diventato più sicuro grazie allo zazen.

Diciamo “Le cose vanno bene” solo quando vanno come pensiamo che dovrebbero andare.

Dovremmo semplicemente lasciare l'acqua della nostra natura originale così com'è. Invece la sporchiamo continuamente con le mani per sentire quanto è calda o quanto è fredda. E' per questo che si intorbida.

Non c'è niente di più sgradevole dello sfregiare lo zazen. ‘Sfregiare’ significa assumere l'espressione di un capo ufficio, di un direttore generale, o di un presidente. Eliminare lo sfregio è quello che s'intende con ‘semplicità’ [shikan].

Esistono bodhisattva ‘senza capacità magiche’. Questi sono dei bodhisattva che hanno completamente dimenticato parole come ‘pratica’ o ‘satori’, bodhisattva senza poteri straordinari, bodhisattva che sono incommensurabili, bodhisattva per i quali non è solo questione di livello o di nome.

o zazen non è come un termometro dove la temperatura sale lentamente, “Ancora un po'...si...eccolo! Ora ho ottenuto il satori!” Lo zazen non diventa mai qualcosa di speciale, per quanto lo si possa praticare. Se diventa qualcosa di speciale, ci deve essere un dado allentato da qualche parte.

C'è qualcuno che riesce anche a fuorviarsi da solo col suo zazen: reputa che la temperatura sul suo termometro dello Zen sia già piuttosto alta. Ma questo non ha niente a che vedere con lo zazen. ‘Semplicemente farlo’ [shikan] è zazen. Lo stesso è vero per il nembutsu. Non dovremmo praticare il nembutsu per conquistare il paradiso. Semplicemente lo dovremmo farlo. Questo significa che facciamo (semplicemente) quello che Buddha fa.

Non si può fare provvista di zazen. Anche Shinran smise di praticare un nembutsu che potesse essere immagazzinato. La pratica che può essere immagazzinata è stata rigettata dalla scuola Shin come “sforzi basati sulla forza personale”.

“Quando ero giovane sono stato talmente onesto che ho deciso, ora che sono vecchio, che di tanto in tanto posso rubare qualcosa agli altri...” Non si può immagazzinare così nemmeno l'onestà.

Se non stiamo attenti, finiremo per credere che il Buddha-dharma è come arrampicarsi su una scala. Ma non è così. Il gradino che sto salendo in questo momento è la pratica che comprende tutte le pratiche, ed è tutte le pratiche che sono contenute proprio in questa pratica.

Lo spirito dello Hinayana prevale dovunque si facciano delle distinzioni tra me e gli altri. Nello Hinayana, la liberazione è solo un prodotto.

Dici che la tua pratica è arrivata a compimento – da un punto di vista religioso non c'è niente di più assurdo.

“Gli alberi di castagne e le preghiere per un al di là migliore spesso finiscono contorti”.
Dal momento che credi di star facendo qualcosa di buono quando invochi il nome di Buddha, sei senza speranza. Proprio come chi pensa di avere conseguito il satori.
E’ questo il motivo per cui nella scuola Shin si dice, “sradica, sradica, sradica anche la mente che sradica!”

Il satori del Buddha-dharma deve riempire tutto il tempo e tutto lo spazio, cielo e terra. Uno o due satori che raccogliamo come mele o pere non valgono una scoreggia.

Se fai qualcosa di buono, resti appiccicato alla consapevolezza di fare qualcosa di buono. Se hai avuto il satori resti appiccicato alla consapevolezza del conseguimento del satori. Allora è meglio tenere le mani lontane dal ‘bene (dalle buone azioni)’ e dal ‘satori’. Devi essere perfettamente aperto e libero. Non riposare sugli allori di nessun genere.

Non ti affrettare ad attaccarti a nessun punto di vista.

Anche se dico tutto questo sulla via del Buddha, la gente comune cercherà lo stesso di usare il Buddha-dharma per cercare di accrescere il proprio valore di esseri umani.

Non c’è bisogno di dire che una pratica sbagliata porta a un satori sbagliato.

Hishiryo [non pensiero] significa smettere di calcolare.

Nel Buddha-dharma, dobbiamo indagare nei particolari cosa significhi essere ‘incontaminato’ [fuzenna]. Non esistono confini precisi tra essere ‘contaminato’ [zenna] e ‘incontaminato’ [fuzenna].

Quando c’è contrapposizione tra ‘purezza’ e ‘sporcizia’, questo porta a un conflitto tra ‘purezza’ e ‘sporcizia’. Dobbiamo andare al di là di ‘purezza’ e ‘sporcizia’.

Lo zazen è bene perché lo zazen è la forma della grande morte.

A te che hai appena cominciato a meditare sulla vita.

Che vergogna essere nato uomo e passare tutta la vita a preoccuparsene. Si dovrebbe arrivare al punto in cui sei contento di essere nato uomo.

Nascita, vecchiaia, malattia e morte – non si può scherzare con questi fatti estremi.

Realtà: riuscire ad afferrarla deve essere il nostro obiettivo. Non restare prigionieri delle categorie.

Strano che non ci sia una sola persona che dia il giusto peso alla propria vita. Per un'eternità, ci siamo portati dietro qualcosa di non digerito. E ci consoliamo che è lo stesso anche per gli altri. Questa è quella che chiamo stupidità di gruppo: pensare di dovere semplicemente essere come gli altri.

Satori significa crearsi la propria vita. Significa svegliarsi dalla stupidità di gruppo.

In una zona della Manciuria i carri sono trainati da cani enormi. Per farlo, il guidatore attacca un pezzo di carne ad un uncino attaccato ad un palo e lo lascia pendere davanti al muso del cane. Così il cane corre a più non posso nel tentativo di acchiappare la carne, senza riuscirci. Solo quando il carro è arrivato a destinazione, al cane viene data la carne. La butta giù in un solo boccone.

E' esattamente lo stesso con una persona e la sua paga: fino al 27 o al 28 del mese corre dietro allo stipendio messo davanti al naso. Una volta pagato, lo ingoia in un solo boccone, e comincia di nuovo a correre per la prossima paga.

Nessuno vede di là della punta del naso. Tutti credono che la propria vita in qualche modo abbia un senso, ma in realtà è proprio come per le rondini: il maschio cerca il cibo, e la femmina cova le uova.

La maggior parte della gente non ha un modo chiaro per affrontare la vita. Si tira avanti con mezzi di ripiego, nello stesso modo in cui ci si massaggia con una lozione una spalla lussata.

La domanda è: a cosa stiamo pensando con tanto impegno?

Se non stiamo attenti, passeremo tutta la vita a non far altro che aspettare che le nostre speranze da gente comune si possano un giorno realizzare.

Nel mondo, la gente dice sempre, "Voglio fare questo, voglio fare questo altro". Ma quando finalmente lo fanno, non è come pensavano che sarebbe stato.

Leggi la rubrica dei piccoli annunci sul giornale: fai solo attenzione di non finirci anche tu con i tuoi piccoli problemi.

Immagina dei polli che hanno trovato un verme: e che ora si beccano tra loro per prenderlo. E' questa l'immagine che dà la società umana.

Così come le valanghe aumentano di dimensione mentre cadono a valle, gli esseri sofferenti dei sei mondi restano sempre più irretiti nelle loro illusioni. Zazen significa porre fine a tutto ciò.

La gente del mondo capisce solo le cose funzionali. E questo dove ci ha portato? Da nessuna parte!

La discussione tra il gatto e il cavallo sulla definizione di felicità apparentemente non è mai finita.

Non ti fidare dell'oroscopo: la vita che devi vivere non è stata ancora decisa!

Si dice che delle persone sono prigionieri del loro denaro. In ogni modo che ci fanno col loro denaro?

A questo mondo la soddisfazione che ognuno cerca è sempre seguita dall'insoddisfazione. La felicità di cui il mondo parla apre la strada all'infelicità.

Illusione significa non avere alcuna direzione nella vita. E dal momento che chi non ha una direzione si riunisce in gruppi, è naturale che i teppisti l'abbiano vinta su tutti. E non c'è da meravigliarsi quando le guerre scoppiano senza assolutamente nessuna ragione.

Uomini: fanno la faccia intelligente mentre brancolano nel buio.

Quando ti abitui a questo strano mondo impermanente, ti sembra del tutto normale. E benché in realtà sia ovvio che sopravvivere in questo mondo impermanente sia più difficile dello zazen, sembra che sia il contrario: come se lo zazen fosse più difficile che vivere!

Ci siamo abituati a questa vita: solo per questo la troviamo normale.

Il tuo corpo è come un tumore.

Anche un mendicante qualche volta ride, anche chi vince la lotteria prima o poi piange di nuovo. Non tutto gira intorno al denaro.

Tutte le cose finalizzate a un risultato sono illusorie. Per quanto speciale possa sembrare una cosa, ciò che è finalizzato a un risultato non è che un'ombra. Non essere finalizzato a nulla significa nessuna costruzione, niente da guadagnare.

Tutto è relativo. Anche la cosa più importante del mondo è solo relativa. Quello che è di là da tutto questo è l'assoluto.

Essere nati in questo mondo come essere umano non è cosa da poco. Così sarebbe un peccato diventare matto e finire chiuso in un manicomio, o lamentarsi continuamente per la mancanza di denaro; o perdere la testa perché si è innamorati, e poi essere totalmente sopraffatti dal dolore perché lei ci ha lasciato. E così via, e così via...

Ora che sei nato essere umano, dovresti condurre una vita che davvero valga la pena vivere.

Il Buddismo ci insegna che è una gioia essere nati in questo mondo come essere umano.

Samadhi significa abbracciare la domanda, "Come dovrei vivere?"

Tutti credono che soddisfazione non significhi niente di più che stare stesi sul letto o appisolarsi in una calda primavera. No: soddisfazione significa essere sofferiti di gioia, tranquillità e felicità. Solo quando sei totalmente nell'istante presente, proverai la vera gioia, tranquillità e felicità.

La gente comune è sballottata nei sei mondi dai suoi desideri. E per loro c'è solo amore o odio, profitto o perdita, bene o male, vittoria o sconfitta.

Ma alla fine, ci dobbiamo rendere conto che tutto questo non serve a niente. E così alla fine arriviamo alla pratica dello zazen: semplicemente praticare quello che non serve a niente.

“Persona comune” è il modo di chiamare una persona che brancola nel buio, sviata dalla confusione. Cos’è questa confusione? In fondo non ha alcuna sostanza. E’ questo il motivo per cui essere sviato dalla confusione è come giocare al tiro alla fune con le nuvole.

Vincere o perdere non sono qualcosa di definitivo! Nondimeno, piangi di gioia quando vinci e piangi di dolore quando perdi – che idiota! Questa mancanza di sostanza, di là dalla vittoria e della sconfitta, è la vera forma di tutti i fenomeni. Buddha è uno che fa chiarezza ai confusi.

Una persona che capisce le cose è una persona che non si lascia sviare dalle sue costruzioni mentali e dal suo karma. Chi non capisce le cose, è sempre in cerca di distrazioni: qualche volta s’innamora, qualche volta si ubriaca, qualche volta si dedica alla lettura, qualche volta fa dello sport. Ma fa sempre le cose tentennando, al fine di illudersi in qualche modo.

Quando trascorriamo la nostra vita quotidiana facendo le cose per noi stessi in questo modo, tentennando, allora stiamo vivendo una vita lontana dalla realtà. Questo significa che con passo incerto stiamo andando fuori strada.

Tutte le nazioni del mondo sono intontite dalla noia, è questo il motivo per cui dicono, “siniss-dess-alt!”

E i bambini continuano a litigare per i loro giocattoli.

La gente si affanna fino all’esaurimento per tutta la vita, senza nemmeno sapere per che cosa si sta logorando: hanno solo l’impressione di avere un obiettivo. Per la verità, non c’è assolutamente nulla: ci aspetta solo la tomba.

Possiamo stare in pace solo quando capiamo la realtà. Quando capiamo le cose afferriamo l’universo con un solo sguardo, e la cicatrice tra noi e l’universo sparisce.

Siamo nati all’interno del non pensiero.

Semplicemente siamo nati e semplicemente moriremo. E fai domande sul senso della vita. Chiedi a cosa serve lo zazen. Mentre non avresti nessun titolo a lamentarti se fossi morto già l’anno scorso. Non è chiaro fin dal principio che la vita non serve a niente. E’ semplicemente un venire e andare, questo è tutto. Il tuo problema è che porti in petto dentro di te qualcosa che non lo accetta.

Come gli scienziati osservano gli insetti nei terrari quando mangiano il loro cibo o si mangiano tra loro, quando si accoppiano o si richiamano, così siamo noi in tutto quello che facciamo, sotto lo sguardo della realtà



Bonus 2: A te che hai deciso di diventare monaco

(di Uchiyama Kosho)

Il motto per vivere nel mondo è mangiare o essere mangiati! Ora, se hai deciso di diventare monaco perché pensi che la vita in questo mondo sia troppo dura e amara per te e che preferiresti piuttosto vivere delle donazioni di altre persone mentre ti bevi il tuo tè – se vuoi diventare un monaco solo per ricavarne di che vivere, allora quello che segue non è per te. Se leggi quanto segue, sappi che è indirizzato a chi si è messo in testa di praticare la via del Buddha dopo avere messo in discussione la sua stessa vita, e solo per questo vuole diventare monaco.

Per qualcuno che ha deciso e aspira a praticare la via, quello che è importante è innanzi tutto trovare un buon maestro e cercare un buon posto dove praticare. In altri tempi, i monaci che praticavano si mettevano cappelli di paglia e sandali di paglia per attraversare tutto il paese alla ricerca di un buon maestro e di un buon posto per la pratica. Oggi è più facile informarsi: raccogli e verifica le informazioni e scegli un maestro che sembri adatto a te.

Non dovresti dimenticare che praticare la via del Buddha significa liberarsi del proprio io e praticare il non io. Liberarsi del proprio io e praticare il non io di nuovo significa abbandonare il metro che ci portiamo dietro nella testa. Per questo devi seguire lealmente l'insegnamento del maestro e le regole del posto di pratica che hai scelto, senza affermare le tue preferenze o giudizi di buono o cattivo. E' importante prima sedere in silenzio in un posto per almeno dieci anni.

Se, d'altra parte, cominci a giudicare gli aspetti buoni e quelli cattivi del tuo maestro o del posto della pratica prima che siano passati i primi dieci anni, e cominci a pensare che ci potrebbe essere un maestro o un posto migliore da qualche altra parte e cominci a cercarli – allora stai solo seguendo il metro del tuo io, che non ha assolutamente niente a che vedere con la pratica della via del Buddha.

Fin dall'inizio devi sapere chiaramente che nessun maestro è perfetto: Qualsiasi maestro è solo un essere umano. Quello che è importante è la tua pratica, che deve consistere nel seguire un maestro imperfetto nel modo più perfetto possibile. Se segui il tuo maestro in questo modo, allora la tua pratica è la base su cui puoi seguire te stesso. Questo è quello che dice Dogen Zenji:

“Seguire la via del Buddha significa seguire te stesso”. (Genjokoan)

“Seguire il maestro, seguire i sutra – tutto questo significa seguire se stesso. I sutra sono un'espressione di te stesso. Il maestro è il TUO maestro. Quando viaggi per ogni dove per incontrare i maestri, questo significa che viaggi per ogni dove per incontrare te stesso. Quando raccogli cento erbe, raccogli cento volte te stesso. E quando ti arrampichi su diecimila alberi, ti stai arrampicando su te stesso diecimila volte. Comprendi che quando pratichi in questo modo, stai praticando te stesso. Praticando e capendo questo, abbandonerai te stesso e per la prima volta assaporerai davvero te stesso”. (Jisho-zanmai)

Si dice spesso che per praticare lo Zen è importante trovare un maestro – ma innanzi tutto chi decide che cos'è un vero maestro? Non stai facendo questa scelta misurando con il metro dei tuoi

pensieri (vale a dire del tuo io)? Finché cercherai il tuo maestro al di fuori della tua pratica, starai solo allargando il tuo io. Il maestro non esiste al di fuori di te: la pratica dello zazen, in cui il sé diventa il sé è il maestro. Questo significa lo zazen in cui veramente abbandoni i tuoi pensieri.

Questo significa che basta praticare lo zazen da solo senza un maestro? No, certo che no. Lo stesso Dogen Zenji dice nello Jisho-zanmai, subito dopo la citazione già fatta:

“Quando senti che stai cominciando ad assaporare te stesso e ti risvegli a te stesso attraverso te stesso, potresti saltare alla conclusione che dovresti praticare da solo, senza un maestro che ti indichi la via. E’ un grande errore. Pensare di poter liberare te stesso senza un maestro è un’opinione eretica che si può ricondurre alla scuola indiana di filosofia naturalistica”.

Quando pratichi completamente da solo senza un maestro, finirai per fare semplicemente quello che ti viene in testa. Ma questo non ha niente a che fare col praticare il buddismo. Dopo tutto, è assolutamente necessario trovare prima un maestro e seguirlo. Per fortuna in Giappone ci sono ancora dei maestri che trasmettono correttamente il Buddha-Dharma nella forma dello zazen. Segui un maestro di questi e siediti in silenzio per almeno dieci anni. Poi, dopo dieci anni, siediti per altri dieci anni. Dopo di che, dopo venti anni, siediti di nuovo per altri dieci anni. Se siediti in questo modo per trenta anni, avrai acquistato una buona visuale sul panorama dello zazen – e questo significa anche una buona visuale della tua stessa vita. Naturalmente questo non significa che così la tua pratica è arrivata alla fine – praticare sempre deve essere la pratica di tutta la tua vita.

A te che miri al modo di vivere definitivo, come è insegnato dallo
Zen

Deve essere fatto in quel modo, ma può essere fatto in qualsiasi modo sia possibile farlo.
Nulla deve essere fatto in qualche modo speciale, ma deve essere fatto nel modo migliore e più
elevato.

Sen-no-Rikyu una volta disse a un falegname di infilare un chiodo in un pilastro. Dopo aver pensato
diverso tempo quale fosse il punto in cui inchiodarlo, alla fine Sen-no-Rikyu individua il punto
preciso. Il falegname mise un segno in quel punto e si prese una pausa. Però dopo la pausa non
riuscì più a trovare il punto. Di nuovo Sen-no-Rikyu pensa a lungo e finalmente individua
nuovamente un punto, “qui, questo è il punto giusto”. Guardando il punto da vicino, venne fuori che
era esattamente il punto dove il falegname aveva tracciato il segno prima. Nel puro privo di forma
ci deve essere un fine ultimo. Nello stesso modo, tra le espressioni del viso degli esseri umani ce ne
sono alcune che si possono chiamare espressioni definitive.

“Potere mistico” significa che l’espressione del tuo viso non è fuori fuoco.

Sembra sempre che pensiamo di essere controllati dalle nostre sensazioni illusorie, e che non ci
possiamo fare niente. Pensiamo che ci sia una battaglia costante tra il Buddha-Dharma e le nostre
sensazioni illusorie.

Ma non è così. Il Buddha-Dharma ci insegna che non c’è assolutamente nessuna differenza tra noi e
Buddha. E il Dharma si manifesta in tutti i fenomeni.

Il Buddha-Dharma ci insegna le linee nell’ambito della pratica.

Pratica significa chiedersi con tutto il cuore, “Cosa posso fare qui e adesso sulla via del Buddha?”

Guardando in alto e in basso, a destra e a sinistra, il punto importante è non perdere di vista il qui e
adesso.

L’essenza dell’attività dei Buddha e dei patriarchi, l’attività dell’essenza dei patriarchi e dei Buddha
è quella che viene chiamata il “punto debole”.

Il bene e il male esistono solo in questo momento, ma in questo momento c’è l’eternamente bene e
l’eternamente male.

Tutto quello che facciamo deve riempire tutto l’universo. Questo momento è eterno – e qui ci
dobbiamo donare con tutto il cuore alla pratica della via.

Il nostro sforzo deve ruotare intorno alla domanda: che cosa si deve incontrare con che cosa?

Anche “dare” deve avere un fine. Non dare le chiavi e la pistola al ladro. Devi avere sia coraggio sia
saggezza quando dai.

Studiare l’impermanenza di tutti i fenomeni significa studiare ogni singolo momento senza perdere
di vista il fine. “Che fare in questo caso?” – studiare l’impermanenza significa chiedersi e
sperimentare questo in ogni caso della vita quotidiana. Impermanenza non significa solo che tutti
noi moriremo.

Proprio come una fiamma che brucia, la nostra forma umana cambia ogni momento. E’
semplicemente che i nostri corpi sembrano conservare sempre più o meno lo stesso aspetto.

Tutte le cose sono contenute proprio nel cuore della non-esistenza.

Nirvana significa “non nato- che non muore”.

Lo spirito di base del Buddismo è: “non ci sono individui!”

L'assenza dell'ego nel Buddismo non implica mancanza di pensiero. Proprio al contrario, la pratica del Buddismo Mahayana da parte del Bodhisattva significa essere consapevoli di tutto. Il Buddismo Hinayana è alla ricerca degli idioti. Il Buddismo Mahayana trasforma gli idioti mediante la pratica.

Una figura che è solo una figura “in qualche modo” è inutile.

La pratica della via del Buddha significa sviluppare un'attitudine.

Non correre in tondo come un cavallo da rodeo. Cammina come un bue!

Il problema del Buddismo Mahayana è il tuo atteggiamento di vita.

Anche con una tazza di tè, è molto diverso se te la lasci semplicemente scivolare dalla mano, o se la rimetti a posto come si deve.

In tutti i tuoi atti, eseguirli in modo appropriato fino in fondo dovrebbe essere il tuo atteggiamento di fondo. Se la tua mente è assente anche solo per un attimo, sei morto.

Il punto è organizzare bene muscoli e tendini. Devi diventare una persona senza mancanze. Per questo i tuoi muscoli e tendini devono essere ben equilibrati con la giusta tensione e il giusto ordine.

“Come mi presento agli occhi del genere umano?” – Questa è un'altra domanda su cui dobbiamo indagare. “Cosa sembro agli occhi del ricco?”, e “... e agli occhi del povero?”, “come mi vede un occidentale?”, “come un comunista?”, “come il presidente?” – ti serve qualcosa che non si sfoglia da qualsiasi punto lo guardi.

Se non ti interessa, diventerai un buddista superfluo.

Di che tratta il Buddha-Dharma? Di essere mosso dal Buddha in tutti gli aspetti della vita quotidiana!

Ti dovresti muovere solo per la via eterna. “Via eterna” – che significa pratica continua di quello che non serve a niente.

Non basta raggiungere l'obiettivo solo una volta.

Avere conseguito il 100% lo scorso anno non conta niente – devi raggiungere l'obiettivo in questo momento.

*“Non sprecare i tuoi pensieri pensando al passato e al futuro
sii completamente libero proprio in questo istante!”*

Mangia semplicemente il riso gruel. Quando “fai semplicemente” qualcosa, non c'è nessuno che sia al di sopra o al di sotto di te, non ci sono persone brillanti o stupide. Nessuna illusione, nessun satori.

“Fare semplicemente” è l'essenza della via del Buddha, ma sembra che sia proprio questo “fare

semplicemente” che nessuno al mondo capisce.

Tutti soffrono perché indossano al contrario la loro visione della vita. Salvare le persone che soffrono significa farle riflettere ancora una volta, su una base solida, irremovibile, sul loro modo di vivere.

Guardare alla vita da questa base solida e irremovibile è quello che si intende per saggezza del Buddha.

Via del Buddha significa credere (cioè chiarire) quello che è chiaro fin dal principio. Significa pensare il non-pensare.

1. A te che non puoi smettere di preoccuparti di come gli altri ti vedono.

Non si può neanche fare a cambio di scoregge. Ognuno di noi deve vivere la sua vita. Che importa se tu sei meglio di me o no?

Gli occhi non dicono, “Certo, stiamo più in basso, ma vediamo”. Le ciglia non rispondono, “Certo non vediamo nulla, ma stiamo più in alto di te!” Vivere il Buddha-Dharma significa attuare in pieno il proprio agire senza sapere di farlo: la montagna non pensa di essere alta, l’oceano non pensa di essere profondo e ampio. Ogni cosa nell’universo fa la sua parte senza saperlo.

“Il canto dell’uccello e il sorriso del fiore si manifestano naturalmente, indipendentemente dall’uomo che siede in zazen ai piedi del dirupo”.

L’uccello non canta per deliziare. Il fiore non sboccia per incantare. Proprio nello stesso modo non ci si siede in Zazen per raggiungere il “Satori”. Ognuno di noi realizza il sé, attraverso il sé, per il sé.

Religione significa vivere la propria vita in modo completamente fresco e nuovo, senza lasciarsi ingannare da nessuno.

Ehi, ma cosa guardi? Non vedi che è di te che si tratta?

Il buco del sedere non si deve vergognare di essere il buco del sedere. E non c’è nessun motivo per i piedi di lamentarsi semplicemente perché sono solo dei piedi. E neanche la testa è la cosa più importante. E l’ombelico non ha nessun bisogno di crederci il padre di tutto.

E’ strano che la gente guardi al Primo Ministro come a qualcosa di speciale. Il naso non può sostituire gli occhi. La bocca non può sostituire le orecchie. Ognuno ha la sua identità, che è incomparabile in tutto l’universo.

Ogni cosa che vive, vive la propria incomparabile identità. Ognuno può solo vivere la propria vita. Com’è possibile che sembra che nessuno se ne accorga? Nella nostra società mancano i buoni esempi: I cosiddetti “senso comune”, “coscienza sociale” e la nostra “politica corretta” sono tutti solo dei cattivi esempi. Durante l’era Tokugawa (dal 1600 al 1868) i confuciani dicevano: “Shakyamuni era troppo pieno di sé – diceva che nulla nell’universo intero era superiore alla sua identità!”

Quello che non capivano era questo: Non è il solo Shakyamuni ad avere un’identità incomparabile in tutto l’universo. Ognuno di noi ha un’identità incomparabile. Ce la portiamo dietro e al tempo stesso ci lamentiamo di non averla.

Praticare la via del Buddha significa manifestare, dentro se stessi, la propria identità, che è incomparabile in tutto l’universo.

Smettila di lamentarti! Come fai a sembrare così contento non appena ti sembra che le cose vadano per il verso giusto? Ti lamenti di come sei noioso e perché non sei come gli altri. Poi appena le cose ti vanno solo un po’ meglio, diventi euforico.

Condurre una vita religiosa significa riflettere attentamente sul sé e valutare il sé.

Qualcuno sta facendo una faccia come se niente di tutto questo avesse niente a che fare con lui.

Chi non è capace di controllarsi non gode né della fede né dell’umiltà.

Ultimamente, ogni volta che i giovani creano problemi, la gente dice che è colpa dell’ambiente. Ma

qual è un buon ambiente? Qual è un cattivo ambiente? E' male nascere ricco? E' meglio nascere povero?

L'ambiente peggiore è quello in cui una persona non riesce a trovare la propria identità.

Si deve evitare di parlare dei propri genitori, delle proprie radici familiari e del proprio retroterra come se facesse di noi qualcosa di speciale. Non abbiamo nessun bisogno di esibirci grazie al denaro, alla posizione o anche al modo di vestire. Si deve vivere la propria vita, nuda e sincera. Religione significa vivere la propria vita nuda e sincera.

In questo mondo tutti cercano di rendersi importanti grazie alle relazioni che hanno e alle ricchezze che possiedono. E' come cercare di dare sapore a una pietanza insipida usando un piatto speciale. E' così che il mondo degli uomini ha perso di vista proprio l'uomo.

In religione non c'è una responsabilità collettiva: dipende solo da te.

La gente comune ha sempre bisogno di un uditorio, altrimenti perde la motivazione per fare qualsiasi cosa. Basta però che qualcuno stia lì a guardare, e saranno anche capaci di saltare nel fuoco.

(Nota: "Gente comune" è un termine tecnico buddista, che può anche essere tradotto come "persona normale" o "persona che vive nell'illusione". Quando Sawaki Roshi parla di una persona, di un essere umano o della gente, non pensa agli esseri umani o alle persone come "misura di tutte le cose". Proprio al contrario, per Sawaki Roshi un essere umano è qualcuno che fa "la faccia sveglia mentre brancola nel buio". Ognuno di noi è una "persona comune", ma non dovremmo mai addurre questo fatto come scusante, o addirittura cominciare a rallegrarci con noi stessi per il nostro essere solo dei "normali esseri umani".)

Nel mondo si rilasciano attestati, ma cosa c'è dietro? Gli attestati conducono all'ipocrisia che dice "Non faccio per vantarmi, ma..."

C'è troppa competizione nel mondo, non si dovrebbe stare tanto a parlare di chi vince e chi perde. Io sono me stesso. Nessun confronto è possibile.

Si comincia già dalla scuola: dare esami, essere promossi, raggruppare e valutare le persone in base ai risultati che ottengono – che follia!

Che significa "importante" e "non importante"? E' "importante" avere buona memoria? Una persona con una cattiva memoria è per questo una persona cattiva? Non ci sono forse un sacco di idioti con buona memoria?

Qualcuno di quelli che a scuola finiscono tra gli ultimi vivono la loro vita sentendosi delle vittime. Dicono che la loro vita è stata tarpata – ed è proprio questo atteggiamento che tarpa la loro vita.

Non essere tanto contento per i riconoscimenti dati da altri. Non sei tu a essere te stesso? Sei contento o dispiaciuto a seconda che altri ti lodino o ti criticino, ma non sei nemmeno capace di capire te stesso.

Non ho mai elogiato nessuno. Tutti conoscono già i propri lati migliori – e si vedono perfino meglio di quanto non siano in realtà.

Dei ragazzini hanno preso un topo che ora si dibatte nella trappola. Gli piace guardare come raspa col naso fino a sanguinare e come arriva quasi a strapparsi la coda. Finiranno per darlo in pasto al gatto...

Se mi trovassi al posto del topo, direi a me stesso, "fottetevi, umani maledetti, non vi prenderete gioco di me!" – e mi sederei in zazen.

Diventare Buddha significa smettere di guardarsi attorno senza scopo. Quando smetti di guardarti intorno come uno scemo, potrai finalmente mangiare in pace.

Praticare la via del Buddha significa smettere di guardarsi intorno come degli idioti. Significa essere uno con quello che si sta facendo al momento. Significa *samadhi*. Non mangiamo al fine di defecare, non defechiamo per produrre concime. Pure al giorno d'oggi sembra che tutti credano che si va a scuola per prepararsi per l'università, e che si vada all'università per trovare un buon lavoro.

Suscitare il risveglio della mente-Bodhi significa smettere di guardarsi intorno da idioti: “Devo vivere da monaco? Devo smettere di vivere da monaco?” Smettere di guardarsi intorno e decidere fermamente “di prendere su di sé il pesante fardello dello Shobogenzo e di essere completamente presente in ogni posto” (lo *Hotsuganmon* di Daichi Zenji) – questo è il risveglio della mente-Bodhi.

Dedicare il proprio corpo alla Via del Buddha, non stare a guardarsi intorno, significa che “l'incomparabile, magnifica, sublime vita si manifesta completamente”. Buddha è uno che non si guarda intorno.

Veramente non c'è nessun motivo per guardarsi intorno, eppure, da tempo immemorabile sembra che sia stata una nostra consuetudine sbirciare a destra e sinistra.

Gli adulti prendono strane abitudini: anche su una sola parola possono fare una scenata. D'altra parte qualche volta, prova a mettere in imbarazzo un bambino – non ci riuscirai. Solo gli adulti sono così consapevoli di sé da cadere in una sorta di malia, e si vergognano, si confondono o si arrabbiano. Perché non siamo capaci di camminare semplicemente dritti?!

Il bufalo d'acciaio non teme il ruggito del leone

Ovvio, dal momento che non ha la debolezza degli esseri viventi.

Un uomo di legno è come un uccello o un fiore.

Vero, perché non ha la debolezza dell'auto-consapevolezza.

Le persone cambiano facilmente indirizzo: se vedono un fantasma prendono un fugone; se hanno un'allucinazione si spaventano.

Tutti parlano di “realtà”, ma fanno solo una gran confusione, in realtà sono solo sviati da quella che chiamano “realtà”.

Qualcuno passa tutta la vita senza trovare una propria strada nella vita.

Smettila di brancolare nel buio. Cammina sicuro dove puoi procedere liberamente. “Non camminare al buio. Procedi nella luce.” (Keitoku-Dentoku 15) Questa frase esprime l'essenza della religione.

Dovunque ti giri, ci sei solo tu. Non c'è niente che non sia te stesso. “Aiutatemi a liberarmi della mia pigrizia! Toglietemi questo dolore!” Non è così che funziona.

Samadhi significa essere te stesso e solo te stesso. Questa è la “mente che è la nostra ed è limpida di per sé”.

Solo nello Zazen puoi essere te stesso e solo te stesso. Al di fuori dello Zazen cercherai sempre di essere migliore degli altri, di divertirti di più degli altri.

Ognuno di noi è nato con il mondo e muore con il mondo. Perché ognuno di noi si porta dentro il suo mondo del tutto personale, diverso da quello degli altri.

A te che ostenti il tuo satori.

Perché non ti limiti a tatuarti “Io ho il satori!” su tutto il corpo.
Non essere cosciente di avere lo stomaco, è la dimostrazione che il tuo stomaco sta bene. Non riuscire a dimenticare il tuo satori, è la dimostrazione che non hai nessun satori.

Pensi di essere qualcosa di speciale perché hai avuto il satori, ma stai solo ostentando il tuo sacco di pelle.

Quando una persona normale ha avuto il satori la si chiama demonio-Zen. Questo perché pensa di essere qualcosa di speciale.

Quando la gente parla di satori, spesso significa semplicemente che un demonio ha acquisito dei poteri magici.

Quando sai che stai facendo qualcosa di male, non è poi così grave. Ma la gente che chiacchiera del suo satori non si rende nemmeno conto che è male. E' per questo che sono casi così irrimediabili.

Esistono persone detestate da tutta la famiglia ma che continuano a pensare che solo loro hanno ragione. Se pensi di essere l'unico ad avere ragione, hai torto. E questo vale a maggior ragione per certi laici dello Zen che pensano che il loro satori li rende molto importanti – anche se a casa sono odiati.

Nessuna illusione è così difficile da svelare come il satori.

Gonyo Sonja chiede a Joshu, “com'è quando non ti appare più nemmeno una cosa sola?”

Joshu risponde, “Lasciala andare!”

Gonyo domanda, “A me non appare più nemmeno una sola cosa, cosa dovrei lasciar andare?”

Joshu risponde, “Se è così, portala via caricandotela sulle spalle!”

Non essere orgoglioso della tua pratica. E' evidente che qualsiasi satori da cui ricavi motivo di orgoglio è una menzogna.

La gente superficiale non si accorge di star facendo qualcosa di sbagliato finché non è acchiappata dalla polizia. La gente comune nemmeno si accorge di vivere nell'illusione.

Hai bisogno di vedere con chiarezza. Vero satori significa manifestare la tua sobrietà. Significa tornare in te. Più guardi, più chiaramente riconosci le tue colpe.

‘Improvviso grande satori’ significa che svaniscono tutte le vecchie concezioni, come per esempio ‘satori’ o ‘illusione’.

Ma poi in ogni modo quanto sono distinti satori e illusione?

In realtà, quello su cui ci creiamo delle illusioni o quello a cui ci risvegliamo sono la stessa unica cosa.

Satori significa che il Buddha-dharma diventa realtà.

Il buddismo è uno strano insegnamento perché dice che tutti i Buddha e tutti gli esseri sofferenti sono della stessa natura. Questo perché dire che i Buddha esistono da qualche parte sull'altra riva non si accorda con il Buddha-dharma.

Se non raggiungiamo il luogo dove non c'è differenza tra noi e Buddha, il luogo dove non esiste niente di speciale, cominceremo a esitare, sentirci stanchi e a impigrire.

Dov'è che sei veramente a casa?

Non hai compagni di viaggio. Dovunque guardi, non c'è nessun altro! Devi trovare quel posto che tu e tu solo puoi raggiungere.

“Il grande oggetto della pratica che dura tutta la vita giunge a una conclusione” significa che la via del Buddha diventa realtà. Che diventa parte della tua carne e delle tue ossa.

Satori non significa fine dell'illusione.

Il Buddha-dharma è inafferrabile. Dire che abbiamo il satori è andare troppo lontano. Dire che non abbiamo il satori è non andare abbastanza avanti.

Grande satori significa realtà.

Sbagli se parli di livelli della pratica. Pratica è satori.

Solo zazen. Solo nembutsu. Per la gente normale, questo 'solo' non sembra abbastanza. Vogliono ricavare qualcosa dalla loro pratica.

Il 'solo' [shikan] è importante. Semplicemente fallo. Per cosa? Per niente! Non c'è mancia – solo fare.

Un monaco chiede a Ryuge, “cosa hanno conseguito i vecchi maestri che gli ha dato la pace del cuore?”

Ryuge disse, “E' come un ladro che entra in una casa vuota”. (keitokudentoroku, 17)

Quando un ladro entra in una casa vuota non ha bisogno di rubare niente. Non ha nemmeno bisogno di scappare. Non c'è nessuno che lo cerchi. Assolutamente nulla. Dobbiamo essere molto chiari a proposito di questo 'assolutamente nulla'.

Satori è come un ladro che entra in una casa vuota. Entra ma non c'è niente da rubare. Nessun motivo per scappare. Nessuno lo cerca. Come non c'è nemmeno niente che lo possa soddisfare.

Satori, veramente non si dovrebbe ostentare un termine così usurato.

Parli di satori, ma quello che chiami satori è terribilmente piccolo. Il problema è tutto nella tua consapevolezza: allarga un po' la tua consapevolezza, così capirai che non è niente.

Puoi trovare il satori dappertutto nel mondo, come l'aria che respiri ogni giorno. Il satori non si trova nel futuro.

Buddha Shakyamuni non ha detto da nessuna parte che solo lui aveva raggiunto il satori. Ha detto che tutti gli esseri insieme realizzano la via.

Ma un satori collettivo come questo non è abbastanza per gli esseri umani. Ognuno vuole il suo satori individuale, la propria ricompensa individuale. Questo dimostra che ognuno si preoccupa solo di se stesso.

Talvolta le persone m'implorano di riconoscere che hanno compreso il dharma. Fintantoché devi chiedere l'approvazione degli altri, non sei autentico. Eppure c'è qualcuno che crede di avere

ottenuto il satori perché qualcun altro glie lo ha riconosciuto. Se sei già arrivato, perché chiedere indicazioni agli altri?

Hai sentito dire che il vino ubriaca, e adesso sostieni di essere ubriaco e credi di avere veramente bevuto del vino. Anche questa è una di queste forme di 'satori'.

Satori sta diventando una tecnica. Buddha-dharma e fede non sono tecniche.

Praticare senza manie è come giocare come un bimbo. E' sbagliato voler fare del satori una mania.

Satori non è uno sforzo, è semplicemente essere naturali.

Essere naturali – a noi non rimane altro da fare oltre praticare lo zazen.

A te che pensi che il primo ministro è veramente una persona speciale.

Alessandro Magno, Giulio Cesare e Genghis Khan erano proprio dei grandi banditi. Stalin o Hitler fanno mangiare la polvere anche a dei ladri matricolati come Ishikawa Gozaemon o Teichibo. Hanno messo su un grande spettacolo, ma alla fine è stata solo una questione di fino a che punto avrebbero avuto il coraggio di spingersi, proprio come quel furfante di Kunisada Chuji. E' strano come questi capi banda siano ammirati – da dei furfantelli di basso profilo come noi. Lo zazen va molto al di là di questo: quando penetriamo lo zazen, non dobbiamo più rubare niente a nessuno.

Sei 'migliore'? La domanda è semplicemente migliore in che?

In ogni epoca, la gente è stata bistrattata e sviata dai politici.

Agiamo come se le nostre eccentricità fossero quello che costituisce la nostra vera natura.

Non è evidente che sei un ladro quando rubi la roba di un altro? Eppure oggi sembra che tutti credano che non sei colpevole finché non sei acchiappato dalla polizia, arrestato dal commissario, riconosciuto colpevole dal giudice e infine mandato in prigione. Lo stesso vale per i politici corrotti: finché riescono a tenere nascosta ogni prova del contrario, si considerano competenti e di successo. Questo dimostra fino a che punto ci ha portato la stupidità di gruppo.

Anche quando l'Imperatore della Cina era circondato da consiglieri accorti, era abbastanza "saggio" da sviare i suoi consiglieri. Questo tipo di saggezza non ha niente a che vedere con la "saggezza" del Buddha-dharma.

Non è solo un Ishikawa Gozaemon a essere un ladro. E il fatto che qualcuno che ha rubato qualcosa lo abbia fatto soltanto una volta per un capriccio, non significa che per questo non è un ladro. Una persona che ruba qualcosa solo per il capriccio di un momento, è nondimeno un ladro completo. Nello stesso modo, Shakyamuni non è il solo buddha. Chiunque imiti lo zazen di Buddha è un buddha integrale.

Tutti noi sviluppiamo delle abitudini particolari. I potenti, e i maestri e gli intellettuali al loro servizio, fanno del loro meglio per coltivare queste particolarità. In questo modo veniamo vincolati e rigirati nei modi più complicati. Religione significa sciogliere questi nodi. Alla fine, questo è il vuoto /c'è solo il vuoto.

Tutti quelli che fanno affidamento sul loro potere politico – sono forse qualcosa di più che un cumulo di aspiranti capi banda?

Tutti cercano di sentirsi importanti secondo i loro criteri mondani – c'è da vomitare!

Quello che un sistema ha costruito, sarà distrutto dall'altro. Quello che è stato attuato da un potere politico, sarà rigettato dall'altro.

Tutto il mondo cerca solo di coprire i sintomi – e con una lozione balsamica!

Quando ero piccolo, mi dicevano che non dovevo guardare i nobili negli occhi: "altrimenti diventerai cieco!" Terrorizzato, sbarravo gli occhi. Ora, più nessuno mi spaventa.

Un giovane è andato in prigione prima della guerra, un altro è andato in prigione durante la guerra,

un altro è andato in prigione dopo la guerra.

Leale agli ordini di un potere politico

a te che pensi che valga la pena di essere “in”.

Vuoi sempre fare come gli altri. Se uno mangia patatine fritte, anche tu vuoi le patatine fritte. Se uno ha la gomma da masticare, la vuoi anche tu. E quando vedi uno che suona un fischietto, urla: “Mamma, per favooooore, lo voglio anch’io!” Questo è vero non solo per i bambini.

Quando è primavera, lasci che la primavera ti faccia perdere la testa. Quando arriva l’autunno, lasci che l’autunno ti faccia perdere la testa. La gente sembra che aspetti solo che qualcuno gli faccia perdere la testa. Qualcuno col fare perdere la testa si guadagna da vivere. Sono i pubblicitari.

Alla gente piace la tensione emotiva. Se si guardano i cartelloni di un film, si vedranno sempre dei volti in uno stato di agitazione emotiva. Buddha-Dharma significa non mettersi alla mercé delle emozioni. Nel mondo però, la gente continua a fare un gran rumore per nulla.

Fa parte della natura della gente comune vedere le cose con gli occhi della stupidità di massa.

Agire eroicamente quando si è attornati da eroi: non c’è niente di veramente eroico. Il ladro dice al figlio: “Se non la pianti con la tua dannata onestà, non diventerai mai un buon ladro come me. Sei la vergogna della categoria!”

In una società disonesta, chi è onesto è preso per pazzo.

Dogen Zenji ci dice: “Quando vedi un saggio, cerca di fare come lui!” Oggi i giapponesi prendono a modello gli stupidi americani e cercano di essere come loro – uomini e donne abbrancati per strada.

Quando si formano i gruppi, la percezione si annebbia e la gente diventa incapace di distinguere il bene dal male. Non è che noi monaci vogliamo ritirarci dal mondo o sfuggire dalla realtà. Cerchiamo solo di evitare la narcosi della percezione. Fin dai tempi antichi si dice che bisogna cercare la propria vocazione tra le montagne e le foreste. Queste montagne e queste foreste stanno a indicare un mondo trasparente.

Non farti eccitare dall’eccitazione che ti circonda. Non lasciare che l’atmosfera ti faccia perdere la testa. Questo è il significato della saggezza. Non lasciarsi carpire da nessuna filosofia o da nessun gruppo. Non sprecare il tuo tempo con creature così idiote come gli esseri umani.

L’“uomo” fa la faccia intelligente, e dice di essere il signore del mondo. Ma in realtà non sa da dove cominciare, a partire dal proprio corpo: guarda lo sport alla TV e si giustifica dicendo che lo fanno tutti.

Viviamo immersi nella stupidità di massa e confondiamo questa follia con l’esperienza reale. E’ essenziale diventare trasparenti dentro di sé e svegliarsi da questa follia. Zazen significa chiamarsi fuori da questa ipnosi di massa e camminare con le proprie gambe.

Prese una per una le persone sono ancora sopportabili, ma quando formano delle cricche cominciano a rincretinire. Cadono nella stupidità di gruppo. Sono così decisi a diventare stupidi in gruppo che fondano dei circoli e pagano anche una quota di adesione. Zazen significa abbandonare la stupidità di gruppo.

La cosa migliore è non fare altro che star seduti in zazen. Quando fai qualche altra cosa, il più delle volte non sei tu che la stai facendo, ma è piuttosto il diavolo che te la fa fare.

La psicologia di massa è una cosa buffa. Quando non si ha la più pallida idea di quello che ci succede, si dovrebbe solo stare tranquilli. Invece si va da un altro che pure non ha la più pallida idea. Il mondo impermanente è un mare di persone che hanno perso di vista il proprio io.

Fai qualsiasi cosa per essere lodato dalla gente. Corri dietro a quelli che sono lodati dagli altri! Non sei mai te stesso. La gente ti elogia. E' ridicolo!

Il termine "oscurità" significa non avere la più pallida idea di nulla. Se solo si capisse questo – ma neanche di questo si ha la più pallida idea! E tutti vanno avanti con la stupidità di massa. Cosa si può fare?

Tutti parlano di "senso comune", ma con questo, cosa intendono? Non significa semplicemente pensare come pensano gli altri? Pensare come detta la stupidità di gruppo?

Essere colpiti dal nome e dalla fama significa essere colpiti da quello che colpisce chiunque altro.

In quest'epoca tutti si riuniscono in circoli e contano quanti ne sono i componenti. Ogni circolo è governato dalla stupidità di gruppo. L'avidità di denaro è stupidità di gruppo, come lo è il bisogno di sentirsi importanti. Questa stupidità di gruppo è la cosa più facile da vedere quando si formano delle fazioni. Zazen significa liberarsi da questa stupidità di gruppo ed essere se stessi e solo se stessi.

Le elezioni sono una cosa davvero strana. Basta guardare le facce della gente che va a votare per capire che nessuno va a votare perché capisce qualcosa di politica o dei politici. Eppure, vanno tutti a votare lo stesso. E' veramente strano.

"Un monaco in abiti da laico" significa un laico che ha chiuso con la stupidità di gruppo.

Il buddismo non è una religione eccitante. Il sangue della gente comune tende sempre ad affluire alla testa, perciò si eccitano. Non importa se si rimpinzano o se hanno la pancia vuota, se vedono una donna o un uomo – il sangue scorre più veloce e si eccitano. Il Buddismo riduce questa congestione. Buddismo significa che il sangue circola in modo naturale.

A te che sei colpito dal progresso scientifico e culturale.

Non dobbiamo dimenticare che la scienza e la cultura di oggi si sono sviluppate dai livelli più bassi della consapevolezza.

Tutti parlano di cultura, ma che cos'è a parte un affinamento dei nostri impulsi? Per quanto possiamo contenere i nostri impulsi, da un punto di vista buddista questo non ha niente a che fare con il progresso e la civilizzazione. Di questi tempi tutti parlano di progresso, ma mi chiedo in quale direzione stiamo realmente progredendo.

Tutti parlano di cultura, ma di che genere di cultura si tratta in realtà? Musica lasciva, danza erotica, letteratura pornografica – barbarie assoluta. Eccitiamo i nostri istinti, poi ci lamentiamo della gioventù di oggi e chiediamo, “Di chi è la responsabilità dell'educazione in questi tempi?” Fede significa chiarezza e limpidezza. Significa lasciar decantare.

Tutti parlano di arte, ma cos'è in realtà? Uomini e donne incollati gli uni alle altre. Cos'è oltre a uno stimolo per i nostri desideri sessuali?

Nessun animale è disonesto come l'essere umano. Gli umani mangiano ai ricevimenti e ballano nei circoli; fanno ricerca scientifica e si buttano bombe a idrogeno gli uni sugli altri.

Quando osservi degli insetti in un barattolo, vedi come si mordono e si combattono con tutte le loro forze. Deve essere divertente osservare da un altro punto dell'universo come gli uomini si muniscono di bombe atomiche e a idrogeno.

Agire in modo intelligente, essendo al tempo stesso idioti senza uguali – questo è il destino umano.

Agli uomini piacciono le cose quando sono complicate. Benché le cose siano già abbastanza complicate – anche quando cerchiamo di mantenerle più semplici possibile – c'è sempre qualcuno che si sforza di rendere particolarmente complicata qualsiasi faccenda.

Il mondo moderno fa appello a tutta la sua intelligenza solo per andare a finire in vicolo cieco.

Saggezza significa avere a disposizione una ben solida capacità di giudizio.

La gente era idiota anche in altri tempi. Hanno sprecato delle fortune in oro e forza lavoro per fabbricare castelli. E tutto questo a che scopo? Per litigare tra loro. Oggi, la gente è anche più stupida. Costruisce bombe atomiche e all'idrogeno per cancellare l'umanità con la semplice pressione di un tasto.

Com'è possibile che il genere umano, a differenza della sua scienza, non abbia fatto il minimo progresso?

Gli americani sono soltanto persone normali, i russi sono persone normali, anche i cinesi sono persone normali che competono disperatamente con altre persone normali. Non importa quanto carbone riesci ad ammassare, è sempre solo carbone.

La scienza può costruire sui risultati degli altri, per questo progredisce continuamente. Ma gli uomini non possono costruire sulle vite degli altri, quindi non progrediscono. Questa è la ragione per cui dovunque guardiamo vediamo babbei incompetenti che brandiscono armi letali – questo è il problema di oggi.

Un idiota è seduto al computer, un deficiente nella cabina del jet, e un folle al pannello di comando delle armi atomiche – questo è il problema attuale.

Nel Buddha-dharma non possiamo vivere di quello che gli altri ci hanno lasciato. La ragione per cui la scienza progredisce è che può costruire su quello che generazioni precedenti hanno lasciato. Nel Buddha-dharma è proprio il contrario – si tratta di porre fine a questo atteggiamento di voler tirare avanti grazie a quello che altri ci hanno lasciato.

Forse possiamo salvare i nostri amici con le bombe atomiche e all'idrogeno – ma non i nostri nemici. Solo lo zazen è capace di salvare gli amici come i nemici.

Tutti si preoccupano del genere umano, ma il problema è di porre fine all'umanità e di trasformare tutti in Buddha.

Quello che è al servizio degli esseri umani, li porta solo in un vicolo cieco.

La gente contratta al mercato il prezzo delle cose, ma questo prezzo di mercato non è qualcosa su cui si può fare affidamento. Le cose sul cui valore di mercato si può discutere sono semplicemente beni di uso pratico. Sono prodotti. Buddha non è un prodotto.

Il carattere cinese per 'falsità' [itsawari] indica 'a servizio degli uomini'. Oggi consideriamo la cultura e le arti al servizio dell'umanità. Il mondo della cultura e delle arti cambia continuamente. Cultura non significa altro che un ulteriore sviluppo dell'artificio. Ecco perché la cultura è una tragedia. Su cosa possiamo fare affidamento dovunque andiamo? Solo sulla vita in sé – che è senza limiti in tutte le direzioni.

Le invenzioni e le idee degli europei sono solo dei giocattoli che non hanno niente a che fare con la vita in sé.

Quando leggiamo Marx ed Engels con attenzione, ci rendiamo conto che il tutto è solo una questione di come dividersi il bottino.

Anche se tutta l'umanità fosse comunista, finché ciascuno di noi non ottiene la vera libertà, continueremo ad avere sempre questo permanente conflitto. Finché ognuno di noi non è veramente libero, nessuno di noi può avere veramente la pace del cuore.

3. A te che sei portato allo stremo dalle liti coniugali.

Quando litighi con tuo marito o con tua moglie, non ti rendi conto di discutere di qualcosa che non esiste. Ma nello zazen, vedi come non esistente quello che non esiste.
Ecco perché è importante vedere la vita dal punto di vista dello zazen.

Parità di diritti è una questione che si pone quando la coppia litiga. Quando un uomo e una donna vanno d'accordo, nessuno parla di parità di diritti.

Qualsiasi cosa tu stia pensando in questo momento, i pensieri che ti vengono in mente in questo istante preciso non torneranno più per mille anni.

Il problema non è chi ha ragione. State semplicemente vedendo le cose da punti di vista diversi.

Nessuno ha costruito apposta per te questa ruota della sofferenza, ma sei tu che la fai girare e sei tu che la cavalchi.

Solo che non te ne rendi conto perché sei preso nel quadro delle tue idee personali.

Gli atti di uno stesso individuo possono contemporaneamente salvare una vita e provocare rabbia. Il sole che tramonta l'ultimo dell'anno è lo stesso che sorge a capodanno.

Quando apri gli occhi e riconosci il corpo del Dharma, allora vedi che non c'è nulla che esista realmente di per sé.

Anche un buono a nulla riconosce che tutte le cose sono uno quando si risveglia alla sua natura buona a nulla.

Smetti di "essere" – e stai semplicemente come sei. Mantieni la fiamma. Stai semplicemente seduto [*shikantaza*]!

Tutto comincia quando diciamo "Io". Tutto quello che viene dopo è illusione.

Tutti credono che il proprio io sia qualcosa d'immutabile, un qualche punto centrale immobile a cui tutto gira intorno. C'era una volta un uomo che diceva, "Guarda, muoiono tutti, salvo me!" E' morto da molto tempo.

Seguendo la legge della causalità, improvvisamente l'oscurità alza la sua brutta testa.

Oscurità significa che non capiamo come stanno le cose. Se non capiamo, la cosa migliore da fare è mantenersi calmi, invece cominciamo ad agitarci come un elefante in un negozio di cristalli. E' questo che rende tutto complicato.

"Stavo proprio pensando che le cose stavano cominciando ad andarmi meglio, quando sono stato di nuovo sopraffatto dalla depressione. Che razza di demonio ho nella mente!" Il problema è solo questo, cosa possiamo fare ora con questa nostra mente.

La vita è tutta una gran contraddizione. "Hai visto cos'ha fatto?" Lo dici mentre è a te che sarebbe piaciuto farlo!

La vita non è facile. Qualche volta c'è la guerra e il cielo è in fiamme, qualche volta ti fai un sonnellino pomeridiano vicino al fuoco. Qualche volta lavori tutta la notte, qualche volta ti prendi una sbornia con gli amici. Nel Buddha-dharma il punto è come indirizzare la nostra vita secondo l'insegnamento del Buddha.

Vi amate? Ma non per tutta la vita. Ci sono state coppie che si amavano talmente tanto da tentare di suicidarsi insieme al fine di restare uniti anche nella morte. Uno dei due è sopravvissuto e poco dopo si è innamorato di nuovo. Gli esseri umani sono davvero penosi.

La bellezza non garantisce una vita felice. Una donna era talmente adorata dagli uomini che ha già avuto tre figli che non sanno chi sia il loro padre.

Tutti parlano di sposarsi per amore, ma in realtà non si tratta di sposarsi per sesso? Alla fine non si tratta in realtà solo di un pene e di una vagina? Perché non si dice semplicemente di essersi innamorati di una vagina?

Quando vi capita, osservate il muso di un cane che ha appena finito di fare sesso. Si guarda intorno con occhi stranamente vuoti. Con la gente è esattamente lo stesso – all’inizio si eccitano fino al parossismo, e alla fine non resta proprio nulla.

Un uomo che non capisce nulla sposa una donna che non capisce nulla e tutti dicono “Congratulazioni!” Ecco una cosa che non riesco a capire.

La famiglia è quel posto dove genitori e figli, marito e moglie tutti insieme si danno tutti sui nervi.

Quando un figlio è insolente i genitori strillano, “Non capisci niente!” Ma i genitori come sono? Non è vero anche che neppure loro capiscono niente? Tutti sono persi nell’oscurità.

Tutti parlano di educazione, ma cosa siamo educati a diventare? Cittadini comuni, questo è tutto.

Il toro è fiero dell’anello che porta al naso. E con il basto del desiderio fissato sul dorso, si lascia anche portare in giro tirato per il naso e per il morso.

Quello che è strano è che la gente è contenta di essere trattata allo stesso modo. La gente che non riesce a restare quieta di fronte al piacere, alla rabbia, al dolore e al sollievo è come quel botolo che non riesce a non abbaiare.

Quando le onde del piacere, della rabbia, del dolore e del sollievo si sono calmate, in realtà non resta niente da fare.

Dovunque ti giri, vedi tutti gli esseri che si battono per gli stessi beni.

Osservare gli esseri umani in libertà è anche più divertente che guardare le scimmie allo zoo.

A te che stai cadendo dalla scala del successo.

Quando sarai morto e guarderai alla tua vita, ti renderai conto che nulla di tutto questo aveva la minima importanza.

“Non ci pensare, non importa! Non c’è motivo per piangere tanto”. Cresci un po’ e apri gli occhi: Vedrai che si fa un gran rumore per nulla. Tutti gli esseri viventi fanno un gran rumore per nulla – proprio come bambini lagnosi.

Tutto il mondo fa un gran rumore per nulla! Non c’è proprio motivo. Non c’è niente in questo mondo per cui valga la pena spargere tutte queste lacrime.

Talvolta senti gli attori sulla scena dire cose come: “Che cosa dovrei fare? Cosa dovrei fare?” Questa è una domanda che non mi sono mai posto, perché mi dico semplicemente, “Niente di tutto questo ha in realtà nessuna importanza”.

Buona sorte, mala sorte, giusto e sbagliato – non tutto è come appare ai tuoi occhi. Non è nemmeno quello che pensi che sia. Si deve andare di là da buona sorte e cattiva sorte, di giusto e sbagliato.

Tutto il mondo gira nel karma.

Il mondo che gli esseri umani conoscono è solo il mondo che vedono attraverso il piccolo pertugio delle loro illusioni karmiche. Il mondo reale appare davanti ai nostri occhi quando smettiamo di guardare il mondo delle nostre illusioni karmiche.

Dobbiamo uscire dal mondo delle illusioni, piuttosto che romperci la schiena dentro.

Parli sempre dei tuoi problemi, ma in cosa consistono veramente i tuoi problemi? E’ come quello che cerca di acchiappare il suo peto in mano, lo odora, poi dice protestando: “Mamma mia, quanto puzza!” Più hai tempo, più tempo passi con i tuoi peti. A un certo punto una persona come te dovrebbe arrivare a provare la vera sofferenza. La disperazione è tale che ti vorresti impiccare o affogare? Forza, ragazzo, torna alla realtà!

Soffrire non è niente di più della sofferenza che ci creiamo da soli. Qualcuno si fa anche un gran cruccio nel mettere meticolosamente insieme la propria “sofferenza”.

La mente umana è continuamente agitata dal vento e dalle onde. Gli scrittori ci campano vendendo quelle onde e quel vento come “letteratura”.

E’ perché riferisci tutto a te stesso, che tutto si presenta come un problema enorme. Quando c’è la non-mente [mushin], il problema non si pone.

Soffri perché non vuoi accettare quello che va accettato.

Fede significa la stessa cosa di essere al di là del pensiero [hishiryō]: significa accettare. Accettare cosa? Accettare qui non significa attaccarsi a chi è più forte.

Satori significa accettare il necessario senza protestare. Grande satori significa vedere il necessario come necessario. Il necessario è un necessario cosmico.

A te che ti lamenti perché qualcuno ha messo qualcun altro sopra di te.

A un certo punto ci dobbiamo prendere a schiaffi da soli e chiederci seriamente: la vittoria o la perdita personale valgono davvero questa sovrabbondanza di gioia e di sofferenza?

Presto o tardi tutti cominciano a pensare solo a se stessi. “E’ andata proprio bene!” Cosa è andato bene? E’ andato bene solo per te personalmente, questo è tutto.

Perché gli uomini si distruggono in questo modo? E’ lo stress costante volto a conquistare un piccolo vantaggio che ci distrugge.

‘Illusione’ significa avere un equilibrio instabile. ‘Illusione’ significa dipendere dalle situazioni.

Una persona con grandi desideri viene ingannato facilmente. Neanche il più grande truffatore può approfittare di una persona senza desideri.

Buddismo significa ‘nessun sé’ [*muga*], ‘niente da guadagnare’ [*mushokotu*]. Devi essere uno con l’universo e con tutti gli esseri viventi.

‘Nessun sé’ significa non voltare le spalle alla gente.

Tutti gli esseri sono in errore: vediamo come felicità quello che ci porta all’infelicità, e piangiamo su un’infelicità che non è affatto infelicità. Sappiamo tutti che il bambino passa subito dalle lacrime al sorriso quando gli si dà una caramella. Quello che noi esseri viventi chiamiamo felicità non è molto più di questo.

Diciamo spesso, “L’ho visto con i miei occhi, udito con le mie orecchie!” Agiamo come se questo fosse il massimo fondamento che ci possa essere, ma non bisogna fidarsi affatto di questi occhi e di queste orecchie. Tutti sono ingannati dai loro occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente. Tutti parlano di felicità e infelicità, eppure quello che si dice essere felicità e infelicità (è solo un pensiero) in realtà non è proprio niente.

Non lasciarti sviare dalla vincita o dalla perdita personale.

Tutti vanno vagando senza meta, avendo perso la loro compostezza. Buddha-dharma significa mantenere un atteggiamento composto.

E’ chiaro che nel mondo umano ci sono anche situazioni eccezionali. Il fatto è che la debolezza degli uomini dà un peso troppo grande a una situazione eccezionale. Fanno molte più storie di quanto sia realmente necessario.

C’è qualcuno che imbrogli nei pre-esami, gli stessi dovranno imbrogliare anche agli esami veri, altrimenti saranno bocciati. Vanno tanto in là con la loro stupidità che devo quasi ammettere che provo un certo rispetto per loro. Ma effettivamente se ci si pensa, si trova lo stesso genere di stupidità in tutto il mondo.

E’ difficile bere con moderazione, (ed è) perché è il vino stesso che beve vino. Con le illusioni del mondo è esattamente lo stesso.

Prendi centomila possibilità, mettile in fila e frontale: porteranno tutte allo stesso vicolo cieco. Questa strada porta a un vicolo cieco, quella strada porta a un vicolo cieco. Qualunque sia la

direzione, resti bloccato. A questo punto getta via tutto quello che ti porterebbe a un vicolo cieco. Cosa resta? *Un uomo di grande tranquillità, al di là dell'imparare e del fare (Shôdôka).*

A te che ti lamenti tutto il tempo di non avere tempo.

La gente si tiene occupata solo per evitare la noia.

Tutti si lamentano di essere così occupati da non avere tempo. Ma perché sono così occupati? Sono solo le loro illusioni a tenerli occupati. Una persona che pratica lo zazen ha tempo. Quando pratichi lo zazen hai più tempo di chiunque altro al mondo.

Se non stai attento, comincerai a darti un gran daffare solo per nutrirti. Vai sempre di fretta, ma perché? Solo per mangiare. Anche i polli vanno di fretta quando becchettano il loro mangime. Ma perché? Solo per essere mangiati dagli uomini.

Quante illusioni si crea una persona nel corso della sua vita? Il calcolo è impossibile. Giorno dopo giorno, “Voglio questo, voglio quello...” Una sola passeggiata nel parco è accompagnata da 50.000, 100.000 illusioni. Ecco questo è il significato di essere ‘occupati’. “Voglio stare con te, voglio venire a casa, voglio vederti...”.

La gente è sempre in affanno – per correre così in fretta dietro alle illusioni.

“Andiamo via di qua, andiamo dall’altra parte” – questo è il senso di vagabondare nel karma.

Lo sviluppo del trasporto ha reso più piccolo il mondo. Ora è in macchina che corriamo, ma per andare dove? In piazza! Pigiamo sull’acceleratore, solo per ammazzare il tempo.

C’è gente che passa la notte giocando a Mah Jong solo per prendersi un po’ di vitamine la mattina dopo e correre al lavoro con gli occhi pesti.

Il mondo è sempre in uno stato di grande agitazione. Che altro si può fare con la gente comune se non scuotere le spalle, rassegnati?

Nei vecchi koan si sente spesso chiedere, “Da dove vieni?” Non ci si riferisce a un posto. Da dove veniamo tutti noi? Qualcuno desidera il sesso. Vengono dal desiderio sessuale. Quelli avidi di denaro vengono dall’avidità. “Per favore fate il mio nome!” Chi si esprime così viene da un desiderio di carriera e di notorietà.

“Devo fare questo, devo fare questo altro, non ho tempo!” E’ così che qualcuno diventa completamente matto. Cosa dovrebbero fare? La cosa migliore sarebbe non fare assolutamente nulla. Si dovrebbero semplicemente calmare.

Non svolgere nessuna attività umana – questo è zazen.

I grandi uomini d’affari e i grandi politici si lamentano di essere troppo impegnati. Ma al tempo stesso si fanno i fatti loro con due o tre amanti. Il problema è semplicemente, che cosa è importante per noi?

Non c’è fine allo scappare. Non c’è fine all’inseguire. In questo momento pratichiamo lo zazen senza lamentarci. Non c’è niente di più prezioso di una vita vissuta nella posizione del loto.

Andare alla deriva nel mondo è come le nuvole che vanno alla deriva nella non mente [mushin]. Non è questione di fluttuare più in fretta. Tutto si muove nella non mente.

Tutto dipende dalla coproduzione interdipendente, non c'è sostanza. E' come con le nuvole: non è che esistono, ma non è nemmeno che non non esistono. E allo stesso tempo esistono e non esistono. E adesso su questo tutti ci si rompono la testa.

Quando il mondo fluttuante si manifesta nel tuo zazen, il Buddha-dharma e la tua vita si arricchiscono. La guerra per la sopravvivenza in questo mondo fluttuante non arricchirà mai la tua vita.

A te che vorresti più soldi, amore, status e notorietà.

Cielo e terra danno, l'aria dà, l'acqua dà, le piante danno, gli animali danno, gli esseri umani danno. Tutte le cose danno qualcosa di sé agli altri. E' solo grazie a questo dare reciproco che possiamo sopravvivere – prescindendo dalla nostra gratitudine o meno.

Non c'è niente di cui ci si debba lamentare.

A nessuno è stato concesso di vivere in grazia di qualche suo merito particolare. E nessuno può vivere basandosi solo sulle proprie forze. Ma ugualmente, ci interessa solo la nostra agenda personale.

Stupidità significa preoccuparsi per il proprio corpo. La saggezza dice, “Sono quello che sono, non importa come vanno a finire le cose.” Una persona al di fuori della via è uno che pensa solo in termini di guadagni e perdite. Un diavolo è chi da questo trae profitto.

Che noia: fare la faccia lunga e lamentarsi di non avere soldi, niente da mangiare, e di essere assillati dai debiti. E' solo perché credi di avere il diritto di far baldoria e di sentirti sempre bene che ti lamenti e protesti per la tua povertà.

Una volta, in guerra, ho visitato una miniera di carbone. Con la stessa tuta e lampada in testa dei minatori, ho preso l'ascensore e sono sceso. A un certo punto mentre stavamo scendendo ho avuto la sensazione che stessimo improvvisamente risalendo. Ma quando ho guardato con la lampada il muro ho visto che stavamo ancora scendendo. All'inizio quando la velocità di discesa aumentava si aveva proprio la sensazione di scendere. Solo quando la velocità cambiava sembrava di tornare su. Esattamente nello stesso modo, quando pensiamo alle nostre vite, cadiamo sempre in errore quando, nel fare la somma, cambiamo di posto gli addendi. [I am not sure about this translation, it sounds like: we always go wrong when, making the sum, we change place to the addenda].

Affermare che hai avuto il satori è solo un'interpretazione del cambiamento, come lo è dire che hai commesso uno sbaglio. Affermare che è bene è una valutazione del cambiamento, affermare che è male è un'altra valutazione. Benessere è un'interpretazione, povertà un'altra. [= Saying you've had satori is only an interpretation of change, as it is saying you've made a mistake. Saying it's good is an evaluation of the change, saying it's bad is another. Wealth is an interpretation, poverty another].

E' evidente che un uomo povero soffre meno per la sua povertà di un uomo che è stato ricco fino a un attimo prima.

Illusione significa non essere in grado di riconoscere la serietà della situazione.

Benché in realtà tu non abbia tanta fame, dici di non avere niente da mangiare. Ed è solo questo a renderti affamato. Le parole generano incubi. Tutti danno un grande peso alle parole.

Ho insegnato al mio pappagallo a dire, “Va tutto bene!” Un giorno è caduta la lampada e si è incendiato tutto. Sbattendo disperatamente le ali, il mio pappagallo ha urlato le sue ultime parole, “Va tutto bene, va tutto bene!” – ed è morto.

Siamo continuamente sviati dal nostro corpo e mente, e nemmeno ce ne accorgiamo.

Nel mondo impermanente tutti cerchiamo di farci strada grazie al nostro nome dovunque sia possibile. Eppure non siamo tutti nati nudi? Solo in seguito abbiamo avuto il nostro nome, i nostri

vestiti e il nostro fisico [= our name, our clothes and our physique]. Una volta cresciuti, improvvisamente facciamo appello alla nostra importanza, forza, intelligenza o salute solo per darci importanza. Ma siamo sempre solo nudi.

Quello che costruiamo come “mondo” non è altro che un miraggio nel deserto, un palazzo costruito col ghiaccio. In un altro momento, in altro posto, svanirebbe completamente.

Creature infernali, fantasmi affamati, animali, demoni guerrieri, esseri umani e creature celesti: gli abitanti di tutti questi sei mondi sono dove sono secondo il valore della loro congestione sanguigna. Quando la congestione del sangue si ferma, questo è Buddha.

Il buono e il cattivo karma del passato si presentano in questo momento come percezione karmica. Dal momento che tutti osserviamo il mondo attraverso questa percezione karmica, questo ci appare come un mondo diabolico, un mondo animalesco, un mondo infernale. Ma stiamo guardando tutti sempre la stessa cosa.

Tutti dormono nel letto della natura di Buddha e sognano solo la loro illusione.

Buddha Amithaba dice, “Tutto è bene così com’è. Nessun essere si perde. Non c’è ragione per agitarsi.” Ma gli esseri che si sono persi urlano, “No! Non è così!”

Mente della via [doshin] significa dimenticare te stesso per gli altri. Dimenticare gli altri per te stesso significa non avere la mente della via.

Satori è perdere.
Illusione è vincere.

La differenza tra te e gli altri sparisce solo quando ti dai completamente agli altri. Questo significa salvare gli altri prima di avere salvato te stesso.

Il mondo in cui tutto è dato senza che ci sia bisogno di chiedere offre una prospettiva che è fresca e chiara, ampia e senza limiti – completamente diversa dalla prospettiva del mondo di ‘ognuno per sé’.

La ragione per cui Buddha assume tante forme diverse è perché, per compassione, piange tanti tipi diversi di lacrime.

La compassione del Buddha è diversa dalla mera “pietà”. La sua compassione fornisce un ramo da cui non si può cadere, per quanti passi falsi possiamo fare.

Grande mente significa mente del Buddha. Significa vivere 24 ore al giorno senza attaccarsi a niente. Significa non dipendere dalle convenzioni del mondo.

A te che vorresti sbattere in faccia al tuo capo una lettera di dimissioni.

Da uomo puoi andare in qualsiasi direzione tu scelga.

Di tutte le attività umane, le più importanti sono quelle che non si possono ripetere una seconda volta. E' meglio lasciare ai robot quello che è ripetitivo.

La vita non scorre sui binari.

Gli uccelli non cantano in tonalità determinate. L'insegnamento di Bodhidharma non si adatta alle righe di un foglio. Il Buddha-dharma è ampio e senza limite. Quando cerchi di afferrarlo, lo hai mancato. Non è un baccalà salato, ma un pesce vivo – nessuna forma determinata.

Nel manuale del soldato si dice che in guerra si deve essere preparati a migliaia di diverse possibilità. Questo non vale solo in guerra – nemmeno nella vita c'è un libro di regole. E se dovesse esistere qualcosa del genere, probabilmente direbbe che siamo tutti perdenti. Lo stesso per i casi giudiziari, non c'è bisogno di dire che bisogna stare in guardia quando tutto va com'è scritto nel libro.

*Le oche selvatiche non lasciano tracce,
eppure non importa dove stiano volando, non perdono mai la strada.*

Non ci sono tracce nel percorso degli uccelli. Lo stesso non vale per un treno a vapore che corre sui binari, o per il passo del bue.

Non viviamo la vita momento per momento? Com'è possibile prendere la vita, analizzarla, sistematizzarla e schedarla?

La cosa triste delle persone è che non riescono a deviare neanche di poco dalle loro abitudini.

Coloro che agiscono in base al manuale finiscono per fare fiasco.

Ci lasciamo sempre distrarre dai dettagli, e in questo modo perdiamo di vista il tutto. Ci compriamo cose strane che non vogliamo affatto, solo nella speranza di riuscire ad avere qualcosa in premio.

In realtà, 'studiare' significa acquisire una capacità di capire la vita. A partire dal periodo Meiji però, è diventato ottenere una qualifica per la vita professionale.

Per quanto possa essere quello che riesci a concludere in questa vita, nulla potrai presentare al giudizio finale. Morirai nudo.

Nel mondo non sono più o meno lo stesso, quello che chiamiamo buono e cattivo, vero e falso?

Quando il clan Hojo assalì il castello Gihaya di Kusunogi Masahige, anche dalla parte di Hojo morirono dei soldati. La chiamarono una 'morte gloriosa'. Questo è il motivo per cui esistono poesie come la seguente:

*Quando sei disposto, sia pure per la gloria, a gettar via la tua vita,
come potrebbe essere uno spreco sacrificarla per il dharma?*

Alla fine per te non ci sarà nient'altro da fare che lasciar andare.

Devi restare saldo sui piedi, qualunque sia la direzione del vento.

Non è evidente che la felicità più grande consiste nel fare quello che devi fare?

Non sprecare il tuo tempo nella vita significa stare al posto giusto nel momento giusto - non perdere l'attimo.

La tua vita non dovrebbe essere solo una sconfitta dopo l'altra. Una fuga continua finché non viene scoperto anche il tuo ultimo nascondiglio.

“Sono un uomo ricco che ha fatto suo tutto l'universo” (Daichi Zenji). Questo è un modo completamente diverso di vivere.

“Ora che sono arrivato a questo punto, posso lasciarmi indietro tutto il mondo!”

Quando sei arrivato a questo punto, questo sarà quello che ti farà diventare un monaco [*shukke*]. Ti mette in grado di fare zazen.

Non puoi dipendere da nulla. Il valore delle cose cambia. Aver capito questo fu il motivo per cui Shakyamuni rinunciò al titolo di Re, lasciò moglie e figlio e diventò monaco.

A te che vorresti vivere una vita più felice.

“Riposati un po’ e tutto andrà bene” Abbiamo solo bisogno di fare una piccola pausa. Essere Buddha significa fare una piccola pausa rispetto all’essere uomini. Essere Buddha non significa trovare la propria via come uomo.

Quel che rende Ryokan così rinfrescante è che non accarezza le cose.

In tutto, la gente segue i propri sentimenti di gioia, rabbia, tristezza e benessere. Ma questo è diverso dalla mente di ogni giorno. Mente di ogni giorno significa spegnere il fuoco. Senza preferenze, senza animosità, senza vincitori e vinti, senza bene e male, senza gioia e dolore – questa è la mente di ogni giorno.

“Qual è il genere di persone che sta lì dove non c’è né un andare né un venire?” Kyuho rispose, “La pecora di pietra di fronte alla tigre di pietra: prima o poi si stancheranno di guardarsi fisso negli occhi”. La pecora di pietra non scapperà. La tigre di pietra non le salterà addosso affamata. Questo è il punto – incontrare le cose al di là del pensiero.

Cosa abbiamo quando riusciamo veramente ad afferrare le cose per come sono? Di là del pensiero [hishiryo]. Al di là del pensiero non permette di essere pensato. Non importa se lo pensi o no: le cose sono semplicemente come sono.

‘Tutte le cose sono vuote’ significa che non c’è niente in cui ci si possa imbattere, perché non c’è niente che stia realmente succedendo. Pensiamo che stia succedendo qualcosa solo perché siamo resi ubriachi da qualcosa.

Non c’è mai niente che succede, qualsiasi cosa sembra che stia succedendo – questa è la natura autentica. Illusione significa perdere questa natura autentica. Normalmente non riconosciamo questa natura autentica. Normalmente la ricopriamo con qualcosa di diverso, quindi non è più naturale.

Buddha-dharma significa la natura autentica. Eppure nel mondo tutto è innaturale. Dominare, soccombere, discutere tutto fino alla morte è innaturale.

L’importante non è vincere e non è perdere: nel trionfo non perdere la via, e nella sconfitta non perdere la via. Eppure le persone di questi tempi perdono la testa quando vincono – e perdono la via. E quando perdono, la perdono in ogni modo. Se hanno soldi, perdono la via, e senza soldi la perdono lo stesso.

“Facendo così, otterrai questo risultato”. E’ così che funziona il mondo, ma non il Buddha-dharma. “Prendersi cura della gente non è solo per gli altri. Io stesso ho dei figli a casa. Se oggi mi prendo cura di loro, loro si potranno prendere cura di me più in là”. Questa è la logica del mondo. “Semplicemente fare quello che non serve a niente” non è così facile. Praticarlo significa lasciar perdere corpo e mente, corpo e mente lasciati andare [shin jin datsu raku, datsu raku shin jin].

“Scalare il vulcano, gettarsi nel fuoco”. Questo significa gettare decisamente via gli inganni della propria coscienza.

Cose grossolane come buttarsi nelle risse e agganciare le ragazze rientrano ovviamente tra le passioni [bonno]. Eppure, non sono questi i veri problemi, ma passioni molto più sottili. Ci dobbiamo concentrare sui dettagli.

“La mente è uno con le cose così come sono”. Non restare attaccati a niente, essere aperti. Dove non è mai esistita una sola cosa di per sé, non dovrebbe mai esistere nessuna cosa di per se stessa..

Di “quello che non è mai esistito” ne possiamo avere quanto ne vogliamo. Tutto è contenuto in quel posto dove nessuna cosa esiste di per sé.

Esistono molti insegnamenti, ma questo non significa quello che pensi che significhi. Tutto esiste realmente.

‘Vuoto’ significa ‘tutto e ogni cosa’.

Ogni patata, per quanto piccola, ha qualcosa a che fare con te. Ogni tazza di tè ti riguarda.

Il vero vuoto è il vuoto che non può nemmeno essere chiamato ‘vuoto’.

Quando parli di cielo, chiudi il cielo in un’armatura. Il vero Dio è il Dio che si è dimenticato di essere Dio, che ha perfino smesso di essere Dio.

Dio non ha nome. Opera nella nostra vita adesso.

Offrire quello che riempie tutto l’universo, a ogni cosa in ogni istante – questo è samadhi.

Nell’insegnamento buddista, non c’è nessun “uno” che sia solo “uno”, nessun “essere” che sia solo “essere”, o nessun “nulla” che sia solo “nulla”. Nell’insegnamento buddista uno è tutto e tutto è uno. Essere è nulla e nulla è essere.

Qualcuno ha chiesto una volta a un matematico se il numero uno esisteva realmente. La risposta è stata che, di fatto, la matematica opera solo in base alla supposizione che il numero uno esista. Nel Buddismo non ipotizziamo nemmeno l’esistenza di “uno”. Si dice, “Due esiste grazie a uno, ma non facciamo affidamento nemmeno su questo.” Uno è tutto, tutto è uno.

“Come è” vuol dire che in tutto l’universo non c’è nemmeno il minimo disordine.

Ogni cosa riempie cielo e terra, ogni istante è eterno.

Praticare la via del Buddha significa affidare continuamente la vita a questo istante meraviglioso che è tutta la nostra vita.

Praticare non è qualcosa che si può immagazzinare. Nemmeno farne uno strumento per qualcosa. Ogni aspetto della vita quotidiana deve essere la pratica del Buddha. Non è bene ingurgitare il pasto per poter poi praticare lo zazen. Non si mangia nemmeno per poter poi lavorare. Ma ngia in modo naturale. Durante il pasto, mangia. Mangiare è pratica.

Non dire cose come, “la salvezza di chi soffre”, o “pratica religiosa”. Tutto va bene finché tutto quello che fai con le mani e i piedi è il frutto di un comportamento sano.

Menzan dice che “pace e felicità significano gioia, piacere e quiete”. Pace e felicità significa perseguire fino al fondo. Fare le cose completamente è pace e felicità. Questo è quello che si intende con quiete.

Finché hai in mano il libretto degli assegni, non sei nell’insegnamento di Buddha. Devi andare a casa a mani vuote. Quando le tue mani non sono vuote, ti stai sostenendo con le tue abitudini.

L'essenza dell'insegnamento di Buddha è di mettersi in cammino senza libretti d'asegni di sorta.

Riconoscere l'impermanenza significa non afferrare niente per te stesso.

Parli ad alta voce di "realtà", ma la realtà non è niente di definitivo. Tutto è impermanente.

"La mente del passato non può essere afferrata, la mente del presente non può essere afferrata, la mente del futuro non può essere afferrata". Questo significa, "Dov'è il passato? Dov'è il presente? Dov'è il futuro?"

"La mente del passato non può essere afferrata" significa che il passato è già passato e non esiste più. "La mente del presente non può essere afferrata" significa che il presente non sta mai fermo. "La mente del futuro non può essere afferrata" significa che il futuro non è ancora arrivato. In breve, tutto questo significa impermanenza.

Qual'è il fondamento del senza forma [musōtei] Non c'è nulla che non si basi sul senza forma. Ma quando cerchi di afferrare il senza forma, diventa forma. Senza forma significa non inseguire e non fuggire.

Tutti ondeggiano nella loro stupidità: piangono, ridono, sono arrabbiati o contenti, si rallegrano o si corrucciano. Quando smettiamo di ondeggiare, di tutto ciò non resta nulla. Per farlo, dobbiamo massaggiarci la testa. Per vedere le cose senza ondeggiamenti bisogna essere rilassati.

Se hai la testa con una scorza spessa come quella di un pompelmo, niente la può penetrare. Se hai una testa semplice come quella di un soldato, non sei flessibile. La tua testa deve racchiudere tutto, tutto l'universo. Questa è la via suprema.

Anche se diciamo che basta praticare lo zazen, quando abbiamo fame dobbiamo mangiare. E quando i soldi sono finiti, dobbiamo andare a fare la questua. Ma se non stiamo attenti, ne faremo una consuetudine. Per quanto possa essere buono quello che facciamo, appena diventa una consuetudine, non è più abbastanza buono. Non bisogna attaccarsi a nulla. E' una questione di libertà e di indipendenza.

Non restringere la via del Buddha in nessuna intelaiatura.

Una persona che non riconosce le differenze è un idiota. Una persona che si preoccupa continuamente delle differenze è una persona comune.

Una delle mie qualità è che posso sempre tornare a essere Saikichi, il ragazzo vagabondo che ero quando ero piccolo. Quando sto per partire per un viaggio e arriva ancora qualcuno a chiedermi di riempire di calligrafie una quantità di fogli, qualche volta mi capita di arrabbiarmi un po'. Ma poi mi ci butto dentro come nei giorni di Saikichi, il ragazzo vagabondo. A quei tempi quando tornavo a casa dopo una lunga giornata senza soldi e senza ordinazioni, tremavo dalla paura della mia matrigna isterica che mi aspettava a casa. Come Saikichi ero contento per ogni ordine, anche se non avevo niente nello stomaco.

DISCORSO DI KODO SAWAKI.



10. A te che vuoi cominciare con lo zazen.

Ci sono parecchie ricompense al merito in questo mondo. Ma quale merito può esserci più grande dell'essere capaci di piazzare il proprio posteriore sul cuscino e sedere in zazen?

Se credi nella setta Tenri, devi seguire la setta Tenri. Se credi nella setta Konko, devi seguire la setta Konko (le sette Konko e Tenri sono due culti religiosi relativamente nuovi in Giappone). Solo quelli che vogliono veramente praticare lo zazen lo dovrebbero fare. A che serve lo zazen? Non serve a niente.

A Dogen Zenji non interessava attrarre molti seguaci. Paragona i grandi numeri a “masse di mosche e vermi”. Come possono competere con un solo drago, o un solo elefante? Questo è il motivo per cui i monaci Zen sono chiamati “draghi ed elefanti”.

C'erano una volta 500 scimmie che erano al servizio di 500 santi buddisti. Un giorno decisero di imitare i loro maestri e si sedettero in zazen. Gli occhi come quelli dei maestri, i nasi come quelli

dei maestri, le bocche e i nasi esattamente come quelle dei maestri. Si dice che così 1000 santi praticarono insieme e insieme raggiunsero l'illuminazione. Quindi per me, anche imitare lo zazen va bene – vorrei solo che si conservassero i semi della pratica.

Quando pratichi lo zazen, sei te stesso completamente nuovo.

Quando pratichi lo Zen, deve essere qui e ora e te. Se non ha niente a che fare con te, sono solo chiacchiere.

Proprio dietro la sala dello Zazen all'Università Komazawa c'è un campo di baseball. Quando senti le majorette che fanno il loro show prima della partita, mentre fai zazen, puoi capire veramente fino a che punto ci trascuriamo.

Zazen è il Buddha cui diamo forma con la nostra carne viva.

Praticare lo Shikantaza significa usare questa carne viva di un normale essere umano per il suo scopo più elevato.

Il carattere cinese che indica le “natiche” è formato da due parti. Quella sinistra significa “carne”, la destra “essenziale”. Quando si pratica lo zazen, per prima cosa è essenziale sistemare le natiche in modo stabile sul cuscino.

Durante lo zazen, le natiche devono essere radicate nella terra, mentre la testa dovrebbe perforare il cielo.

Quando pratichi lo zazen in un posto dove puoi sentire dei rumori che smuovono le tue sensazioni di gioia e rabbia, tristezza o letizia, sarai solo sbattuto dalle onde senza che lo zazen penetri nelle tue ossa.

Chi si trova in cattiva compagnia, cerca stimoli nello zazen. Nello zazen bisogna eliminare tutti gli stimoli e non praticare niente in particolare.

Con questo corpo che si sta facendo un sonno, possiamo anche praticare lo zazen. Questo corpo che sta praticando lo zazen si potrà anche fare un sonno.

Condividere questa giornata praticando insieme lo zazen è veramente una cosa straordinaria. Condividere una giornata andando insieme da delle prostitute è veramente una sciocchezza straordinaria.

Quando pranzi prima di andare a far bottino a casa di qualcuno, sarà il “pranzo del ladro”. Quando mangi prima di andare dalle prostitute, sarà il “pasto della prostituta”. Quando mangi al fine di praticare lo zazen, è un “pranzo per la via del Buddha”. La domanda è: Per quale motivo mangiamo?

Quando cambiamo i vecchi futon di Antaiji con quelli nuovi, non è la stessa cosa di quando la tenutaria del bordello compra dei nuovi futon. Il bordello guadagna dando alle persone la possibilità di copulare. Ad Antaiji vogliamo dare alle persone l'opportunità di praticare lo zazen senza prendersi il raffreddore. Chiunque pratichi lo zazen è un buddha. Dorme in un futon di Buddha.

Quando mangi per praticare lo zazen e dormi per praticare lo zazen, significa che il tuo mangiare e il tuo dormire fanno parte anche loro della pratica dello zazen.

Quando pensi a come guadagnarti da vivere praticando lo zazen, e cominci a dire cose come “lo zen esiste nel movimento come nello star seduti” – e smetti di fare zazen. Quando d’altra parte dici che devi praticare lo zazen ad ogni costo, penserai che solo lo zazen è il vero zazen e tutto il resto non lo è.

Nella nostra pratica non c’è nessun oggetto di venerazione oltre lo zazen. E’ lo zazen che salva noi normali esseri sofferenti col ri-formare la nostra viva carne e col farci praticare.

Zazen significa passare dal samsara alla via del Buddha. Questo è il senso di espressioni come “fare un altro passo ed entrare direttamente nel regno del Tathagata” (Sandokai) o “zazen non è un fenomeno dei tre mondi transeunti – è il Dharma dei buddha e dei patriarchi” (Shobogenzo Butsido).

Buddha può discutere di buddha-dharma solo con i buddha, Buddha e una persona comune non lo possono fare. Per questo che nel Sutra del Loto si dice: “Solo un buddha e un buddha lo possono sondare completamente”. Nello stesso modo parlano della mente condivisa da Buddha e Buddha, la mente che si realizza solo nello star seduti eretti di fronte al muro.

Il nostro zazen è come risvegliarsi in un mondo completamente nuovo dopo essere stati ibernati.

Zazen significa tornare nei lombi di nostra madre – quindi, zazen non è uno sforzo.

Ognuno è talmente preso dai calcoli da dimenticare innanzi tutto cosa stava calcolando. Zazen significa smettere di fare calcoli.

Zazen significa liberarsi da tutte le allucinazioni umane.

Fare zazen significa fare quello che non può essere detto a parole.

Praticare lo zazen significa mettere in pratica quello che non può essere pensato con i pensieri.

Solo il tuo zazen penetra cielo e terra, è la manifestazione della grande liberazione.

Lo zazen è lo “scatto del Dharma” che accende tutto l’universo.

Samadhi significa il praticare che riempie tutto l’universo in ogni singolo attimo, in ogni singola azione, dandotici completamente.

“Fare semplicemente” una cosa significa farla proprio ora. Per questo è detto di non sprecare il tempo della tua vita.

“Io e ogni cosa vivente sulla terra realizziamo la via simultaneamente.” (Shakyamuni Buddha) Il Buddha-Dharma non mette questo in pratica tramite il potere politico. “Io, proprio io” lo metto in pratica. Quando ti siedi, devi abbracciare Truman, Stalin e Mao Tse-Tung e tutti. Uno siede per tutti, e tutti siedono per uno.

Il mondo fenomenico non è stato creato da un dio – esiste grazie alla coproduzione condizionata. Buddha è un effetto incommensurabile creato da una causa incommensurabile. Pensare sulla base del non-pensiero – è qui che Buddha si manifesta. La gente dice che Zen significa “non-mente” ma non-mente significa “incommensurabile”. Incommensurabile non significa “incommensurabile” come opposto di “commensurabile”.

A parte lo zazen, tutte le nostre buone intenzioni si basano semplicemente sulla nostra auto-consapevolezza – “faccio bene”. E solo quando smetti di pensare “faccio zazen” stai facendo il vero zazen.

Pratica lo zazen con l'intento di digiunare. Questo non significa che ti devi basare sul detto che “finché fai girare la ruota del Dharma, avrai abbastanza da mangiare”. E' proprio un'altra cosa: Finché fai girare la ruota del Dharma, non ha nessuna importanza se hai o meno qualcosa da mangiare.

Finché ti preoccupi dei sentimenti del mondo, non pratichi lo Zen. Il Buddha-dharma non si preoccupa affatto delle nostre preferenze umane.

“Cosa diavolo credono di fare questi ragazzi – seduti intorno alla stanza a guardare il muro?! Cosa ci può essere di più stupido di questa faccenda dello ‘zazen’”? E' così che appare lo zazen dal punto di vista del mondo.

“A che serve lo zazen?” Questa domanda in sé è una domanda abbastanza idiota. A cosa è servita l'invenzione della televisione? E tu a cosa sei servito? Non è forse vero che non c'è niente che serva a qualcosa?

Quando la gente mi chiede a cosa serve lo zazen, rispondo che non serve a niente. Qualcuno sentendo questa risposta replicherà in modo conseguente: “In questo caso non m'interessa...” Ma allora, a cosa serve la nostra ricerca impegnativa di soddisfazione giorno per giorno? A che serve scommettere? A cosa danzare? A che serve che la nostra squadra preferita vinca? Non serve semplicemente a nulla.

Ma se questo è il caso, allora non c'è niente di più conseguente che non lo stare semplicemente seduti in zazen.

Quando la gente dice che qualcosa “non serve a niente”, significa semplicemente che non gli fa guadagnare una lira.

Spesso delle persone mi chiedono per quanti anni devono praticare lo zazen prima che si manifesti qualche risultato. Lo zazen non dà risultati. Dallo zazen non ricaverai nulla.

Di recente c'è stato qui un boom dello Zen. In ogni rivista c'è qualche articolo sullo Zen, ma quando lo leggi, ci trovi solo delle sciocchezze. Qualcuno scrive di Zen come se fosse un pettegolezzo di cui ha sentito parlare per strada, altri parlano di un “kensho” di cui hanno fatto esperienza da qualche parte, in un ritiro di una settimana. E' un peccato che la gente si lasci prendere in giro da questo genere di ciarlatani.

Finché non hai una chiara visione buddista della vita, non stai praticando veramente lo zazen.

Il nemnbutsu (invocazione del nome del Buddha) che pratichi quando la tua mente è tranquilla è il vero nemnbutsu. Lo zazen che pratichi quando hai la mente tranquilla è il vero zazen.

Se pratichi il nemnbutsu per ottenere la tranquillità della mente, non è il vero nemnbutsu. Se pratichi lo zazen per ottenere la tranquillità della mente, non è il vero zazen.

Anche quando stai semplicemente mangiando, devi mangiare in modo perfetto così che possa diventare un atto del Buddha.

Nella nostra scuola non c'è alcun oggetto di venerazione al di fuori dello zazen. Il non pensiero è il corpo stesso del Dharma.

“Senza la pratica non si manifesta, se non si realizza non sarà tuo” (Bendowa). Questo è il corpo del

risvegliato.

“Lavorare è Zen, sedersi è Zen, parlare e tacere, l’azione come la non azione manifestano la pace”
(Shodoka) è il corpo dell’insegnamento pratico.



11. A te che vuoi rafforzare il tuo hara con lo zazen.

“Attraverso lo zazen rinforzi il tuo hara”.

Quando sai che questo hara non vale un fico, allora è vero hara è vero zazen.

Qualcuno vuole rafforzare il suo hara con lo zazen. Sarebbe meglio se bevessero il sakè da uomini veri, e scacciassero l'esattore con un urlo.

Circolano libri come “Lo Zen e l'arte di coltivare il vostro hara”. Questa cultura dello hara è proprio un modo per rendersi idioti.

Qualcuno cerca di farsi venire la pelle dura con lo zazen.

Sviluppare il vero hara significa mettere da parte le propensioni personali.

Se resta anche solo un po' d'individualità, non è uno zazen puro, genuino. Si deve praticare il puro, genuino zazen, senza mischiarlo con altre ginnastiche o satori o qualsiasi altra cosa.

Quando ci porti dentro le tue idee personali – anche solo un po' – non si tratta più del Buddha-dharma.

In una parola, Buddismo è “non sé” [muga]. “Non sé” significa che “io” non sono un soggetto distinto. Quando “io” non sono un soggetto distinto, allora riempio tutto l'universo. Che io riempio tutto l'universo è quello che s'intende con “tutte le cose sono vera forma”.

Vero dharma significa: niente da guadagnare.

Falso dharma significa: qualcosa da guadagnare.

Dobbiamo perdere quanto più possibile.

Se pratichi lo zazen quando sei sopraffatto da sensazioni di piacere, rabbia, dispiacere e gioia, queste sensazioni infesteranno il tuo zazen come un terribile fantasma.

Non portarti niente nello zazen: né il Buddha-dharma né armi da fuoco – e soprattutto non una donna.

La via del Buddha significa che non c'è niente da cercare, niente da trovare [mushogu-mushotoku]. Se c'è qualcosa da trovare, non ha importanza per quanto tempo si pratica, non ha niente a che vedere con il Buddha-dharma. Se non c'è niente da trovare, è proprio lì che è il Buddha-dharma.

Qualsiasi cosa sia che cerchi di afferrare, non ci riuscirai.

Il vero benessere consiste nel non afferrare. E' far splendere la nostra luce interiore e rifletterla su noi stessi. Se facciamo un passo indietro, vediamo che non c'è niente da afferrare, niente da inseguire e niente da cui fuggire. La forma della realtà non nasce e non passa, non è né pura né impura, non cresce né decresce.

Il monaco Yakuzan sta praticando lo zazen e il suo maestro, Maestro Sekito, gli chiede, "Cosa stai facendo lì?"

"Non sto facendo proprio niente."

"Se non stai facendo proprio niente, significa che stai semplicemente passando il tempo?"

"Se stessi passando il tempo, mi starei dedicando a un passatempo, ma non sto neanche facendo questo."

"Dici che non stai facendo niente. Cos'è che non stai facendo?"

"Neanche mille saggi sarebbero in grado di dargli un nome."

Niente è tanto quieto e nobile quanto questo zazen cui nemmeno mille saggi sarebbero in grado di dare un nome, lo zazen praticato da Yakuzan ed elogiato dal Maestro Sekito.

Nei giorni nostri esistono dei maestri con cui puoi sedere per una settimana, e per una buona somma di denaro ti viene garantita un'esperienza di kensho. E' evidente che niente del genere ha nulla a che fare con lo zazen di Yakuzan cui nemmeno mille saggi sarebbero in grado di dare un nome. Sedere e praticare quello a cui nemmeno mille saggi sarebbero in grado di dare un nome, significa semplicemente sedere, shikantaza.

In questi tempi si parla molto di zazen. Il problema è semplicemente questo: cosa cercano col loro zazen? Uno strumento per coltivare il loro hara, rafforzare la loro personalità, ottenere il satori e altro ancora. Anche dei piccoli monaci chiamano l'insegnamento con i koan 'indovinelli'. Tutto questo non è altro che il Buddha-dharma dal punto di vista della gente comune. Noi dobbiamo osservare il Buddha-dharma con gli occhi del Buddha-dharma. Questa è la ragione per cui è così raro che lo stesso zazen pratici realmente lo zazen.

Qualcuno vuole usare lo zazen per diventare migliore. Questo non è altro che cosmesi.

Questa non è una scuola! Quello che stiamo cercando di fare è diventare una lavagna vuota. Qui non c'è niente da guadagnare. Qui non c'è altro che perdere nello stesso tempo illusione e saggezza.

Il Buddha-dharma non ha niente a che vedere col trasformare le persone normali in persone speciali.

Lo zazen ha luogo quando smetti di sgomitare con gli altri per passare avanti.

Tutte le mattine ti fai una nuotata nell'acqua fredda? Lo fanno sempre anche i pesci rossi.

Hai smesso di fumare? Sì, così...? Neanche i gatti fumano.

Per quanto ti possa vantare di come fai questo ed eviti questo altro, non è niente più che vagare nel mondo dell'impermanenza.

Lo zazen non ti elogia – e lo zazen non ti rimprovera.

La vera religione è il mondo senza artifici.

Ogni cosa è buona così com'è. Non c'è bisogno di perderci la testa dietro.

Tutti pensano di avere qualcosa da aggiungere al proprio zazen o nembutsu.

Non occorre aggiungere nulla.

Per quanto inusuali e mistiche possano essere le tue esperienze, non dureranno tutta la vita. Prima o poi svaniranno.

Le persone comuni cercano miracoli e magie. Gli piacciono i giochi di prestigio.

Alle persone comuni, per natura non piace la pratica, vogliono solo il satori. Vogliono guadagnare denaro senza lavorare. Questo è il motivo per cui fanno la fila agli sportelli del lotto. E non vogliono il vero dharma, ma sciamano verso le nuove sette che promettono il paradiso in terra.

Ti attacchi al satori, ti attacchi al denaro, ti attacchi alla posizione e al nome, ti attacchi al sesso. Non attaccarsi è quello che s'intende con il Buddha-dharma.

Zazen è la postura di un adulto, non di un bambino.

Kodo Sawaki

A te cui piacerebbe far mangiare la polvere ai rivali.

Spesso ci chiediamo chi sia veramente ‘migliore’ qui. Ma non siamo fatti tutti dello stesso pugno di povere?

Dovremmo restare tutti saldamente ancorati nel posto dove non c’è né ‘meglio’ né ‘peggio’.

Per tutta la vita sei completamente impazzito perché ritieni ovvio che ci siano un ‘tu’ e degli ‘altri’. Ti dai un gran daffare per emergere dalla folla, ma in realtà non ci sono né ‘tu’ né gli ‘altri’. Quando morrai, lo capirai.

Buddha-dharma significa mancanza di fratture. Quale separazione intercorre tra te e me? Presto o tardi finiremo per comportarci come se una linea di frattura divida amico e nemico. Quando ci saremo abituati a questo fatto, crederemo che esista veramente.

Povero e ricco, importante e insignificante – nulla di tutto ciò esiste. E’ solo uno scintillio sulle onde. Eppure c’è qualcuno che, o perché afflitto dall’infelicità o perché qualcun altro è più felice di lui, maledice il Buddha.

Felicità e infelicità, importante e insignificante, amore e odio – tutto il mondo dà un gran peso a queste cose. Il mondo dove tutto questo non esiste: questo è il mondo dello *hishiryo*.

Non c’è nulla al mondo per cui valga la pena di scervellarsi una volta stabilito che i nostri pensieri e le nostre discriminazioni illusorie non servono assolutamente a niente.

Quando il capo era malato, un suo dipendente lo ha scavalcato. Si stava riprendendo, ma questa notizia gli ha provocato una ricaduta. Non c’è veramente nessun bisogno di ammalarsi per cose di questo genere.

Dici: “Te la farò vedere!” Ma se non sai nemmeno quanto vivrai. Non hai niente di meglio da fare?

In Occidente si dice “homo homini lupus”. Il primo passo in una religione deve essere di far smettere ai lupi di mangiarsi a vicenda.

Quello che abbiamo imparato fin dai giorni dell’infanzia non è nient’altro che far finta di essere importanti. Il mondo chiama questo ‘educazione’. E dopo, nella vita, cosa cerchiamo di fare? Litighiamo come diavoli, facciamo sesso come animali e c’ingozziamo come spiriti affamati. Questo è tutto.

Tutto il mondo traballa su gambe malferme. E calpesta gli altri per fare strada. Nel Buddha-dharma non bisogna essere così sleali. Buddha-dharma significa avere successo nella sconfitta. La mente del Buddha-dharma è “sedere in zazen per eoni senza conseguire la via del Buddha”. (Sutra del Loto)

Le persone fanno la faccia annoiata quando non è in corso una gara o una battaglia. Vogliono sempre andare al galoppo per vincere – Ma si tratta di una corsa di cavalli? Oppure nuotano come otarie che vogliono essere avanti di un naso. Alla fine litigheranno tra loro, come gattini con un gomitolino di lana.

Quando non si tratta di vincere o perdere, amore o odio, ricchezza o povertà, la gente fa la faccia annoiata.

Nel Buddha-dharma non è questione di vincere o perdere, di amore o odio.

Qualcuno vuole far mostra di sé con il suo ‘satori’. Eppure è chiaro che quello che si può usare per esibirsi non ha niente a che vedere con il satori.

. A te nella cui vita non ci sono che soldi, soldi e ancora soldi.

La misura dell'uomo: gli dai un po' di soldi e subito comincia a zompettare.

L'uomo è un sempliciotto. Vuole solo denaro, salute, carriera e belle ragazze.

Pensi ci sia qualcosa di speciale nel vivere nel lusso? Non riesco a capire perché tutto il mondo invidi i ricchi.

Prendo sempre in giro i ricchi che si credono importanti per il loro denaro. E' questa la ragione per cui non me ne danno mai.

In passato, si faceva un gran fracasso sulla "direzione auspicabile". Ma oggi sappiamo che il pianeta gira intorno al sole, e che abbiamo dei satelliti che orbitano intorno alla terra. Quindi le direzioni sulla terra non hanno più alcun ruolo.

Alla fine, le direzioni non c'entrano niente. "Nell'illusione consideriamo il mondo una fortezza sicura, ma risvegliandoci riconosciamo il vuoto in tutte le direzioni. In origine non c'erano né est né ovest, dove avrebbero potuto esserci nord o sud?" Quindi non possiamo chiedere quali siano le direzioni auspicabili e quali no.

Ma quello che si riferisce alla direzione, all'improvviso cambia quando ci si riferisce al ricco e al povero. Lì ancora restiamo attaccati alla credenza che sia meglio essere ricco che povero. Mentre in realtà non possiamo sapere cosa sia meglio. Anche il ricco ha le sue preoccupazioni. E in ogni modo si vive anche senza soldi. Nessuno è venuto al mondo portandosi dietro una porca banca.

Felicità e infelicità umane non dipendono solo dal denaro. Se il saldo del tuo conto in banca fosse una misura della tua felicità, sarebbe facile. Eppure non è così.

Senza soldi hai delle difficoltà. Eppure, dovresti sapere che ci sono cose più importanti del denaro. Pensi sempre al sesso. Eppure dovresti sapere che ci sono cose più importanti del sesso.

Non essere così insulso da cominciare a dire che per vivere occorre il denaro. In questo mondo si può vivere bene senza risparmi.

Anche i professori universitari si preoccupano solo di guadagnarsi il pane quotidiano.

Nulla è più penoso del nutrirsi della propria posizione e del proprio stipendio.

"Lavoro, lavoro! Quando lavori, guadagni. Quando hai i soldi, te la puoi prendere comoda e avere lo stesso di che mangiare". A fronte di questa riflessione semplicistica (si può davvero dire che) il Marxismo è veramente raffinato.

Gli uomini del mondo sono talmente infantili. E non solo perché stanno attaccati ai video giochi. Per premi molto maggiori giocano a chi vince o a chi perde, macellando e facendosi macellare.

Quello che ti piace è chiaro: fare sesso, bere e mangiare e fare carriera senza troppa fatica. Correre dietro a ciò che piace e scappare da ciò che non piace è quello che s'intende per "andare vagando nel mondo impermanente". Anche il topo comincia a correre se gli si dà una scossa elettrica.

Esiste ogni genere di persone, anche i cosiddetti gourmet, il cui unico piacere nella vita è mangiare bene.

I ricchi sono muti. Quando fai affidamento solo sul denaro, diventi automaticamente muto.

A scuola ci hanno insegnato che dovevamo guadagnare un sacco di soldi. Quello che sfortunatamente non ci hanno insegnato è che il denaro rende muti.

I ricchi sono ricchi perché per loro i soldi sono importanti – è questo il motivo per cui non ne danno mai via!

Qualcuno pensa di essere importante perché ha i soldi. Altri pensano di essere importanti perché hanno il “satori”. Ma non importa quanto gonfi il tuo sacco di carne, non riuscirai a diventare nient’altro che un diavolo. Quello che non ti appartiene riempie tutto l’universo. Dove finiscono i pensieri individuali è dove comincia il Buddha-dharma.

Nel mondo si tratta sempre di vincere o perdere, di più o meno. Invece nello zazen non si tratta di nulla. Non serve a niente. Questo è perché è la cosa più grande e più onnicomprensiva che ci sia. Dogen dice:

I fiori che ingioiellano il cielo del mio cuore, li offro ai Buddha dei tre mondi.

A te, cui piace sentire le storie dei fantasmi.

Spesso la gente mi chiede se i fantasmi esistono veramente. Chi si sprema il cervello su cose di questo genere, è quello che chiamo fantasma.

Si dice che i morti appaiono come fantasmi, ma questo è vero solo finché esiste chi vive. Una volta che chi i vivi sono morti, non vedranno più nessun fantasma. Nella filosofia Yogacara, i fantasmi sono strumenti dei vivi.

Una persona dice di aver visto un fantasma, un altro ha saputo della morte di qualcuno in sogno. Cos'è tutto questo se non scene individuali nel teatro della trasmigrazione?

Non è tutto un'allucinazione? E' solo perché non riconosciamo quest'allucinazione come allucinazione, che andiamo vagando nella vita e nella morte.

Tutti sognano. Il problema sta semplicemente nelle differenze tra i sogni di ciascuno.

Quando sogni non ti è chiaro che stai sognando. Se uno ti colpisce sul viso, fa male. Ma anche questo dolore è solo nel sogno. Un sogno si accompagna con altri sogni, è questo il motivo per cui anche un sogno non riconosce l'altro come sogno.

Dei mutandoni sono appesi a un ramo, ad asciugare. Qualcuno li vede e pensa che si tratti di un fantasma. Può darsi che tu stia pensando che è difficile che una cosa del genere possa realmente accadere, ma quando pensiamo, "Ho bisogno di denaro", "Voglio diventare ministro", "Voglio passare in testa", non stiamo tutti scambiando dei mutandoni per un fantasma?

Tutti parlano di "realtà", ma è solo un sogno. Non è niente di più della realtà all'interno di un sogno. Quando la gente parla di rivoluzione e di guerra, pensiamo che stia succedendo qualcosa di veramente speciale, ma che cos'è se non un dibattersi all'interno di un sogno? Quando muori, riconosci il tuo sogno. Chi non smette di sognare prima, allora è una persona comune.

Qualcuno ha scritto questo mentre stava per fare harakiri (seppuku): Colui che colpisce e colui che è colpito: Entrambi, quando cadono, tornano alla stessa terra e alla stessa polvere. E' un po' tardi accorgersene al momento dell'harakiri. Dovrebbe essere: Entrambi, anche prima di cadere, sono la stessa polvere.

Non possiamo né programmare né rifiutare i nostri sogni. Nello stesso modo il Dharma è un sogno, l'insegnamento è un sogno. Un sogno insegna un sogno all'interno di un sogno.

Se uno ti offre da mangiare in sogno, è sempre solo un sogno. Non ha nessuna caloria.

Ci inganniamo quando prendiamo l'allucinazione dell'io che troviamo nelle nostre coscienze come se fosse il nostro vero io. L'immortalità dell'anima di cui parlano le nuove religioni alla moda si basa su questa allucinazione dell'io. Il vero io è la vera natura di tutti i Buddha e gli esseri viventi, si trova nell'indivisibilità di mente, Buddha e esseri viventi.

Quella che chiamiamo coscienza dell'io non è altro che la nostra mente personale.

Cadiamo in errore perché, sul bene e sul male, esprimiamo giudizi basati sull'allucinazione della nostra coscienza dell'io.

L'illusione consiste nel continuare a servire gli avanzi riscaldati della nostra coscienza.

Il nostro punto debole come esseri viventi è nel fatto che siamo noi stessi a produrre le nostre allucinazioni.

Tutti vivono nell'incertezza e nella paura.

La filosofia Yogacara insegna, "Quando la coscienza interna si accende, sembra che ci siano due lati". Benché sia solo il funzionamento di una sola coscienza, è come se ci fossero un soggetto e un oggetto. Questo è il motivo per cui scappare da un aspetto e inseguirne un altro diventa una questione così importante. Come sono strane le nostre illusioni.

Vagare all'interno delle tue illusioni significa vivere la tua vita come un sonnambulo.

Anche se mostriamo una faccia indifferente, le illusioni ribollono nel profondo del nostro cuore.

Tra un anno, ripensa alle illusioni che hai avuto ieri durante lo zazen:

Due bufali sono scomparsi in mare combattendo.

Nessuno li ha mai più visti né sentiti.

Bonus 1: Per te a cui allo Zazen ancora manca qualcosa
(di Uchiyama Kosho)

La pratica dello shikantaza di Dogen Zenji è esattamente quello che il mio ultimo maestro Sawaki Kodo Roshi chiama lo “zazen dello stare semplicemente seduti”. Quindi per me il vero zazen significa naturalmente shikantaza – semplicemente sedere. Questo è per dire che NON pratichiamo lo zazen per avere esperienze “kensho”, “risolvere” una quantità di koan o ricevere lo “inka-shomei”. Zazen significa semplicemente sedere.

D'altra parte, è un fatto che tra i praticanti della scuola Soto giapponese, che risale al suo fondatore Dogen Zenji, non sono pochi quelli che hanno dei dubbi su questo genere di zazen. Per indicare il loro punto, citeranno passaggi come questi:

“Nella sala: ‘Non ho visitato molti monasteri Zen. Avendo incontrato il mio maestro Tendo, ho avuto la tranquilla conferma che gli occhi sono orizzontali e il naso verticale. Nessuno mi può più ingannare. Sono tornato a casa a mani vuote’.” (Eihei Koroku, 1^o capitolo)

“Ho viaggiato nella Cina dei Sung e ho visitato maestri Zen in tutto il paese, studiando le Cinque Case dello Zen. Finalmente ho incontrato il mio maestro Nyojo sulla cima del monte Taihaku, e la grande materia del mio studio è giunta a termine”. (Shobogenzo Bendowa)

Adesso la gente dirà: “Non è stato lo stesso Dogen Zenji a dire che egli stesso ‘confermava che gli occhi sono orizzontali e il naso verticale, e che la grande materia del mio studio di una vita era giunta a termine’? A che serve allora che una persona normale che non ha la minima traccia di illuminazione ‘semplicemente sieda’? Non è proprio stupido questo tipo di zazen?”

Ricordo a tutti di avere ben avuto questo genere di dubbi io stesso, e naturalmente non solo io ho avuto questi dubbi: Molti di coloro che hanno praticato sotto la guida di Sawaki Roshi hanno probabilmente smesso di stare semplicemente seduti e sono passati al Kensho-Zen” o al “Koan-Zen”. Quindi capisco molto bene questi dubbi.

Primo, dovrete sapere che Sawaki Roshi era un tipico maestro Zen proprio come ve ne potete immaginare uno, e il suo carisma era talmente forte che chiunque abbia sentito per la prima volta i suoi discorsi si sentiva attratto come un pezzo di ferro a una calamita. Quindi quando Roshi dice che “lo zazen non serve a niente” “questa era l’espressione usata da Sawaki Roshi per lo zazen che è “al di là dell’utile e al di là del satori (mushotoku-mushogo)”, tutti pensavano che questo era solo quello che stava dicendo, ma che in realtà lo zazen li avrebbe naturalmente portati “in qualche modo da qualche parte” col tempo. Sono certi che molti hanno praticato così con Sawaki Roshi.

Forse molti che vivevano fuori e che venivano al tempio solo per partecipare allo zazen o alle sesshin non avevano dei dubbi così forti. Ma quelli abbastanza seri da gettare la propria esistenza fisica nella Via, diventare monaci e unirsi alla nostra comunità che praticava sotto il Roshi – quelli che realmente vivevano la loro vita come pratica dello zazen prima o poi hanno cominciato ad avere dei dubbi sullo shikantaza. Ma per quanto a lungo tu possa sedere, non raggiungerai mai il “pieno” – lo zazen non ti soddisferà. E’ proprio come sebbene tu mangi, il cibo non sembra riempire il tuo stomaco. Così quando dico che non raggiungiamo mai il “nostro pieno” con lo zazen, voglio dire che non abbiamo mai la sensazione del “satori” che ci riempie lo stomaco.

Molti dei giovani che hanno dedicato la loro esistenza fisica alla pratica della Via hanno cominciato a pensare: “A che serve sprecare la mia giovinezza con questa pratica dello zazen che sembra non

avere risultati duraturi?” E troppo alla fine hanno mollato, dicendo: “E che dire di questi “studenti anziani” che hanno praticato per anni? Non sono ancora le stesse persone normali e piene di illusioni? Dopo tutto, quello di cui veramente abbiamo bisogno è il SATORI!”

Io stesso mi sentivo come se questi dubbi mi facessero scoppiare. Eppure, ho continuato a praticare con Sawaki Roshi per 25 anni – fino alla sua morte. Quindi, penso di capire abbastanza bene questi dubbi, ma sono anche arrivato a capire il significato di shikantaza di cui parlano Dogen Zenji e Sawaki Roshi. Quando scrivo quello che segue, mi sforzo di essere in qualche modo un “interprete” tra i due aspetti.

Quando dico che è necessario un “interprete”, non voglio solo dire che i praticanti dubbiosi non capiscono le parole di Dogen Zenji o di Sawaki Roshi (come evidentemente è), ma anche che le parole di Dogen Zenji e di Sawaki Roshi spesso non raggiungono la radice dei dubbi e dei problemi che incontriamo noi, che cerchiamo di praticare lo shikantaza. Questo non perché Dogen Zenji e Sawaki Roshi non capirebbero i nostri dubbi, ma piuttosto perché si esprimono in un mondo che trascende di molto il nostro normale senso comune. Pertanto voglio cercare di fare il mio meglio per offrirvi la mia “traduzione” delle parole di Dogen Zenji e di Sawaki Roshi.

Per esempio diamo uno sguardo alla citazione tratta da “Eihei Koroku”.

“Ho avuto la tranquilla conferma che gli occhi sono orizzontali e il naso verticale. Nessuno mi può più ingannare. Sono tornato a casa a mani vuote’.” (Eihei Koroku, 1^o capitolo)

Che dire di una traduzione di questo tipo:

“Ho avuto la conferma che sto vivendo la mia vita respirando questo respiro in questo istante”.

Come faccio a dare una interpretazione di questo genere? Il fatto è che quando leggo lo “Shobogenzo”, non lo faccio come uno studioso di studi buddisti che sta semplicemente cercando di trovare un ordine nel labirinto dei caratteri cinesi. Né lo leggo come un settario che pensa che ogni singolo carattere è talmente santo che lo vuole conservare come un cibo in scatola e poi prostrarmi davanti, senza mai aprire la scatola. Quando leggo Dogen Zenji, lo faccio come uno che cerca la via: Vivendo la mia vita completamente nuova, sono sempre alla ricerca di qualcosa per vivere questa vita in un modo del tutto nuovo. Per me questo è il significato di parole come “riflettendo con la tua testa su insegnamenti antichi”, o quello che viene espresso come “studiare la via del Buddha significa studiare te stesso”.

Ad ogni modo, se leggiamo alla luce della nostra vita completamente nuova, non dovremmo interpretare le parole di Dogen Zenji sugli occhi che sono orizzontali e il naso verticale in modo piatto e statico. Dovremmo renderci conto che “occhi orizzontali, naso verticale” esprimono il funzionamento dinamico di questa “cruda” (in giapponese “hama”, letteralmente “crudo”, che significa “fresco e vivo”, non elaborato dai nostri pensieri. Il termine giapponese per “vita” o “nascita” si scrive con lo stesso carattere cinese (ma si pronuncia in modo diverso)). vita che stiamo vivendo. E’ il flusso dinamico di vivere la nostra vita respirando questo respiro in questo istante. Letto così, dovremmo vedere che Dogen Zenji non sta parlando di un qualche stato mistico che si potrebbe provare durante lo zazen una volta che si raggiunge il “satori”. Sta parlando dei semplici fatti della vita che ognuno di noi sta vivendo.

Per questo è scritto all’inizio del “Fukazazengi”: “La via è completa e onnipervasiva, a che serve praticare per doverlo verificare? La ruota della verità gira liberamente, perché ti affanni con i tuoi sforzi?”

E che dire delle frasi che seguono? “Se c’è anche la minima discriminazione, sarà causa di una divisione come quella tra cielo e terra. Se la segui o se resisti, la tua mente andrà in frantumi e si

perderà”.

E' un fatto fondamentale che ognuno di noi vive la sua vita completamente nuova , fresca e cruda. Ma quando cominciamo a pensarci nelle nostre teste, in quel momento siamo colpiti da una concezione statica a cui ci “afferriamo”. Proprio perché la pensiamo “cruda, fresca e viva” non è più cruda, fresca e viva. “Cruda, fresca e viva” significa aprire le mani del pensiero: Solo quello che lasciamo andare può essere crudo, fresco e vivo.

Zazen significa questa apertura della mano del pensiero, è la postura del lasciare andare.

A questo punto voglio aggiungere alcune parole sulla pratica reale dello shikantaza – semplicemente sedere. Quando sediamo in zazen, non è che non ci siano affatto pensieri che ci attraversano la mente. In realtà, sorgono una quantità di pensieri. Ma se cominci a inseguire quei pensieri, allora quello non si può più chiamare zazen. Stai semplicemente pensando in posizione seduta. E' importante allora rendersi conto che, “In questo momento sto facendo zazen, non è il momento di inseguire i pensieri!” Tornare alla posizione corretta, e aprire la mente al pensiero di nuovo. Questo è quello che si chiama “risveglio dalla distrazione e dalla confusione”.

Poi potremmo cominciare a sentirci stanchi. Questo è il momento per ricordare, “In questo momento sto facendo zazen, questo non è il momento per dormire!” Torniamo allora alla posizione corretta, e risvegliamoci allo zazen. Questo è quello che si chiama “risvegliarsi dal torpore e dalla stanchezza”.

Zazen significa risvegliarsi dalla distrazione e dalla confusione, dal torpore e dalla stanchezza un miliardo di volte, e tornare alla posizione del totalmente sveglia dello zazen. “Vivere la vita cruda e fresca chiamata zazen” significa richiamare la mente un miliardo di volte in questo modo, praticare e rendersene conto un miliardo di volte: Questo è quello che si chiama shikantaza – semplicemente sedere.

La gente dice che Dogen Zenji ha raggiunto il “satori” lasciando cadere corpo e mente, ma innanzi tutto cos'è questo “lasciar cadere corpo e mente (shinjin-datsuraku)” ? Dogen Zenji scrive nello “Hokyo”:

“L'abate precisò: ‘Praticare lo Zen significa lasciar cadere corpo e mente. Non ha niente a che vedere con il bruciare l'incenso, fare le prostrazioni, invocare il Buddha, confessare i propri peccati o studiare le scritture. E' semplicemente sedersi’. Mi sono fatto avanti e ho chiesto: “Cos'è lasciar cadere corpo e mente? L'abate rispose: ‘Lasciar cadere corpo e mente è zazen. Quando stai semplicemente seduto, sei liberato dai cinque desideri e spariscono le cinque illusioni”.

Questo significa che lo zazen in cui apri la mano del pensiero e lasci andare, lasci andare un miliardo di volte, è esso stesso il lasciar cadere corpo e mente. Lasciar cadere corpo e mente non è nemmeno un tipo particolare di esperienza mistica. Solo questo genere di zazen può essere chiamato “la via completa del Buddha-Dharma, di cui non c'è l'uguale” (dal “Bendowa”). Ed è la cosiddetta “vera porta del Buddha-Dharma” (ibid).

Paragoniamo il vivere le nostre vite col guidare una macchina. Non ti dovresti addormentare dietro al volante, e non dovresti bere quando guidi. Anche, mentre guidi, non dovresti essere in tensione e non dovresti pensare troppo – è pericoloso. Lo stesso è vero quando siamo seduti dietro al volante delle nostre vite. Gli elementi fondamentali per guidare la nostra vita consiste nello svegliarci dal torpore e dalla stanchezza, in modo da non addormentarci dietro al volante. Anche, dobbiamo svegliarci dalla distrazione e dalla confusione, il che significa che non dobbiamo essere tesi o pensare troppo mentre guidiamo. Zazen significa mettere questi elementi di fondo del “guidare la tua vita” effettivamente nella pratica. Così si può chiamare la “via piena” e la “vera porta” del Buddha-Dharma, ed è raccomandato universalmente da Dogen Zenji nel suo “Fukanzazengi”.

“Il corpo e la mente del Buddha sono le erbe e gli alberi, le pietre e le rocce, il vento e la pioggia, il

fuoco e l'acqua. Scoprire queste cose intorno a te e realizzare la via del buddha dentro di loro è il significato di risvegliare la mente della bodhi. Quando afferrì il vuoto, con lui dovresti costruire pagode e buddha. Usa l'acqua della valle per manifestare con lei i Buddha e le pagode. Fare questo significa innalzare la mente all'incomparabile, completare la saggezza della bodhi, significa ripetere il proprio innalzarsi della mente un miliardo di volte. Così, stai praticando la realizzazione". (Shobogenzo Hotsumujoshin)

Sarebbe un grave errore interpretare questo "ripetere il proprio innalzarsi della mente un miliardo di volte" come un semplice ricordare a coloro che non hanno ancora avuto l'esperienza del satori di non trascurare la pratica. Risvegliare la mente un miliardo di volte significa che la vita cruda e fresca respira come una vita cruda e fresca. Le persone che abbandonano lo shikantaza perché non gli dà un senso di soddisfazione, e quindi cominciano ad annoiarsi della loro pratica, lo fanno perché intellettualizzano questo "miliardo di volte di risveglio della mente" nelle loro teste. Pensano: "Oddio! Com'è possibile farlo un miliardo di volte? Quello che mi serve è il SATORI! Se solo potessi avere un grande satori, questo si prenderebbe cura di questo miliardo di volte una volta per tutte!"

Questo è proprio come se ci avessero detto appena nati: "D'ora in avanti dovrai respirare tutta la vita, ogni singolo respiro, ogni singolo momento – dovrai inspirare e dovrai espirare un miliardo di volte." La risposta sarebbe: "Oddio! Devo cercare in qualche modo di occuparmi di questo respiro della mia vita una volta per tutte, e fare un solo grande respiro!"

Anche se cercassimo di fare così, sarebbe molto difficile riuscirci. E' questo il motivo per cui lo "Shobogenzo Hotsumujoshin" (sopra citato) continua:

"Una persona che pensa che risvegliamo la mente una volta per tutte, senza doverla mai più risvegliare, e che dice che la pratica è senza fine, ma il frutto della realizzazione solo uno – una persona così non ha mai sentito il Buddha-Dharma, non conosce il Buddha-Dharma, e non incontra il Buddha-Dharma".

Chi cerca di avere il "satori" una volta per tutte non accetta il fatto che la nostra vita fresca e cruda così com'è. Anche in senso biologico possiamo vivere solamente respirando i nostri respiri per tutta la vita, ogni istante. Vivere significa respirare questo respiro proprio ora, e quindi vivere la tua "cruda/fresca" vita naturalmente non significa pensarci con la testa. Significa accettare la vita come vita – come "cruda, fresca e viva" – e sviluppare un atteggiamento di vita. Quando fai così, è esattamente "la grande materia di una vita di studio venirne a capo". E' anche l'inizio della vera pratica dello shikantaza – semplicemente sedere. Questo è quello che Dogen Zenji chiama "unità di pratica-relizzazione".

E questo è il perché Sawaki Roshi diceva sempre:

"Non c'è un inizio per il satori, né una fine per la pratica!"

(Nota del traduttore[in inglese]: Questo capitolo e quello seguente sono tradotti da un altro libro di Uchiyama Roshi, "Consigli Zen". Editore – proprio come "A te" – dal suo discepolo Kushiya Shusoku, è impostato in modo del tutto simile alla raccolta di detti di Sawaki Roshi. Proprio come "A te", tutti i capitoli sono intitolati "Ate...". Però, a differenza di "A te", che è una raccolta di detti di Sawaki tratti da posti e momenti diversi, talvolta completamente fuori contesto, Uchiyama sviluppa in ogni capitolo un problema postogli da Kushiya. Ho incluso questi due capitoli aggiunti a questo libro, dal momento che si occupano di problemi comuni proposti che hanno praticanti anche avanzati che studiano le opere di Sawaki, cioè il problema che quegli insegnamenti non necessariamente "soddisfano" le nostre aspettative, e il problema di come trovare e rapportarsi a un vero maestro. Sembra che lo stesso Uchiyama considerasse questo capitolo come se fosse un suo

“testamento spirituale”, e – pubblicato in un primo tempo sulla rivista “Shunju” nel 1988 – è stato incluso nella recente riedizione giapponese del libro noto in inglese come "Opening the hand of thought" (Wisdom Books).)