

**Kosho Uchiyama roshi**

## **Discorso d'addio ad Antai-ji Il cammino del cercatore.**

### **Prefazione.**

Dopo la morte di Sawaki roshi, nel 1965, divenni l'abate di Antai-ji. A quel tempo dichiarai che sarei stato in carica come abate per soli dieci anni e che mi sarei ritirato da Antai-ji nel 1975. Ed ecco, è già il 1975. Il tempo vola! Così già dall'anno scorso ho cominciato a pensare ad alcune parole come regalo per i praticanti di Antai-ji per il momento in cui mi sarei ritirato.

...non soltanto per i membri di Antai-ji, ma anche per quelli di Kannondo, nella prefettura di Saitama, per quelli del Valley Zendo nel Massachussets e per quei discepoli che forse andranno in altre parti del mondo.

Ho articolato queste idee ed ho trovato che esse non sono altro che ciò che ho avuto in mente durante la mia permanenza ad Antai-ji. Tuttavia pensavo che oggi avrei tenuto una lezione soltanto ai discepoli di Antai-ji. Ma inaspettatamente, nonostante stia nevicando fitto, vi è moltissima gente. Grazie per essere venuti. Sebbene avessi detto a poche persone che avrei tenuto una lezione il giorno 23, non avevo mandato alcun invito.

Così, per piacere, ascoltate le mie parole per i miei discepoli.

### **Le parole che lascio ad Antai-ji.**

1. Studiate e praticate il Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma e non per il desiderio delle emozioni umane o per le idee mondane.
2. Zazen è la cosa più onorata ed è il vero maestro.
3. Zazen deve operare nella nostra vita quotidiana come le due pratiche (Voto e Pentimento) e le tre menti (mente Lieta, mente Amorevole e mente Magnanima) e dobbiamo praticare il detto: "guadagno è illusione, perdita è illuminazione".
4. Vivete per i voti e radicateli profondamente.
5. Realizzando che progresso e ricaduta dipendono solo da voi stessi, sforzatevi di praticare e migliorare.
6. Sedete in silenzio per dieci anni, poi per altri dieci e per altri dieci ancora.
7. Cooperate e tendete alla creazione di un luogo dove i praticanti sinceri possano praticare senza disturbo.

## **1. Studiate e praticate il Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma e non per il desiderio delle emozioni umane o per le idee mondane.**

Questa è la cosa più importante per noi studenti di Dogen Zenji. Penso che la parola più importante del suo insegnamento sia Buddha Dharma. Questa parola ci è così familiare che spesso passiamo oltre il termine Buddha Dharma senza considerare che cosa significhi realmente.

Ultimamente ho dato un'occhiata ad alcuni commentari e traduzioni in giapponese moderno del capitolo *Genjokoan* dello *Shobogenzo*, perché sto per tradurlo anch'io in giapponese moderno e sto per scrivere il mio proprio commentario. Proprio all'inizio del *Genjokoan* ci sono le parole: "Quando tutti i Dharma sono il Buddha Dharma..." Nessuno però ha preso in considerazione il termine Buddha Dharma ed ha spiegato che cosa significhi. Tutti sono passati oltre questo termine senza prestarvi una particolare attenzione. Cosa significa ciò? Temo che la loro comprensione possa essere vana od errata. Essi immaginano che la loro comprensione sia sufficiente perché il termine Buddha Dharma è loro così familiare. Ma in realtà non sanno per niente che cosa significhi. Quindi dobbiamo iniziare a parlare di cosa sia Buddha Dharma.

Ho riflettuto a lungo su che cosa sia Buddha Dharma, perché esso è l'essenza del buddismo, così come è trasmesso nell'insegnamento di Dogen Zenji, a cui noi ci ispiriamo. E ultimamente ho pienamente realizzato che il koan di Sekito (il monaco cinese Shih Tou, 700-790. N.d.r.) "non guadagnare, non sapere" esprime al meglio il significato di Buddha Dharma. Questo *koan* è il 91° caso nel terzo volume dello *Shobogenzo Sanbyakusoku (Trecento koan)* compilato da Dogen Zenji:

*Il maestro Tenno ( Tien Huang in cinese, n.d.r.) chiese al suo insegnante Sekito:*

*"Qual è il significato essenziale di Buddha Dharma?"*

*Sekito rispose: "Non guadagnare, non sapere".*

*Tenno chiese di nuovo: "Puoi dire questo in modo differente?"*

*Sekito rispose: "Il vasto cielo non ostacola le bianche nuvole fluttuanti".*

Il maestro zen Tenno Dogo domandò al suo insegnante Sekito Kisen: "Qual è il significato essenziale di Buddha Dharma?" In quel momento Sekito rispose: "Non guadagnare, non sapere". Allora Tenno chiese ancora: "Puoi esprimere ciò in modo differente?" Sekito rispose: "Il grande cielo non ostacola (il movimento del)le bianche nuvole fluttuanti".

Fui profondamente colpito da questo *koan* nel periodo in cui fui al tempio Jippo-ji a Tanaba, nella prefettura di Kyoto, dal 1945 al 1948. Chiesi a Sawaki roshi di scrivere una "calligrafia" per le parole "Il vasto cielo non ostacola le bianche nuvole fluttuanti". Questa calligrafia è stata incorniciata ed è ora appesa ad Antai-ji.

Il grande cielo non ostacola le bianche nuvole fluttuanti. Le lascia fluttuare liberamente. Penso che queste parole prese dal *koan* esprimano pienamente il significato di "Buddha Dharma". In un primo tempo alla domanda "Qual è il significato essenziale del Buddha Dharma?", Sekito rispose: "Non guadagnare, non sapere" Può sembrare che intendesse "non lo so", ma questo non è ciò che intendeva dire. Voleva dire: "Non guadagnare, non sapere è Buddha Dharma!". "Non guadagnare, non sapere" indica l'atteggiamento di astenersi dal fare qualsiasi cosa. In altre parole, essere liberi da qualsiasi cosa fabbricata nel vostro cervello. Ho chiamato ciò "aprire le mani del nostro pensiero" (*atama no tebanashi*). Non ricordo bene quando ho cominciato ad usare questa espressione: forse quattro o cinque anni fa. Quando pensiamo a qualche cosa, la afferriamo col nostro cervello. Ora, voi aprite le mani del vostro pensiero...in questo modo essa cade giù. Questo è "*shin jin datsu raku*" (liberarsi di, lasciar cadere corpo e mente).

Quando ascoltano le parole di Dogen Zenji "*shin jin datsu raku*" molti immaginano qualcosa come se i perni, i cardini del nostro corpo cadessero. Questa non è la comprensione

corretta. Quando aprite le mani del vostro pensiero, le cose costruite nel vostro cervello cadono, questo è il significato di “*shin jin datsu raku*”.

La mia espressione “aprire le mani del proprio pensiero” è equivalente ad altre espressioni di antichi maestri, per esempio il maestro zen Bankei conìò l’espressione “Non nata mente di Buddha” (*fusho no busshin*). Questa espressione era molto apprezzata nell’epoca Tokugawa. Ma “non nata mente di Buddha” non colpisce granché le persone del giorno d’oggi. Bankei diceva: “Ogni cosa è messa al suo posto solamente con una non nata mente di Buddha”. Allo stesso modo: “Ogni cosa è messa al suo posto aprendo le mani del vostro pensiero”. Quando cercate di mettere in ordine ogni cosa col vostro cervello (mente discriminante) non potete aver successo. Poiché tutti i problemi sono causati dal vostro cervello, dovrete aprire le mani del vostro pensiero. Questo è “*shin jin datsu raku*” (il cadere di corpo e mente). In quel momento tutti i vostri problemi cesseranno.

Vi è una breve poesia che dice:

*Al culmine della disputa per l’acqua da irrigare  
Improvvisamente  
Comincia a piovere.*

Alcune persone stanno aspramente discutendo fra loro per poter immettere più acqua nelle loro risaie durante un’arida estate. Al culmine della disputa improvvisamente si rannuvola, comincia a tuonare e grandi gocce d’acqua cadono dal cielo. La pioggia risolve il problema fondamentale della discussione. Allo stesso modo pensiamo che qualcosa sia un grosso problema, per esempio scegliere tra A e B, e cerchiamo di risolverlo con tutti i nostri sforzi. Ma quando aprite le mani del vostro pensiero, il problema stesso scompare completamente. Così “aprire le mani del vostro pensiero” è più comprensibile di “non nata mente di Buddha”, non è vero? Allora la mia espressione è più attuale di quella di Bankei. Questa è una frase eccellente, non lo pensate anche voi?

Quando sediamo in zazen apriamo le mani del nostro pensiero. Lasciamo che tutti i nostri pensieri sorgano e se ne vadano liberamente.

*Qual è il significato essenziale di Buddha Dharma?  
Non guadagnare, non sapere.  
Il vasto cielo non ostacola le bianche nuvole fluttuanti .*

Questo *koan* descrive in modo eccellente che cosa sia lo zazen. Che cosa è sulla terra il Buddha Dharma? E’ “aprire le mani del vostro pensiero”, in conclusione. E praticare “aprire le mani del vostro pensiero” con il vostro corpo, è zazen. Inoltre possiamo dire che “Buddha Dharma” è il Dharma (le cose) che fu realizzato da Buddha. La parola Buddha significa “Colui che è risvegliato”. Così “Buddha Dharma” significa “Via del Risveglio”.

Noi diventiamo obnubilati [non desti alla realtà delle cose] per mezzo del nostro cervello [mente discriminante]. Tutti gli esseri umani sono ingannati dalla loro stessa mente. In primo luogo, siamo ingannati dormendo. Questo non è molto serio, perché in questo caso possiamo facilmente renderci conto che non siamo desti. Per svegliarci dall’intontimento del sonno dobbiamo essere vividi.

Ma siamo anche preda della delusione, dell’ira o degli stereotipi comportamentali di gruppo. Queste cose sono più difficili da trattare, perché sono causate dalla nostra stessa mente. Mettete insieme vari tipi di illusione nel vostro cervello, poi ci saltate in mezzo e siete immersi in esse.

Vi è un posto chiamato Yawata, vicino a Hunabashi, nella prefettura di Chiba. Vi era una grande selva, laggiù. Una volta persa la strada in quella selva, non potete più capire dove vi trovate.

Per questo vi è l'espressione "*Yawata no yubushirazu*" (Non riconosci la selva nella selva di Yawata).

Comunque, gli esseri umani fabbricano illusioni [fittive] come una selva e si perdono e confondono nella giungla creata da loro stessi. Allora, come possiamo svegliarci da queste illusioni? La via per risvegliarci da queste illusioni è "aprire le mani del pensiero", perché siamo ingannati dalle illusioni create dai nostri pensieri. Quando aprite le mani del vostro pensiero e diventate vividamente desti, tutte le illusioni causate dalle delusioni, dall'ira e dagli stereotipi comportamentali di gruppo scompariranno improvvisamente. Questo è il nostro zazen. Quando fate zazen dovete abbandonare tutti i vostri problemi. In quel momento sarete vividamente coscienti. Quindi [facendo zazen] non dovrete né dormire né essere assorbiti nei pensieri. Il punto essenziale nel fare zazen è esser vividamente coscienti e aprire le mani del vostro pensiero. Al giorno d'oggi però alcuni pensano subito al *satori* quando si parla di zazen e pensano che il fine di fare zazen sia ottenere la grande e improvvisa illuminazione. Molte persone diffondono questo tipo di idea circa l'illuminazione, ma questa non è la vera illuminazione del Buddha Dharma.

Come sapete il Buddismo enfatizza i concetti di *mujo* (impermanenza) ed *enghi-shoio* (tutti i fenomeni sono prodotti da cause e non sono sostanziali; assenza di 'io'). In altre parole la realtà di vita cambia momento per momento e non vi è [alcuna] sostanza permanente. Sebbene si dica dai tempi antichi che il diamante non possa essere distrutto e sia indicato come qualcosa di permanente, di fatto il diamante è composto di carbonio e può bruciare. Inoltre la scienza moderna dimostra che anche le particelle elementari sono in continuo movimento. In ogni modo, tutto è impermanente. Vera illuminazione è essere coscienti di questo continuo mutare della realtà di Vita. Tuttavia alcuni mirano a raggiungere improvvisamente e a far propria un'illuminazione preconfezionata. Ciò è impossibile.

La sola vera illuminazione è essere coscienti della realtà della vivida Vita, momento per momento. Così noi pratichiamo l'illuminazione proprio ora, proprio qui, in ogni istante. Questo atteggiamento è il cosiddetto *susho-ichinyo* (pratica e illuminazione sono tutt'uno). Questo è il punto essenziale dell'insegnamento di Dogen Zenji. Non ottenere l'illuminazione come risultato della pratica, ma essere vividamente coscienti e aprire le mani del pensiero proprio ora, proprio qui, perché siamo resi ciechi dai nostri pensieri. Dovreste comprendere questa vera illuminazione del Buddha Dharma. Illuminazione non è qualcosa come una improvvisa realizzazione di qualcosa di misterioso. Illuminazione non è altro che risvegliarsi dalle illusioni e tornare alla realtà di Vita.

Inoltre ciò che Dogen Zenji definì *shusho-ichinyo* (pratica e illuminazione sono un tutt'uno) era chiamato, all'epoca di Shakyamuni Buddha, *pratimoksa*. La parola sanscrita *pratimoksa* (in pali *patimokkha*) significa "precetti".

Nello *Yui-kyo-gyo* (*Sutra del nirvana*), che è l'ultimo insegnamento di Shakyamuni Buddha subito prima della sua morte, vi è una parte dove è detto:

*"Voi bikkhu, dopo la mia morte, dovete rispettare e seguire la pratimoksa. Se lo farete, sarete come persone che portano una luce nelle tenebre o come un povero che guadagna un tesoro".*

Queste sono le ultime parole di Shakyamuni Buddha. Egli disse che i suoi discepoli avrebbero dovuto rispettare e seguire i suoi precetti. *Pratimoksa* è tradotta anche *sho-sho gedatsu* o *betsu-betsu ghedatsu* [Emancipazione individuale, dal momento che l'osservanza di un certo precetto porta il monaco a ottenere la liberazione dal peccato corrispondente a quel precetto]. Se osservate un certo precetto, proprio qui, proprio ora, nello stesso momento sarete liberati. Penso che l'idea di *pratimoksa* sia l'origine dell'idea di Dogen Zenji di *shusho-ichinyo* (pratica e illuminazione sono un tutt'uno). *Betsu-betsu ghedatsu* (emancipazione, liberazione individuale o

caso per caso) significa che se fate una certa cosa in accordo coi precetti, proprio qui, proprio ora, sarete emancipati proprio tanto quanto è il vostro fare. Se aprite le mani del vostro pensiero proprio qui, proprio ora, e siete coscienti della realtà, questa è vera illuminazione. Quindi Dogen Zenji espresse lo spirito di Shakyamuni Buddha con parole proprie dicendo che pratica e illuminazione sono tutt'uno. Questa è la mia opinione. Nessun altro ha ancora menzionato tutto ciò.

Al giorno d'oggi non molti studenti di Buddismo prestano attenzione all'idea di *pratimoksa*. Ho chiesto ad alcuni studenti dell'Università di Komazawa se conoscessero o no il significato di *pratimoksa*, ma nessuno di essi lo conosceva. Suppongo che non insegnino *pratimoksa* neppure nelle università buddiste. Questo è un grave errore. Infatti Shakyamuni Buddha disse che, dopo la sua morte, i suoi discepoli avrebbero dovuto rispettare *pratimoksa* più di ogni altra cosa. Perciò deve essere la cosa più importante. Lo spirito di *pratimoksa* è lo stesso spirito di *shusho-ichinyo* (pratica e illuminazione sono un tutt'uno). Quindi, invece di tendere a qualche illuminazione preconfezionata, dovremmo praticare aprendo le mani del nostro pensiero ed essendo consapevoli della vivida realtà di Vita, proprio qui, proprio ora. Questo è il Buddha Dharma.

Ora, che cosa è praticare il Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma? Come ho detto prima, significa praticare aprendo le mani del pensiero. Per esempio, spesso le persone dicono: “sono oppresso dalla paura della morte”. Quando costoro erano giovani non pensarono mai al fatto che, prima o poi, sarebbero morti. Ma appena cominciano a diventare vecchi e la morte si avvicina, improvvisamente ricordano il fatto che dovranno morire e sono spaventati dalla morte. Molte persone chiedono a se stesse: “Che cosa dovrei fare?”. Sono prese dalla paura della morte perché stanno pensando alla morte, nel loro cervello. Nella loro testa pensano sia alla morte che alla vita come concetti. Pensano che vi debba essere sofferenza perché una persona viva sta per morire. In altre parole pensano alla vita ed alla morte nei termini delle illusioni fabbricate nel loro cervello e [così] perdono loro stessi. E sono presi dalla paura. Ma tutto ciò è diverso dalla realtà. Vita e morte non hanno luogo nel vostro cervello, ma sono al di là del pensiero umano. Vita e morte si verificano nel luogo dell'aprire le mani del vostro pensiero [là dove aprite le mani del vostro pensiero].

In conclusione, praticate “aprire le mani del vostro pensiero” proprio ora, proprio qui, perché la realtà di Vita è al di là del pensiero umano. Questo è “praticare il Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma”. Non ha significato praticare l'aprire le mani del vostro pensiero per ottenere meriti utilitaristici formati (pensati) nel vostro cervello. Se praticate *zazen* per ottenere qualche profitto, come diventare fisicamente sani o coraggiosi, state andando in una direzione completamente sbagliata.

Pochi giorni fa quattordici o quindici stranieri vennero a parlare con me, sapendo che presto mi sarei ritirato da Antai-ji. Dopo che ebbi detto alcune cose, qualcuno mi chiese se è possibile, facendo *zazen*, acquistare spontaneità. Io pensai che fosse una strana domanda. Qualcuno mi disse che la spontaneità è di moda tra gli americani che praticano *zazen*. Suppongo che la parola ‘spontaneità’ significhi *zenki*. Pare che qualche *roshi colonialista* abbia tradotto *zenki* con “spontaneità”. Così compresi il significato della domanda. Per esempio, possiamo acquistare, attraverso la pratica dello *zazen*, il potere di emettere un *katsu* (forte grido) come faceva Rinzai? Allora risposi: “Non ho bisogno di questo tipo di spontaneità priva di valore. Se siete davvero spontanei non avete bisogno di correre dietro a questo tipo di insignificante spontaneità”.

Lo Zen americano cominciò con l'L.S.D. Pare che ora, comunque, si siano emancipati dall'L.S.D. La spontaneità deve essere diventata la nuova moda di oggi. L'America è il paese del pragmatismo. Per esempio, è molto conveniente, quando un esattore vi chiede il denaro, poterlo cacciare via gridando *katsu!*. E' utile per il desiderio delle vostre emozioni. Vi sentirete bene con le vostre emozioni. Sarete allegri, proverete piacere, sarete gratificati nella vostra mente ingannata. Ma questo tipo di emozioni umane non ha niente a che vedere con il Buddha Dharma. Dovete capire che praticare il Buddha Dharma non è qualcosa come bere un bicchiere di gassosa che fa passare il singhiozzo e rinfresca.

Oggi molti stranieri praticano zazen, ma una cosa ancora non possono capire, ed è “praticare il Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma”. Essi vogliono ricavare solamente qualcosa di utile ai desideri umani. Ciò non è bene. La vera Via Buddhista è praticare il Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma.

Qual è l'elemento più importante nel vostro sistema di valori? Se pensate che qualche cosa costruita nel vostro cervello sia la cosa più importante, siete completamente fuori strada. Il più alto valore non dovrebbe essere riposto in qualcosa di fabbricato nella vostra testa, ma nell'aprire le mani del vostro pensiero. “Aprire le mani del vostro pensiero” è esso stesso la cosa di maggior valore. Questo è il significato di “praticare il Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma”. Dovremmo comprendere veramente questo punto. Ora vorrei far capire ciò profondamente agli stranieri. Ma i cosiddetti *roshi colonialisti* non si sforzano di trasmettere “il Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma”. Dovremmo comprendere veramente questo punto. Essi attraggono gli stranieri offrendo qualche esca che possa sembrar loro interessante. E dicono che dallo zazen potete ottenere il potere di gridare *katsu*, che è utile per scacciare gli esattori. Ma questo tipo di zazen non è vero zazen, anche se praticate severamente. Il vero zazen non è [fatto] a motivo di un valore generato dai desideri umani. Ogni cosa che nel vostro cervello considerate preziosa non è un vero valore. Aprire le mani del vostro pensiero è la realtà di Vita, e la realtà di Vita dovrebbe essere ciò che vi è di più prezioso.

Attualmente molti stranieri (non molti europei ma parecchi americani) sono infastiditi quando cito anche una sola parola dalla Bibbia. Così esito a fare citazioni bibliche quando parlo agli stranieri. Tuttavia una parola importante è pur sempre importante. Vi è un certo detto nelle lettere di Paolo ai Romani che dice : ”Solo Dio è verace mentre ogni uomo è mentitore”. Questo significa che, benché tutti gli esseri mentano, tuttavia Dio è veritiero. Questo detto è vero. Consideriamolo nella nostra pratica. Ogni cosa formata nel nostro cervello è falsa, e solo “aprire le mani del pensiero” è vero [verità]. Vi è anche un detto del Principe Shotoku: “*Seken kokeyui Butsu ze shin*” ovvero “il mondo è vano, solo Buddha è verace” o anche “solo Buddha è verità sebbene l'intero mondo sia falso [falsità]”. Comunque dobbiamo far sì che “aprire le mani del nostro pensiero” sia la base del valore assoluto.

Dobbiamo considerare il “Buddha Dharma dell'aprire le mani del nostro pensiero” come la cosa più importante. Inoltre è importante praticare “non per desiderio delle emozioni umane o a motivo delle idee mondane”. Tuttavia qui vi è una trappola. Quando le persone apprendono che non devono praticare per desiderio delle emozioni umane o a motivo delle idee mondane, alcuni separano completamente il Buddha Dharma dalle emozioni e dalle idee mondane e racchiudono una piccola area con un recinto, dicendo che solo quello è il Buddha Dharma. Nel Buddismo esoterico della setta Shingon, gli adepti apprestano un luogo speciale dove praticare, chiamato *kekkaï dojo*, vi dispongono vari oggetti e una sorta di altare, vi accendono un fuoco e pensano che quello sia l'unico luogo santo. Oppure vi sono delle montagne sacre dove alle donne è proibito recarsi, perché le donne vengono considerate impure. Tuttavia questo è differente dall'idea di “il grande cielo non ostacola le bianche nuvole fluttuanti”. Questo genere di luoghi sacri sono relativamente innocenti. In casi più complicati le persone sostengono il Buddha Dharma per amore del loro ego. Vi sono molti insegnanti che dicono “Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma” e che trasformano ciò in uno schermo di fumo per poter fare a modo loro. Dobbiamo fare molta attenzione a questo punto. La base del Buddha Dharma è “il grande cielo non ostacola le bianche nuvole fluttuanti”. Non dovremmo rifiutare ed opporci alle emozioni umane e alle idee mondane. Questo significa, in breve, che l'unica cosa che potete fare è persuadervi a seguire il Buddha Dharma solo a motivo del Buddha Dharma. Noi praticanti dobbiamo sviluppare l'attitudine a praticare il Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma, senza le comuni emozioni umane o idee mondane da parte nostra. Nessuno dovrebbe biasimare qualcun altro dicendo: “Hai fatto questo e quest'altro che è contro il Buddha Dharma solo a motivo del Buddha Dharma...” Non

possiamo giudicare gli altri in forza del Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma. Il Buddha Dharma non è qualcosa come la legge statale con cui si possono giudicare gli altri. Parecchi preti sbagliano su questo punto. Dicono parole accattivanti alla gente con il proposito di soddisfare i loro propri desideri. Per esempio dicono: “*Dana-paramita* (generosità) è la cosa più importante, dovrete praticarla!” E poi raccolgono le offerte. Questo non è ammissibile. Non dovremmo forzare gli altri a praticare la *dana-paramita*, ma dovremmo praticarla noi stessi.

La cosa più importante nel Buddismo è che dovrete praticarlo voi stessi. Dovreste applicare ogni cosa a voi stessi e farla. Quando pensate a “Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma” questo atteggiamento è essenziale.

## **2. Zazen è ciò che vi è di più onorato ed è il vero maestro.**

*Honzon* (termine con cui di solito si indica la statua di Buddha esposta nei luoghi di culto) si riferisce a ciò che è degno del più alto rispetto. Cioè, come ho detto prima, zazen nel senso di “aprire le mani del vostro pensiero”. “Aprire le mani del vostro pensiero” è il valore più alto e il più rispettato e onorato.

Una volta un tale venne a visitare il nostro monastero e volle rendere omaggio alla statua di Buddha situata nella sala principale. Quando aprì la porta, egli fu sorpreso nel vedere i ventilatori elettrici davanti all’altare ed esclamò: "Mio Dio! E’ irriverente mettere i ventilatori davanti al Buddha!". La gente di Kyoto pensa che la statua di Buddha sia ciò che vi è di più riverito. Ma ad Antai-ji lo *honzon* [ciò che vi è di più riverito] è da questa parte della sala: zazen è la cosa più onorata. Il ventilatore elettrico è stato messo davanti alla statua di Buddha per dare un po’ di refrigerio d’estate ai praticanti che siedono in zazen. Nel fare zazen mantenere l’ambiente fresco d’estate e riscaldarlo d’inverno è importante. La statua di Buddha è un modello di zazen, il quale è ciò che vi è di più riverito.

"Aprire le mani del nostro pensiero" dovrebbe essere il nostro valore definitivo. La gente del mondo è sempre inconsapevole, e pensa che il denaro, la fama o lo stato sociale siano le cose di maggior valore. Ma per noi praticanti "aprire le mani del pensiero" deve essere la cosa più riverita e di maggior valore. Poiché qualche volta, distrattamente, ce ne dimentichiamo, dobbiamo continuare a praticare e a riflettere su noi stessi. Questo è ciò che intendo con "zazen è ciò che vi è di più riverito". Lo stesso discorso vale per quanto riguarda il vero maestro. Dogen Zenji disse una volta: "Se non potete trovare il vero maestro, è meglio per voi non praticare". Che cos’è allora il vero maestro? Se pensate nella vostra testa e dite: "Ecco! Lui (lei) è il vero maestro!" questo è un errore, perché fate semplicemente affidamento sul "vostro pensiero" che quella persona sia il vero maestro.

Il vero maestro non può essere un essere umano. Zazen, che è "aprire le mani del nostro pensiero", è l’unico vero maestro. Dovete capire ciò con chiarezza! Non ho mai detto ai miei discepoli: "Io sono il vero maestro". Sin dal primo giorno ho sempre detto che lo zazen che ciascuno di noi pratica è il solo vero maestro. Dalla morte di Kodo Sawaki ho tenuto molti discorsi di studio ai miei discepoli. Ma questo è soltanto il mio ruolo. Non ho mai detto: "Io sono il vero maestro, ho sempre ragione [sono sempre nel giusto]". Sia che voi pensiate che io sia il vero maestro oppure no, questo è solo il vostro pensiero. Quindi il vero maestro non è qualcosa come questo [per esempio una persona], ma lo zazen che è "aprire le mani del pensiero" di ciascuno di noi è il vero maestro. Per piacere non dimenticate che "zazen è ciò che vi è di più riverito e il solo vero maestro".

**3. Zazen deve operare nella nostra vita di ogni giorno sotto forma delle due pratiche, voto e pentimento, e dei tre tipi di mente: mente lieta, mente amorevole, mente magnanima; e dobbiamo mettere in pratica il detto "guadagno è illusione, perdita è illuminazione".**

Alcuni pensano che ogni cosa che abbia la stessa forma dello *zazen* sia identica. Alcuni buddisti praticano discipline come lo yoga sedendo nel loto. *Seicho-no-ie* (una delle nuove religioni popolari in Giappone) ha, anch'essa, un tipo di meditazione simile allo *zazen*. I buddisti dell'Asia sud-orientale praticano anch'essi seduti come in *zazen*. La forma è la stessa ma il contenuto è realmente differente. Di solito le persone non capiscono la differenza. Pensano che lo yoga, la meditazione del Buddismo dell'area sud-orientale e il nostro *zazen*, siano la stessa cosa. Perciò voglio veramente scrivere un libro per spiegare loro cosa sia il vero *zazen*. Ho già lavorato alacremente su questo progetto. Questo (spiegare che cosa sia il vero *zazen*) è altrettanto o più importante che educare le persone che possono insegnare il vero *zazen*. Queste due cose, scrivere libri ed educare gli studenti, nei dieci anni passati sono state per me le due occupazioni più importanti. Fortunatamente uno dei miei libri è stato tradotto in inglese, tedesco, francese ed italiano. Anche il numero di discepoli in grado di insegnare sta crescendo. Sono contento di ciò.

Come ho detto prima, il contenuto dello *zazen* è determinato dal nostro atteggiamento verso di esso.

Il cosiddetto *roku-do-zen* (lo Zen dei sei mondi) non è lo *zazen* che pratichiamo. *Roku-do-zen* comprende: *Jigoku* (inferno) *Zen*, *Gaki* (spiriti famelici) *Zen*, *Chikusho* (mondo animale) *Zen*, *Shura* (spiriti che amano combattere, *asura*) *Zen*, *Ningen* (esseri umani) *Zen* e *Tenjo* (celestiale, paradisiaco) *Zen*.

Che cos'è il *Jigoku Zen*? Vi sono alcune persone che si spaventano quando sentono la parola "zazen". Vi sono molte di queste persone tra i preti buddisti. Alcuni monaci risiedono per un certo periodo nei monasteri ufficiali per essere qualificati come preti a capo di un tempio. Sebbene essi odino lo *zazen* sono costretti a farlo. Questa è una condizione come quella di essere all'inferno. È realmente senza significato.

Poi vi è il *Gaki Zen*. Questo è il tipo di *zazen* fatto dalle persone che corrono dietro all'illuminazione esattamente come gli spiriti famelici corrono dietro al cibo.

Il terzo è il *Chikusho Zen*. *Chikusho* si riferisce anche agli animali domestici come cani e gatti. Ora allo stesso modo vi sono persone che stanno in un monastero solo perché vengono nutriti a patto che seguano un certo rituale. Occasionalmente questo tipo di persone arriva anche qui, ad Antai-ji. Stanno qui solo perché vengono nutriti. Fanno i sesshin solo per ammazzare il tempo. Questo tipo di persone deve essere cacciato via. Vi è una espressione, *yoraba taipu no kage*, che significa: "quando cercate un riparo è meglio cercare l'ombra di un grande albero". E' un grave errore 'rifugiarsi sotto (il riparo di) Antai-ji', che è come l'ombra di un filo d'erba. Qui non vengono serviti cibi fantastici: solo riso integrale, zuppa di miso e *takuan* (*daikon* sotto sale) sono i cibi con cui possono essere nutriti. Niente di delizioso. E' realmente senza significato venire ad Antai-ji per il cibo. Non dovrete fare questo tipo di *Chikusho Zen*. E' proprio vergognoso.

Il quarto è *Shura Zen*. Questo è lo zen della gara per raggiungere l'illuminazione. Questo genere di praticanti compete con gli altri per vedere chi ha la pratica più severa; si colpiscono l'un l'altro con il *kyosaku* (bastone). Questo è lo *Shura Zen*.

Il quinto è *Ningen Zen*. Questo è lo *zazen* fatto a fini utilitaristici. Alcuni praticano lo *zazen* per ottenere qualche beneficio, come avere le idee chiare, oppure guadagnare in salute, ecc. Vi sono molti libri pubblicati su 'zen per la salute', 'zen come terapia psicologica'. Questi sono ottimi esempi di *Ningen Zen*, dal momento che si cerca qualche beneficio per l'umanità. Le persone che vogliono sempre avere qualcosa in cambio [del loro *zazen*] appartengono al *Ningen Zen*.

Il sesto è *Tenjo Zen*. Vi sono persone che vogliono diventare eremiti. Pare che vi siano molti americani che amano questo tipo di Zen: sfuggono la materialistica e frastornante società consumistica e vanno a vivere in montagna, per godere della quiete, prendono lo Zen come una moda ed amano lucidare lo scettro di qualche prete. Questo è Zen come moda. Questo tipo di Zen non ha assolutamente niente a che fare con il Buddha Dharma.



Dobbiamo guardare la nostra pratica dal punto di vista finale per capire cos'è il vero zazen. Una volta che vi trovate in mezzo a uno di questi "Sei Mondi Zen" non siete più in grado di vedere il punto essenziale del Buddha Dharma.

Allora qual è il punto essenziale del Buddha Dharma?

Il Buddismo è l'insegnamento dell'impermanenza e del non-egocentricità. "Aprire le mani del nostro pensiero" (non-egocentrismo) è la base del Buddha Dharma. Il passo successivo è espresso dal detto "guadagno è illusione, perdita è illuminazione". Significa perdere qualcosa attivamente. Ma attenzione a non approfittare degli slogan. Non dovete pretendere di ricevere denaro o altro dalle persone dicendo: "Perdere è importante, quindi...", in questo caso realizzereste un guadagno. Dovete invece applicare questo detto solo a voi stessi, rinunciando a qualche cosa. Niente è più importante di rinunciare a qualche cosa se si vuol "rompere" il nostro ego. "Perdita è risveglio" significa "Romperci il nostro ego è risveglio".

A questo punto dovremmo chiaramente distinguere tra "sé condizionato" e "sé originale". Pensiamo sempre che il "sé condizionato" sia "Io". Ma se sbucciate il "sé condizionato" troverete il "sé originale". Il "sé condizionato" è il cosiddetto "sé karmico", che cerca continuamente di appagare i desideri. Poiché gli esseri umani hanno una mente fin dalla nascita, che funziona in un certo modo, abbiamo un *karma* che ci spinge nel labirinto delle illusioni generate dalla nostra mente. Questo è il "sé condizionato". Ma è un grande errore pensare che il "sé condizionato" sia il "vero sé". Il "vero sé" apparirà quando spoglierete questo "sé condizionato" o "karmico". "Spogliare il sé condizionato" significa "aprire le mani del nostro pensiero". Questo è il "sé originale".

Vi è un *koan* a proposito del "volto originale prima della nascita dei nostri genitori". Potreste pensare che vi sia qualcosa di speciale chiamato "volto originale", ma non sarebbe un'interpretazione corretta. Quando apriamo le mani del nostro pensiero il "sé originale" è proprio lì. Non è una particolare condizione mistica. Non dovete cercarlo da qualche altra parte. Quando lasciate andare i vostri pensieri il volto originale è proprio lì. Quando non trattenete i vostri pensieri, la forza che vi fa vivere e la forza che fa soffiare il vento sono la stessa forza. La forza che permette al vento di soffiare è la stessa che vi permette di respirare. Comunque, lo dico spesso, dovrete riflettere su ciò, ripetutamente e attentamente.

Di solito pensiamo che viviamo perché il nostro cervello ci controlla. Questo è un grande errore. L'ambito dei nostri pensieri è proprio limitato. Beviamo una tazza di tè quando il nostro cervello pensa: "Voglio bere". Possiamo in effetti bere in accordo agli ordini del cervello. Quando parliamo, diciamo ciò che pensiamo nella nostra testa. Ma ciò che segue gli ordini del nostro cervello sono, al più, le mani, le gambe, la lingua. Il nostro stomaco non è sotto il controllo del nostro cervello. Per di più è impossibile controllare cuore e polmoni. Noi respiriamo anche quando dormiamo. Non è un nostro sforzo personale. Quando dormiamo apriamo le mani del pensiero. Nessuno pensa a respirare quando dorme: respiriamo senza curarci di ciò. Allora, non è "Io" che respira senza il controllo del mio cervello? Sì, è certamente "Io". Questo è il "sé originale".

Una delle parole che Dogen spesso utilizza nello Shobogenzo è *jin* (l'insieme, l'intero). Qualcuno ha detto che è impossibile tradurre questa parola in italiano. Dogen Zenji usava spesso espressioni come *jin-jippo-kai* (l'insieme delle dieci direzioni nel mondo), *jin issai* (ogni cosa), *jin daichi* (l'intera grande terra), *jin shujo* (tutti gli esseri viventi), oppure *jin chi* (l'intera terra), *jin kai* (l'intero mondo), *jin ji* (l'intero tempo), *jin ho* (l'intero Dharma). In breve, significa qualcosa che include tutto. Cioè "la mia Vita". "La mia vita" è connessa a ogni cosa. Non può essere separata da niente. Nella nostra mente pensiamo che "Io" sia soltanto "me stesso", che sia indipendente. Ma, quando aprite le mani del vostro pensiero, "Io" è "uno con tutte le cose".

E' difficile capire questa "Vita" che è "una con tutte le cose". Non possiamo credere in questa "Vita". Ho praticato zazen per circa trent'anni da quando sono diventato monaco. Una cosa che ho chiarito a me stesso è che "Io" sono "uno con tutte le cose". Zazen non serve a nulla, è veramente inutile. Ma più a lungo pratico e più chiaramente mi appare che niente è separato da me.

Per piacere, cercate di fare ciò. Se mettete tutta la vostra energia nel praticare zazen aprendo continuamente le mani del vostro pensiero, vedrete chiaramente che siete connessi a ogni cosa.

Dove andremo dopo la nostra morte? Da nessuna parte. La vita è universale. Noi siamo, senza eccezioni, universali. Tuttavia le nostre menti sono prese dal pensiero che noi siamo individuali. Siamo universali, anche se non lo crediamo.

La realtà non ha niente a che vedere col fatto che pensiate così oppure no. Per il tempo in cui siamo in vita mangiamo verdure, bardane (*gobo*), *daikon*, riso ecc. Il nostro corpo è un insieme di tali elementi. In superficie il nostro corpo sembra che sia indipendente dal mondo esterno, ma di fatto calore e umidità sono irradiati dalla nostra pelle, come pure nutrimento e luce sono assorbiti dalla nostra pelle. Ogni cosa entra ed esce liberamente. Siamo davvero universali. Dove andremo dopo la morte? Ritourneremo alla vita universale! Per questo in giapponese chiamiamo le persone morte *shin kingen* (un nuovo tornato-indietro). Questa vita universale è il "sé originale". Certo, non possiamo dire che ogni cosa è universale eccetto ciò che pensa il nostro cervello. Il pensare della nostra mente è anch'esso una delle funzioni del "sé originale". Ma il cervello può pensare come reale ciò che in realtà non esiste. Per esempio, penso che ieri ho fatto questo e quest'altro. Tuttavia ieri è già passato. Non è presente. Pensiamo anche a qualcosa riguardante domani. Anche questo non è realtà, perché domani non è arrivato. Pensiamo a qualche cosa di irreali proprio qui, proprio ora. Questa è illusione. Fare zazen significa vedere quest'illusione come un'illusione, capire che è un'illusione. Per tutto il tempo in cui viviamo non possiamo essere separati dal "sé originale", che lo vogliamo o no. Siamo universali sia da vivi che da morti. Ma, nello stesso tempo, è anche vero che non possiamo essere separati dal nostro "sé condizionato" che ha il *karma* che produce tutti i tipi di illusione. Quindi possiamo concludere che noi esseri umani esistiamo nella relazione tra "sé condizionato" e "sé originale".

Quando guardiamo dal punto di vista del "sé condizionato", il "sé originale" è la direzione verso la quale dovremmo andare. Il Voto è andare verso questa direzione.

Il primo dei "Quattro voti del Bodhisattva, o persona della Via", è: "Per innumerevoli che siano gli esseri senzienti, faccio voto di salvarli tutti". Vuol dire radicarsi nella "vita" che è una sola cosa con tutte le cose.

Il secondo voto è: "Benché le cose su cui ci si inganna siano inesauribili, faccio voto di porre fine a esse". Questo significa non lasciarsi trasportare dalle illusioni.

Ma siccome siamo esseri umani e siamo continuamente soggetti alle illusioni, abbiamo bisogno di studiare il cammino percorso dal Buddha [N.d.t.: nell'originale 'il Buddha Dharma'] per poter riflettere su noi stessi. Questo è il terzo voto: "Anche se i Dharma sono senza limite, io faccio voto di comprenderli".

Il quarto voto è: "Per quanto la Via del Buddha sia infinita, io faccio voto di raggiungerla e percorrerla". Questo vuol dire costruire le proprie fondamenta su ciò su cui dovremmo basarci, in quanto sé originale.

Nel *Daijokishinron* (*Commentario sul risveglio della fede nel mahayana*) è scritto: "E' la vera Mente di ogni essere senziente che da se stessa insegna e guida ogni essere senziente". Questo è il voto del Buddha. Il voto non è qualcosa di speciale escogitato nella nostra mente e riflesso verso l'esterno. La vera Mente degli esseri senzienti (cioè il "sé originale") è in se stessa il Voto. Per questo quando guardiamo al "sé originale" da un punto di vista del "sé condizionato", non possiamo vivere senza il Voto.

Per un altro verso, quando guardiamo al "sé condizionato" dal punto di osservazione del "sé originale", comprendiamo di non essere ciò che dovremmo essere. Non possiamo realizzare in pratica il "sé originale", perché siamo condizionati dalle catene e dalle manette del *karma*. Per questo motivo non possiamo fare a meno di pentirci. Nella correlazione tra il "sé originale" e il "sé condizionato", noi abbiamo il voto e il pentimento in modo naturale.

E' uno sbaglio guardare a un aspetto soltanto. Per esempio, di solito i preti buddisti raccontano un sacco di storie moralistiche. Non è una buona cosa. Se riflettete riguardo a voi stessi senza remore, non potete certo raccontare solo storielle moralistiche di quel genere: non potete nascondere il fatto di non essere in grado di mettere in pratica quelle storie. Quindi ci deve essere una menzogna, a meno che non parliate anche dei vostri difetti in termini di pentimento, oltretutto delle storie moralistiche. Penso che questo sia il motivo per cui la gente non è stimolata dai discorsi dei preti. La gente ascolta le mie parole senza sbadigliare, perché se parlo di storie morali rivelo anche che non sono in grado di metterle in pratica. Cerco di esporre anche i miei sbagli in termini di pentimento. E quando mi pento, il mio voto diventa più forte, come una fiamma.

Noi, persone dello *zazen*, dovremmo avere in noi questi due aspetti, del voto e del pentimento. Dovete comprendere: "Uno *zazen*, due pratiche, tre menti". Non cercate di trovare questa espressione in alcun *sutra*. E' impossibile, perché l'ho inventata io. Nessun dizionario buddista la spiega, forse un giorno ce la troverete. Comunque le "tre menti" (i tre modi di essere) sono il modo in cui dovremmo funzionare per quanto riguarda il "sé originale" nel "sé condizionato". In primo luogo, che cos'è la "mente di grande comprensione (magnanima)"? Ciò significa aprire le mani del nostro pensiero astenendosi da ogni paragone e discriminazione. Per esempio nel Buddismo la parola "grande" non vuol dire "essere più grande di qualcos'altro". Qualunque cosa sia grande in termini di comparazione non è realmente "grande", per quanto grande sia.

Sono rimasto davvero ammirato quando ho sentito dire che ci sono persone che studiano gli organi genitali delle pulci. Costoro classificano i genitali delle pulci in base alla forma, per esempio un triangolo equilatero, un triangolo isoscele o una forma piatta. E sono in grado di dire che la tal pulce vive su certi orsi dell'Alaska, un'altra sugli orsi siberiani o su quelli dell'Hokkaido in Giappone, ecc. I loro studi sono davvero interessanti. Comunque, pare che gli organi genitali della pulce risultino proprio grandi. Ci devono essere alcuni microrganismi che sono parassiti dei genitali delle pulci.

D'altra parte, se andate nello spazio in un satellite artificiale, la terra diventa indistinta. Una volta ho visto la foto del Giappone scattata da un satellite artificiale. Non potevo vedere me stesso riprodotto nella foto, benché ci fossi. Potevo vedere il lago Biwa. C'era la città di Kyoto. Quindi senza dubbio dovevo esserci anch'io. Ero senz'altro nella foto, perché era presa dall'alto del cielo. Ma in quella foto sono più piccolo di un microrganismo. Perciò, quando paragoniamo la grandezza, non possiamo dire che cosa è realmente grande e che cosa realmente è piccolo.

Ora, nel Buddismo, "grande" significa qualcosa al di là di paragone e differenziazione, che si rivela quando apriamo le mani dei nostri pensieri che discriminano ogni cosa. E quando noi apriamo completamente le mani del nostro pensiero, la mente di grande comprensione è lì. In quel momento qualunque cosa incontriate è *jin jippo*, *jin issai jiko* (il sé che comprende tutte le dieci direzioni, qualunque cosa interamente). Sempre, dovunque, io vivo il sé nel mio proprio modo di essere. Questa è la "mente di grande comprensione". Quindi, siccome è sempre e dovunque, ogni cosa non è altro che il mio sé.

Mi prendo cura della mia vita con sincerità. Questa è la "mente amorevole", il cuore amorevole di un padre e di una madre. Questa è la seconda mente. L'amore fra amanti è diverso dall'affetto coniugale. Se vi sposate spinti dall'amore che c'è fra amanti, il vostro matrimonio farà una triste fine. Prima di sposarvi non c'è bisogno che siate l'uno al servizio dell'altro: avete solo bisogno di amore. Lui ama lei, lei ama lui, questo è tutto. Ma dopo che vi siete sposati e vivete insieme, questo tipo di amore da solo non funzionerà. Nel rapporto di affetto coniugale dovete mettere voi stessi al posto dell'altro, dovete avere cura l'uno dell'altro. E' importante. Spesso le persone sono adulte solo fisiologicamente, ma pur sempre infantili nella loro mente. Quando queste persone infantili si sposano, è normale che abbiano problemi tra loro, perché le persone infantili vogliono sempre che ci si prenda cura di loro. Solo dopo che una persona è diventata matura può

prendersi cura di altri; allora può avere la mente amorevole di un padre e di una madre. Gli esseri umani devono diventare maturi in senso reale.

Stamattina mi ha fatto visita una coppia che si è sposata ieri; ho parlato di questo argomento. Se siete adulti solo fisiologicamente ma non siete realmente maturi, andrete senz'altro incontro a una triste fine. Essere maturi significa incontrare gli altri con la mente amorevole di un padre e di una madre. Ho compreso ciò a causa dei miei errori, e do questo suggerimento a ogni nuova coppia.

Ora, questa capacità matura di incontrare gli altri con il cuore amorevole di un padre e di una madre nel buddismo è allargata e applicata al mondo intero, come è detto :

*"Ora questo triplice mondo  
intero è il mio dominio;  
gli esseri viventi in esso  
sono tutti miei figli".*

Questa è la mente che è in sintonia con ogni cosa, che penetra in ogni cosa, non per noi stessi ma per le altre persone. Questa è la "mente amorevole di un padre e di una madre".

Quindi, trova il vero significato della vita prendendoti cura degli altri, e metti lo spirito vitale nel fare ciò. Arrivare alla conclusione che la vita vale la pena di essere vissuta, non vuol dire sentirsi felici emozionalmente. Avere uno spirito vitale nell'incontrare ogni cosa con mente amorevole è la "mente serena".

"Mente serena", "mente amorevole di un padre e di una madre", "mente di grande comprensione": queste sono le "tre menti". Noi persone dello zazen dovremmo seguire le due pratiche (voto e pentimento) e le tre menti nel praticare zazen. Un atteggiamento del tipo: "In ogni caso sono al sicuro e in pace finché sto seduto" non va per niente bene. Tutti gli esseri si lamentano con sofferenze e preoccupazioni. Dunque, dovremmo avere nel profondo del nostro cuore il Voto: "Mi adopererò per gli esseri senzienti perché abbiano il proprio fondamento in ciò su cui si dovrebbero fondare". E quindi il Voto è la base della nostra pratica.

Ma anche se noi abbiamo un tale Voto, è difficile da mettere in pratica. Quindi dovremmo riflettere riguardo a noi stessi e pentirci. E il modo in cui il Voto opera sono le "tre menti".

#### **4. Vivi secondo il voto e radicale profondamente.**

Quando penso al Voto mi viene sempre in mente la parte riguardante Bodhidharma nel capitolo *Gyoji* (proteggere e mantenere viva la pratica) dello Shobogenzo. Questa è la più pura e la più concreta forma di voto.

Quando Koshi san, che ora è in America, partì da qui, gli dissi: "Quando sarai in America, dovresti recitare ogni giorno la parte di *Gyoji* riguardante Bodhidharma (che io chiamo *Shobogenzo-shorin-gyoji*). Dato che mi ci vorrebbero un paio d'ore solo per spiegare una frase di esso, ora ve lo leggerò.

#### ***Shobogenzo-Sholin Gyoji***

*Il primo patriarca in Cina venne, venne dall'Ovest per decreto del reverendo Hannyatara.*

*Gli ci vollero tre anni ad andare in Cina per mare. Deve aver incontrato un gran numero di difficoltà a causa del vento e della neve. Deve aver corso molti pericoli navigando nel grande oceano. Egli si recò in un paese sconosciuto, nonostante un così duro viaggio. La gente normale che ha cara la propria vita non può neppure concepirlo.*

*Questo gyoji (proteggere e mantenere viva la pratica) deve provenire dalla sua grande compassione di trasmettere il Dharma e di salvare gli esseri senzienti che si illudono.*

*Poteva farlo poiché egli era il "sé del Dharma che si trasmette" e per lui l'intero universo è il "mondo della trasmissione del Dharma".*

*Lo fece poiché comprese che questo mondo dalle dieci direzioni non è altro che la vera Via, che questo mondo dalle dieci direzioni non è altro che il sé, e che il mondo dalle dieci direzioni è proprio il mondo dalle dieci direzioni.*

*Ovunque voi viviate è una reggia e non vi è reggia che non sia il posto adatto per praticare la Via. E così egli venne dall'Ovest in un simile modo. Non ebbe dubbi né paura, poiché egli era il sé del "Salvare gli esseri viventi che sono nell'illusione" (il Voto).*

Sono stato in questo monastero di Antai-ji con Sodo san dal 1949. Il reverendo Sodo Yokoyama (recentemente lo si è visto alcune volte in televisione) suona il flauto d'erba a Komore nella prefettura di Nagano. E' un mio confratello più anziano, siamo ambedue discepoli del maestro Sawaki Roshi. Sodo san lasciò il monastero nel novembre 1957. E, poco dopo, Myoshin Sato san venne qui. Egli è qui oggi. Noi due abbiamo vissuto insieme un bel po' di tempo. A quell'epoca le costruzioni di Antai-ji erano terribilmente malridotte, ma fin da allora io andavo dicendo a tutti che avrei creato la generazione successiva. In realtà creare la generazione successiva era stato il mio voto fin da quando ero studente delle medie. Divenni monaco buddista per mettere in pratica questo voto. E dopo che divenni monaco la fiamma del voto ha continuato ad ardere anche in una vita grama e miserabile come quella che vissi. Quando erano giorni duri, ero incoraggiato e traevo energia soprattutto da quel passo del *Gyoji* su Bodhidharma. In quei giorni la mia vita era così misera che mi sentivo come fossi calpestato. Ero calpestato ancora e sempre come erbaccia, sopra e sotto, e non potevo mettere fuori neppure un germoglio. Tuttavia, siccome avevo il voto, scelsi di radicarlo profondamente in terra in quei giorni così difficili. Se non avessi avuto il voto sarei morto; poiché ero continuamente calpestato, tanto più radicavo nella terra il mio voto di creare la generazione successiva.

Penso che sia stata la stessa cosa nel caso di Bodhidharma. Si accollò il disagio di andare dall'India alla Cina dove incontrò l'imperatore Wu di Liang; ma l'imperatore non poté comprendere il monaco indiano. Allora egli si recò sul monte Shaolin e tenne il broncio [risate del pubblico]. In breve successe così. In ogni modo fu calpestato. Tuttavia Bodhidharma aveva il Voto di trasmettere il Dharma e di salvare gli esseri viventi. A causa di questo Voto egli visse fino in fondo la sua vita. E mentre praticava in silenzio zazen sul monte Shaolin, radicò profondamente nella terra il suo Voto. Allora giunse il suo discepolo Huiko (Eka); egli pure fu calpestato per tutta la vita, poiché era diventato discepolo di Bodhidharma e praticava zazen. Durante il periodo del terzo, quarto e quinto patriarca, tutti loro ebbero una vita dura. Ma essi misero le loro radici per mezzo del Voto. Al tempo del sesto patriarca la primavera era giunta e lo Zen cominciò a germogliare. E oggi si dice che lo Zen sia la base di tutta la cultura orientale.

La stessa cosa successe nella mia vita; quando praticavo con Sodo san e Myoshin san, era come se fossi calpestato. Ma ora la primavera sta venendo pian piano, parecchie persone si sono radunate per diventare miei discepoli. Supponiamo che ognuno dei miei discepoli abbia i suoi discepoli e che ciò continui per molti secoli, è come la reazione a catena di un'esplosione nucleare. Essi devono creare la nuova era del Buddha Dharma. Questa non è la mia ambizione personale, ma il Voto inteso come Buddha Dharma. Il Voto di trasmettere il Dharma e di salvare tutti gli esseri viventi che sono nell'illusione. Vivere la propria vita ovunque, sempre, qualunque cosa succeda. Il sé dell'intero mondo dalle dieci direzioni cresce per mezzo del Voto: "*Shujo muhen seigan do*" (per quanto innumerevoli siano gli esseri senzienti, faccio voto di salvarli). E quindi Dogen Zenji dice: "Egli fece ciò poiché comprese che questo intero mondo dalle dieci direzioni non è altro che la vera Via, che questo mondo dalle dieci direzioni non è altro che il sé."

Non sono sicuro di come lavoreranno i miei discepoli. Ma in ogni modo essi devono essere pronti a vivere una vita calpestata anche per dieci o venti anni. Sono diventato monaco nel 1941.

Koho san è giunto nel 1962. Da quel momento la mia vita ha cominciato a germogliare. Ma per vent'anni ho trascorso una vita calpestata. Non perdetevi la vostra forza vitale nel periodo della vita in cui siete calpestati. Perderete la vostra forza vitale se non avete il Voto. Solo se avete il Voto ogni cosa è la vostra vita dovunque, sempre, qualunque cosa succeda.

Fintanto che avete il Voto di vivere fino in fondo la vostra propria vita dovunque, sempre, la primavera verrà prima o poi. Quando giunge la primavera voi avete la forza di crescere. Questa è la forza vitale. Dovete comprendere profondamente che ciò è diverso dall'essere ambiziosi.

Così io penso che il Voto sia molto importante. Per questo motivo, dopo la morte di Sawaki Roshi, stabilii la regola di recitare soltanto questi 'Quattro Voti del Bodhisattva' prima e dopo i miei discorsi di studio. Non c'è bisogno che dibattiate questioni difficili o filosofiche. Questi 'Quattro Voti del Bodhisattva' ....in ogni modo il Voto è importantissimo.

### **5. Comprendendo che procedere e regredire dipendono soltanto da voi stessi, sforzatevi di praticare e progredite.**

Nel testo di Dogen intitolato *Tenzo kyokun* c'è il seguente detto: "Una persona insensata considera se stessa come un'altra persona, un uomo saggio considera le altre persone come se stesso".

Si dice che questa sia l'epoca dell'indifferenza. Vi sono persone che sono così indifferenti nei propri confronti, come se si trattasse di un altro. Si sbagliano completamente. Nella realtà dei fatti essi non sono un altro. Anche le altre persone sono il vostro sé. Per cui "c'è un uomo saggio che considera gli altri come se stesso". Vivere il vostro sé che è uno con ogni cosa. Quando incontrate altre persone, dovrete vivere la vita del vostro sé nella relazione tra voi e gli altri. Martin Buber parlava di 'Io e Te'. Ma egli chiamava con il nome 'Te' il sé che va incontro ad altre persone in quanto facenti parte di 'Io'. Fondamentalmente l'attitudine di mettere se stessi al posto dell'altro è importantissima. E dovete vivere la vita del vostro sé come vostra personale responsabilità. Dopo tutto progredire e regredire dipendono solo da voi. "Sono diventato cattivo a causa delle circostanze o per il modo in cui sono stato educato". "E' stato l'errore di qualcun altro". E' davvero inutile dire cose come queste. Come atteggiamento essenziale per un praticante è davvero basilare vivere realmente il proprio sé.

Potete trascorrere l'intera vita con mente accecata, ma potete anche trascorrere tutta la vita con mente consapevole. Vivere con una mente accecata è privo di senso. Mente della Bodhi (mente della Via, mente consapevole) è la mente che vi ripete sempre che dovrete essere consapevoli in senso reale. Quindi, 'avendo compreso che procedere e regredire dipendono soltanto da voi stessi, sforzatevi di praticare e progredite'. A volte capitano qui alcune persone che sono indifferenti nei riguardi di se stesse e non lo capiscono. Dovremmo stare molto attenti.

### **6. Siedi in silenzio per dieci anni, poi per altri dieci e per altri dieci ancora.**

Si dice: "Un centimetro seduti, un centimetro di Buddha". E' strano capire queste parole nel senso che se vi sedete un po' siete un pochettino Buddha. Questo 'un poco Buddha' non va bene. Dovreste piuttosto avere la determinazione che, proprio perché 'un centimetro seduti, un centimetro Buddha', vi siederete il più possibile.

Ho sentito dire che nella setta Rinzai oggi giorno i monaci stanno in monastero per soli due o tre anni. Nella setta Soto è ancora peggio. Stanno in monastero per soli tre o sei mesi. Possono ottenere la qualifica di prete in tre mesi, uno o due anni. Questo è davvero privo di senso. Per quanto sia non potete diventare un vero monaco in due o tre anni. Dobbiamo vivere la vita del nostro sé, ogni cosa dipende esclusivamente da noi stessi. Quindi dobbiamo praticare per un periodo lungo quanto basti a realizzare questa attitudine. Dobbiamo sedere in silenzio per almeno dieci anni.

Quando divenni monaco mio padre mi disse: "C'è un proverbio che dice: «Siedi per tre anni anche se dovessi restare seduto su una pietra». Quindi dovresti praticare in silenzio per tre anni". Dopo che tre anni furono passati, mi disse ancora: "Si dice che Bodhidharma sia stato seduto di fronte al muro per nove anni". E io stetti di fronte al muro per nove anni. Ma dopo dieci anni di pratica ero deciso a praticare altri dieci anni. E poi altri dieci ancora. Se voi avete praticato per dieci anni potrete vedere con chiarezza quanto saranno lunghi i prossimi dieci. Potete capire: "Ah, dieci anni non sono poi così lunghi!". All'inizio sembra che praticare uno o due anni debba essere lungo e difficile. Ma dopo aver praticato dieci anni, non è così difficile decidere di praticare per altri dieci. E' una cosa che viene naturale. Perciò non dovete preoccuparvi troppo a questo proposito. Siccome ho praticato per un po' di tempo ho potuto comprendere cosa può essere un *sesshin* lungo. Così quando Sawaki roshi morì io feci un *sesshin* di 49 giorni. E decisi che avrei praticato per altri dieci anni ad Antai-ji. In realtà negli ultimi due anni sono stato malato. Tuttavia ho praticato da malato. E ora dieci anni sono passati.

Per cui praticate per dieci anni, poi per altri dieci e per dieci anni ancora. "Un centimetro seduti, un centimetro di Buddha" è vero.

Anche un centimetro seduti è un buon zazen, non possiamo dire che dovremmo sedere per un certo periodo di tempo (prestabilito), tuttavia quanto più pratichiamo zazen...come ho accennato prima noi pratichiamo aprendo le mani del nostro pensiero...tanto più che mi è divenuto chiaro che "l'IO" non è il "mio pensiero".

Voi vedrete con certezza che il vero sé non è qualcosa di costruito nel vostro cervello, ma è il sé di ogni cosa, il sé dell'intero mondo del Dharma o il sé originale che è manifesto quando voi lasciate aperte le mani del vostro pensiero. In altre parole, se voi praticate per molti anni otterrete qualche risultato. Anche se voi sedete solo per un breve periodo va abbastanza bene. Siete ben consapevoli della realtà del vostro essere seduti. Il vostro primo zazen e zazen dopo dieci anni di pratica non sono diversi. Ma è anche molto importante praticare ininterrottamente per molto tempo.

Dobbiamo praticare tutta la vita. Per essere consapevoli del vero sé dovremmo continuare a praticare finché siamo vivi.

Nel capitolo *Shohaku-makusa* (astenersi da tutto ciò che è male) dello *Shobogenzo* c'è il seguente detto :

*"Quando tutto ciò che è male è nella condizione di non-essere-prodotto, il potere della pratica è in atto.*

*Questa attualizzazione comprende l'intera terra, l'intero mondo, l'intero Dharma.  
La misura della sua realizzazione dipende dall'astenersi-da".*

Invece di astenersi dal fare qualcosa di male col nostro sforzo moralistico, quando siamo coscienti del sé dell'intera terra, del mondo intero, di tutto il tempo, dell'intero Dharma, in altre parole, quando abbiamo la nostra vera base nel sé universale, tutto ciò che vi è di male è nella condizione di non-essere-prodotto. E la misura della attualizzazione di questo dipende dall'astenersi da. Questo significa che praticando zazen ininterrottamente capirete profondamente che sempre, dovunque, qualunque cosa accada, ogni cosa è universale (al di là dell'individualità). A questo punto tutto il male è nella condizione di non-essere-prodotto. Perciò dobbiamo praticare per molti anni; in realtà finché viviamo.

Quasi tutti i miei discepoli sono nei loro vent'anni. Solo pochi sono all'inizio della trentina. Ma tra dieci anni saranno sui trenta o sui quaranta. Fra vent'anni saranno quarantenni o cinquantenni. Fra trenta avranno cinquanta, sessant'anni. Se continuano a praticare fino a quell'età non sarà più possibile smuoverli, saranno la luce che illumina questo mondo, senza alcun dubbio. Se ci dovesse essere qualche eccezione, dirò come Joshu: "Tagliate la testa a questo vecchio monaco".

Quando osservo uno per uno i miei discepoli, penso che ognuno di essi è più risoluto e capace di me. Quando diventai monaco e per la prima volta entrai nel monastero di Daichuji, non ero per niente risoluto e capace. Non ero neppure in grado di andare a comprare un dolce di tofu, perché non sapevo andare in bicicletta (non ne sono tutt'ora capace). Il tempio era all'interno, fra le montagne. Così, benché io fossi un nuovo arrivato, dovevo chiedere ad altri: "Qualcuno potrebbe, per favore, andare a comprare un dolce di tofu?".

Quando passavo lo straccio umido nel corridoio, benché lo facessi in ginocchio [N.d.T.: ogni mattina prima di colazione in qualunque monastero Zen giapponese si fa pulizia. L'operazione di passare lo straccio umido sui pavimenti di legno avviene, di solito, di corsa, premendo lo straccio con le mani e spingendosi avanti solo con i piedi lungo tutto il corridoio] mi stancavo e dovevo mettermi a letto. Prima di diventare monaco non avevo mai lavato, da solo, neppure un paio di mutande. Non ero davvero un tipo pratico e capace. Mi meraviglia di aver potuto continuare ad essere un monaco e a praticare. E mi meraviglia anche che gli altri mi permettessero di continuare a stare lì con loro.

Finora non mi è mai capitato che qualcuno più incapace di me sia diventato mio discepolo. Se tutti loro praticano per venti o trent'anni diventeranno persone più degne di fiducia di quanto non sia io ora. Ora io penso di essere abbastanza fidato. Nessuno diventerebbe mio discepolo se non pensasse che sono una persona di cui ci si può fidare, no? Allora i miei discepoli saranno più degni di fiducia di me. Non è magnifico sapere che tra trent'anni ci saranno venti o trenta persone così fidate? Voglio dire continuamente questo ai miei discepoli: "Trascorrere tutta la vita con una mente accecata, ottusa o viverla con mente cosciente dipende da voi". Non c'è niente di buono nel viverla con mente accecata. Non fatevi agganciare da donne, denaro o fama e non vi fate accecare quando state praticando.

Come ripeto spesso, le persone sui venti-trent'anni non cercano fama e profitto. A venti, trent'anni il desiderio del sesso è più forte di quello della fama e del profitto. Ma a quaranta e cinquanta il desiderio sessuale si calma in una certa misura. Non avete più bisogno di dire: "Non ce la faccio a stare solo!". Allora il desiderio di fama e profitto diventa più forte. La fama e il profitto che può ottenere un monaco buddista non sono poi questo grande affare. Non mi interessa dire granché a questo proposito. In ogni modo fama e profitto non sono una grande faccenda. Ma se voi siete agganciati dalla fama e dal profitto e il proposito della vostra vita è di ottenerli, la vostra mente sarà completamente accecata. Non fatevi catturare da essi. Sia che viviate con mente accecata, sia che la viviate con mente cosciente, essa è la vostra vita.

Ora ho sessantadue anni. Penso di aver trascorso una buona vita in confronto ad altre persone della mia età. Ritengo che buona parte dei miei coetanei si senta sola. Nel mio caso, io sono così vitale! La mia vita è vivida e rosea perché sono sicuro che i miei discepoli rivestiranno un importante ruolo nel mondo e anche i miei scritti saranno letti ed apprezzati in futuro. Non è splendido avere a sessant'anni una vita così rosea?

Allora, trascorrere una vita accecata o una vita cosciente, in entrambi i casi è la vostra vita, ciò dipende da voi... Comprendetelo profondamente e "sedete in silenzio per dieci anni, e poi per altri dieci, e per dieci anni ancora".

## **7. Contribuite e mirate a creare un *dojo* dove i praticanti sinceri possano praticare senza disturbo.**

Un monastero è come il terreno per il contadino. Di questi tempi ci sono pochi discepoli negli altri templi. Solo ad Antai-ji si raccolgono molti studenti. Naturalmente negli *Honzan* (monasteri principali delle sette buddhiste) tipo Eiheiji, Soyoji, o Myoshinji ci sono molti monaci. Ma quasi tutti vi si trovano per ottenere la licenza di prete responsabile di un tempio. Se non avessero l'allettamento della licenza ci sarebbero meno monaci.



Ma nel caso di Antai-ji non c'è fin dall'inizio la possibilità di un simile allettamento. Non potete ottenere la qualifica di prete neppure stando qui per molti anni. E quindi non lo potete paragonare ad altri grandi monasteri. E' davvero straordinario. Credo che sia l'unico posto in Giappone dove così tanti studenti praticano senza un secondo fine. Qual è il motivo? Penso sia perché ho avuto successo nel migliorare la qualità del terreno. Si dice: "Il contadino incapace produce erbacce, quello mediocre fa il raccolto mentre quello bravo fa il terreno". Sono un bravo contadino. Miglioro il terreno. Ho mantenuto in me l'intenzione di far diventare Antai-ji un posto dove i praticanti sinceri potessero praticare senza disturbo.

Per esempio, siccome questo è un tempio, a volte riceviamo dai laici delle donazioni. In questi casi cerco di far attenzione se la donazione è attaccata ad "un filo" oppure no. Se ricevessimo donazioni attaccate ad "un filo" ne deriverebbero fastidi per i praticanti,

Così per le donne. Se vi sono donne come la moglie dell'insegnante, o un club femminile di sostenitrici del tempio, o monache in un monastero, e se sono troppo ansiose, creano i peggiori tipi di disturbo per i praticanti sinceri. Sono stato molto attento in proposito. Una delle ragioni per cui ho preso moglie è stata per evitare che simili donne imbellettate si aggirassero in questo tempio. Penso sia una buona idea che durante i *sesshin* non si parli. Se ci fossero momenti di relazioni sociali durante i *sesshin*, tipo prendere insieme il tè verde da cerimonia, ci sarebbero donne che parteciperebbero ai *sesshin* solo per quel motivo. Tuttavia non possiamo respingere le donne che vengono qui, anche se noi ci sediamo soltanto, senza nessuna relazione sociale. In un certo senso zazen è un disinfettante. L'ho applicato come tale e tiene lontane le donne truccate. Penso sia andata bene. Non si fa mai abbastanza attenzione al problema delle donne e del denaro.

Poi, 'l'armonia della pigrizia'. In un monastero le persone a volte si armonizzano le une con le altre non soltanto lavorando o facendo zazen, ma anche giocando o bevendo. Ciò non è male. Ma se trovate l'armonia solo in questo campo, spezzate la buona atmosfera del *dojo* per la pratica. Questa è l'armonia della pigrizia. Anche a motivo di questo i praticanti sinceri avranno problemi. Dobbiamo fare molta attenzione a questo aspetto, in un monastero.

E' importante che ognuno di noi sia in armonia con gli altri e protegga e mantenga la giusta atmosfera per praticare insieme. Non vi sono in un monastero persone risolte come l'incarnazione della *bodhi* [N.d.t.: nel Buddhismo Mahayana, per *bodhi* si intende la mente che, cercando la via del Buddha, la percorre]. Ognuno di noi mette in comune la sua piccola *bodhi* e contribuisce con essa. Sawaki roshi diceva spesso che un monastero è come un fuoco di carbone in un *hibachi* [braciere per riscaldarsi]. Se voi ci mettete solo un piccolo pezzo di carbone acceso, si spegnerà ben presto. Ma se mettete assieme tanti pezzi di carbone con un fuocherello, il fuoco divamperà. Allo stesso modo ognuno di noi dovrebbe contribuire con una piccola *bodhi* a vitalizzare il monastero.

\* \* \*

I sette punti precedenti sono le cose che ho elaborato e conservo nella mia mente. E mi piacerebbe trasmetterle alle persone della generazione successiva alla mia. Spero possano esservi di aiuto, come punto di riferimento.

Poi, come ultima cosa, ho scritto una poesia. Il titolo è: *Lasciando Antai-ji*. Non so tuttavia se si possa chiamare una poesia oppure no.

### *Lasciando Antai-ji*

Come un uomo ormai vecchio, io  
ho la pratica mia.  
E' differente da quella di un giovane.  
Non vuol dire lavorare rivolti all'esterno.

Ma, rivolgendomi solo verso l'interno, puntare lo sguardo al mio sé.

E come le nuvole  
scompaiono nel cielo sconfinato  
(io pure) scompaio  
quietamente.

Di recente ho pienamente realizzato che quando lasciamo aperte le mani del nostro pensiero noi siamo il sé dell'intero mondo del Dharma, anche se pensiamo di no... Comprendete il sé dell'intero mondo del Dharma? Comunque ogni cosa è una con tutto, sia che voi pensiate che sia così oppure no. Questo è il vero "Io". Immagino che potreste non crederci. Eppure è vero. E' una realtà che, se voi aprite le mani del vostro pensiero, voi siete uno con l'intero universo. E una cosa importante è "quale è il ruolo che voi dovrete svolgere in questo preciso momento, proprio qui dove voi siete?".

Finché Sawaki roshi era vivo, il mio ruolo era quello del novizio. Ho rivestito il ruolo del novizio per parecchio tempo. Fino a cinquantadue o cinquantatre anni sono stato un novizio. Benché fossi un novizio ero pure un monaco anziano. Ho svolto fino alla fine il ruolo di vecchio novizio. Questo è un ruolo. Dopo la morte di Sawaki roshi ho assunto il ruolo di abate. Come ho detto prima, tenere una lezione è il mio ruolo. Sono il vostro insegnante secondo un ruolo. Così mi sono sforzato di praticare questo ruolo. E ora il mio ruolo è quello di chi si ritira. In questo senso non dovremo pensare che essere un novizio non sia bello, che essere abate sia una buona cosa, che ritirarsi non va di nuovo bene. Le persone in genere la pensano così. Ma ciò non è vero. Penso che la cosa principale sia il nostro intimo atteggiamento verso ogni ruolo, dedicarci interamente ad esso.

Una volta un vecchio prete mi rimproverava: "Non ti ritirare! Una volta che ti sei ritirato più niente va bene. I discepoli porteranno via con se tutta l'energia". Ma nel mio caso è completamente diverso. E' un ruolo che svolgo.

Il motivo per cui dieci anni fa ho preannunciato che un giorno mi sarei ritirato è che, siccome in Giappone la popolazione anziana è in aumento, i vecchi dovrebbero ritirarsi per non essere d'intralcio alla generazione più giovane. Altrimenti si creeranno molti problemi. Quindi voglio dare un esempio agli altri. Non dobbiamo pensare che dopo il ritiro la nostra vita diventi misera, o s'impoverisca. Essere vecchi è uno dei nostri ruoli. Quando si è giovani, come ruolo si dovrebbe lavorare. Dopo esserci ritirati, dovremmo continuare ad avere un ruolo. Dopo il ritiro abbiamo meno possibilità economiche. Stando così le cose dovremmo condurre una vita il più semplice possibile. Questo è il modo di svolgere il ruolo del vecchio. Non dovremmo pensare che è triste. Piuttosto, è importante dedicare noi stessi al nostro ruolo. Secondo un ruolo noi funzioniamo, è un ruolo il fatto che ci sforziamo nel lavoro e, come ruolo, noi moriremo. Ho scritto un'altra poesia.

*Sempre, questo "Io" è,  
che io lo pensi o no,  
il sé dell'intero mondo del Dharma.  
Questo sé di tutto il mondo del Dharma svolge  
il ruolo di vita quando si trova nel ruolo di vita  
e anche ricopre il ruolo di morte quando è nel ruolo di morte.  
Vita è la manifestazione dell'intero funzionamento.  
Morte è la manifestazione dell'intero funzionamento.*

Come ho detto prima, noi non viviamo o moriamo all'interno del nostro pensiero. Quando siamo vivi, la vita è tutto. Quando siamo morti, la morte è tutto. Quando siamo vivi, sta vivendo l'intera vita al di là del pensiero. Quando moriremo, morirà l'intera vita, pensiero compreso.

Quando siamo vivi, il sé dell'intero mondo di Dharma è nel ruolo di morte. Questo è il senso di "Vita è la manifestazione dell'intero funzionamento, morte è la manifestazione dell'intero funzionamento". E dunque, dopo il mio ritiro, essere una persona che si è ritirata è la manifestazione dell'intero funzionamento.

Di recente, la madre di Shusoku san mi ha fatto visita e mi ha detto: "Lei si ritira troppo presto!". Ma io non credo che sia troppo presto. Perché? Da quando divenni abate, dopo la morte di Sawaki roshi, mi sono ripetuto spesso: "Ora sono nel ruolo di insegnante". Quindi ho dedicato me stesso a svolgere il ruolo di insegnante. E penso che non dovremmo fare i maestri troppo a lungo. Si può essere un buon insegnante solo all'inizio, perché c'è passione nell'educare. Dopo aver fatto il maestro per lungo tempo, la nostra tecnica di insegnamento può aver progredito, ma la passione ci avrà rimesso. La passione dell'insegnamento è più essenziale delle tecniche di insegnamento.

Per esempio, nel caso di un professore di scuola, è possibile che gli studenti cui avete insegnato quando eravate giovani, più tardi si ricordino di voi e vi vengano a trovare. Ma gli studenti cui avete insegnato da vecchi non vi vengono a trovare dopo la fine delle scuole. In molti casi i vostri studenti di quando avevate appena incominciato ad insegnare con passione invece che con tecnica hanno un ottimo ricordo di voi e vi vengono a trovare dopo che hanno finito le scuole.

Per cui penso sia giusto per me ritirarmi dopo dieci anni.

Alcuni mi dicono: Ti ritiri così presto? Intendi fare *insei*? *Insei* si riferisce agli episodi storici dell'imperatore Shirakawa o dell'imperatore Gashirakawa, che interferivano nel governo anche dopo aver abdicato come imperatori. Io non farò così. Essere una persona che si è ritirata è un ruolo, come ho detto prima. Quindi devo morire al servizio attivo. Piuttosto bisognerà che siano i miei discepoli ad aver cura di me, perché sto diventando sempre più vecchio. Penso che non farò *insei* e non interferirò in ciò che fanno i miei discepoli. Morirò completamente a questo genere di cose.

Da questo momento sarò sereno all'ombra dei fiori [N. d. T.: nella tomba] se i miei discepoli praticano con sincerità. Sarò triste all'ombra dei fiori se i miei discepoli diventano ciechi.

Vi prego, fatemi felice all'ombra dei fiori. Ve lo chiedo con tutto il cuore!

\*\*\*

*Questa è l'ultima lezione di Uchiyama roshi come abate di Antai-ji, tenuta ad Antai-ji, Kyoto, il 23 febbraio 1975. Nevicava abbondantemente. Il discorso durò circa due ore e venti minuti, dalle h. 14.10 alle h. 16.30. Erano presenti all'ascolto circa 100 persone tra monaci e laici.*