SHOBOGENZO dōgen zenji

editrice pisani

dōgen zenji

SHŌBŌGENZŌ

l'Occhio e il Tesoro della Vera Legge

Traduzione condotta sulla versione inglese
di Kōsen Nishiyama
a cura di Sergio Oriani

editrice pisani

Lo Shōbōgenzō è una raccolta di discorsi e saggi tenuti o scritti, in giapponese, da Dōgen Zenji nel periodo che va dal 1231 al 1253, anno della sua morte. Si tratta di un'opera veramente monumentale basata sull'insuperabile esperienza religiosa di Dōgen e sulla sua impareggiabile interpretazione dell'Insegnamento del Buddha.
Come ricorda lo stesso titolo, i discepoli consideravano i discorsi e i saggi di Dōgen un tesoro della corretta osservanza della vera Dottrina. Oggi la sua opera ha attirato l'attenzione di molti occidentali ed egli continua ad occupare un posto centrale nel pensiero buddhistico contemporaneo, essendo altamente stimato dalle diverse scuole.

Dovete comprendere che la natura-di-Buddha da un lato, il vento e il fuoco dall'altro, non possono manifestarsi né insieme, né indipendentemente, e che vento e fuoco di per sé non sono natura-di-Buddha. È per questo che Chōsa non disse che il lombrico possiede, o non possiede, la natura-di-Buddha. Egli disse solo: "Non cadere nell'illusione". Le parole di Chōsa "non cadere nell'illusione" e "gli elementi non sono ancora dispersi", illuminano la funzione della natura-di-Buddha. Le parole "gli elementi non sono ancora dispersi" meritano una particolare considerazione. Cercate di chiarirle nel silenzio.

"Non ancora dispersi"; qual è il principio qui? Significa che c'è un impasto di vento e fuoco che non si è ancora disperso? No, è difficile. "Vento e fuoco non si sono ancora dispersi" significa che il Buddha predica il Dharma. 'Vento e fuoco non ancora dispersi' significa che il Dharma predica il Buddha. Detto in altro modo: al momento giusto, il Buddha predica il Dharma in un solo suono; l'unico suono che predica il Dharma è il momento giusto. Il Dharma è l'unico suono, è l'unico suono del Dharma.

Che la natura-di-Buddha esista nella vita ma non nella morte è la convinzione di quelli che hanno una comprensione molto superficiale. Natura-di-Buddha e non natura-di-Buddha esistono tanto nella vita che nella morte. Nel disperdere e nel non-disperdere vi sono sia la natura-di-Buddha, sia la non natura-di-Buddha. Se siamo tra coloro che ritengono che la natura-di-Buddha dipenda da movimento o non-movimento, da esistenza o non-esistenza, da consapevolezza o non-consapevolezza, da potere divino o non-potere divino, da conoscenza o non-conoscenza, da natura o non-natura, allora siamo veramente degli eretici.

Fin dai tempi antichi, gli sciocchi hanno pensato che la consapevolezza del trascendente fosse la natura-di-Buddha e fosse la condizione umana originaria. È ridicolo e divertente! Non tentate di definire la natura-di-Buddha, fareste solo confusione. Pensatela piuttosto come un muro, una tegola o una pietra. Oppure, meglio ancora, se ci riuscite, accettate semplicemente il fatto che la natura-di-Buddha non è concepibile dalla mente razionale.

Questo testo fu scritto e poi letto all'assemblea dei monaci, nel Kannondōri-Koshōhōrinji, nell'ottobre del 1241.

Ricopiato da Ejō, il 19 gennaio 1243.

4. SHINJINGAKUDŌ
Studiare con corpo-e-mente

Il Maestro Dōgen illustrando lo studiare con la mente e lo studiare con il corpo, sottolinea come questi aspetti, di fatto, vengano unificati e siano contenuti nell'agire stesso. La verità, infatti, non può essere conseguita attraverso la speculazione intellettuale bensì attraverso l'azione, una volta dato un adeguato fondamento al corpo-e-mente.

La Via del Buddha è la vera Via; essa non contiene alcunché di falso. Se utilizzate le spiegazioni di quanti non hanno realizzato il Dharma in sé, devierete dalla Via del Buddha.

Il Maestro Zen Dai-e[1] di Nangaku, disse: "Noi abbiamo sia prassi che illuminazione, ma esse sono difficili da armonizzare. Dobbiamo prestare attenzione a non interpretare male la Via del Buddha; se la prassi non è armonizzata con il risveglio, è facile smarrirsi. Tutti i Buddha di ogni generazione, a partire da Śakyamuni, hanno armonizzato la prassi con l'illuminazione".

Vi sono due forme di prassi nella Via: l'una è studiare con la mente, l'altra è studiare con il corpo. Nell'iniziare a studiare con la mente, dobbiamo comprendere i diversi stati di coscienza, ad esempio, *citta*[2], *hṛdaya*[3], *vṛddha*[4]. Dopo aver compreso questi stati, dobbiamo sviluppare *bodaishin*[5], la mente che cerca il Buddha.

---

[1] Il Maestro Nangaku Ejō (677-744), uno dei successori del Maestro Daikan Enō [Nan-yüeh Huai-jang].

[2] Il sanscrito *citta* significa cuore e rappresenta la coscienza mentale, intellettuale; si potrebbe ben dire "*Psyché*".

[3] *Hṛdaya*: la mente inconscia o subconscia. Il sanscrito *hṛdaya* significa spirito, essenza. Si tratta del tipo di mente a cui si riferisce il Maestro Dōgen quando parla de "La mente di erba e alberi".

[4] *Vṛddha*: la mente che ha fatto esperienza, consolidata. Il sanscrito *vṛddha* significa cresciuto, saggio, sperimentato.

[5] Lett. "Mente-bodhi".

Ricercando il Buddha seriamente, potremo sentirne la compassione per noi e, infine, padroneggiare prassi e risveglio.

La mente che cerca il Buddha è difficile da acquisire, ma abbiamo gli esempi dei Patriarchi che ci guidano. Studiando seriamente le vite e i detti dei Patriarchi, la nostra mente che cerca il Buddha sarà risvegliata. Se il nostro studio sarà diligente, conosceremo a fondo vari stati della mente quali *kobusshin*, l'originale mente-di-Buddha, *heijoshin*, la mente quotidiana, e *sangaiisshin*, la mente universale.

Dopo che, attraverso il risveglio, avremo sviluppato la mente della prassi, comprenderemo che l'origine di tutte queste forme di mente è la non-mente. Non-mente è la vera mente del Buddha; essa è indivisa, è al di là della discriminazione degli opposti e non contiene alcuna analisi. Per comprendere la vera Via, dobbiamo pensare senza pensare. Un esempio è quando Śākyamuni conferì a Mahākāśyapa l'abito dorato, o quando Bodhidharma trasmise il sigillo del risveglio a Eka e disse: "Tu possiedi il mio midollo", o la trasmissione del quinto Patriarca Kōnin, nella baracca della pulitura del riso. Tutti questi casi sono uno studiare con la mente[6].

Radersi il capo e indossare la veste nera è il segno di chi intende studiare con la mente. E quando iniziate a studiare la Via del Buddha, la vostra mente deve subire una conversione. Dobbiamo cercare la vera Via con la medesima determinazione di Siddharta quando rinunciò alla vita di palazzo, e si mise in viaggio per scambiare la sua mente limitata con la mente-di-Buddha.

Qualcuno potrebbe pensare che rinunciare al mondo sia segno di discriminazione[7], ma l'ingresso nel sacerdozio dovrebbe già essere un trascendere quella mente dell'analisi[8]. Questo è lo stato del non-pensare, al di là della conoscenza egocentrica. Raggiungendo questo stato, realizzerete la vera e luminosa natura della mente; non-pensare deve diventare l'occhio attraverso cui osservare i fenomeni. L'attività di tutti i Buddha è basata sul non-pensare. Addestrandoci ininterrottamente nel non-pensare, automaticamente si accresce il risveglio.

Ognuno possiede intrinsecamente la mente, ma se si trascura di agire nella prassi la vera Via, essa resta assopita. Tuttavia, abbiamo l'esempio dell'addestramento buddhistico da seguire e, se perseveriamo, la nostra mente-di-Buddha si manifesterà e potremo ricevere il Sigillo della Trasmissione.

Cosa dobbiamo studiare quando ci troviamo di fronte alla mente-di-Buddha? In primo luogo, considerate le diverse forme di montagne, acqua e terra. Vi sono molti tipi di montagne: alcune sono simili al grande monte Sumeru, altre sono piccole; alcune coprono una vasta distesa di terra, e altre sono molto alte. Anche l'acqua si presenta in numerosi modi: celestiale, terrestre, grandi fiumi, piccoli ruscelli, grandi e piccoli stagni, e poi oceani, laghi, ecc. Chi può descrivere le diverse figure e forme che assume la terra? Ricordate tuttavia, che una terra non sempre è suolo fertile per quanto grande sia; allo stesso modo, ognuno possiede la natura-di-Buddha[9], ma se questa non è manifestata attraverso la prassi, non fruttificherà mai. Simbolicamente c'è la terra del cuore e la terra del tesoro. E inoltre, tutte queste terre sono basate sull'esperienza del risveglio. Montagne, acqua e terra, hanno origine nella vacuità e sono la manifestazione di: "La forma è vacuità".

Ognuno ha una diversa concezione dei fenomeni naturali e vi sono così diverse interpretazioni del sole, della luna, delle stelle e dell'acqua. Ad esempio, la gente sulla terra considera l'acqua come niente di speciale, mentre gli esseri celesti la stimano un grande tesoro. Diverse prospettive, diverse osservazioni. Per vedere correttamente le cose, dobbiamo accettarle come sono; si tratta di unire il vedente e il visto, in un unico atto. La nostra mente dovrebbe essere ravvivata dall'azione della mente indivisa. Unificando davvero il vedente con il visto, ogni cosa sarà compresa nella sua vera prospettiva. Abitualmente consideriamo gli oggetti della natura quali la terra, i fiumi, il sole, la luna e le stelle, come fossero cose esterne alla nostra mente; in realtà queste cose sono la mente stessa. Non pensate che questo significhi che ogni cosa è solo all'interno della vostra mente. Abbandonate la nozione di fuori, dentro, venire e andare. La mente indivisa non è né all'esterno né all'interno; essa viene e va liberamente, senza attaccamento. Un pensiero: montagna, acqua, terra. Il pensiero successivo: una nuova montagna, acqua, e terra. Ogni pensiero è indipendente, creato ex novo, vitale e istantaneo. La mente indivisa non è implicata in grande o

[6] Lett. "Con la mente che trasmette la mente" e cioè la trasmissione intuitiva da mente a mente. Si veda il cap. 64, Udonge.

[7] Dividendo il mondo in monastico e non monastico.

[8] O mente discriminante, mente che scompone.

[9] La natura-di-Buddha è la 'Natura propria', o 'Vera natura', o 'Volto originario' (comunque si voglia chiamare) di ogni essere, anche se questi lo ignora.

piccolo, lontano o vicino, essere o non essere, guadagno o perdita, identificazione o non identificazione, illuminazione o non illuminazione. La mente indivisa trascende gli opposti. Nella prassi, lo studio della mente è la via per raggiungere una salda e indivisa azione, al di là del mondo della relatività. Dovremmo accettare le cose come vengono, vale a dire indipendenti e momentanee.

Dobbiamo stare molto attenti a distinguere tra la realtà e le idee sulla realtà. Ad esempio, la nozione di ciò che una casa rappresenta è spesso assai diversa dal suo reale aspetto. Ancora, c'è una grande differenza tra il lasciare semplicemente la casa e la vera rinuncia al mondo. Nel Dharma, vi sono vari modi per conseguire la vera conoscenza. I due principali mezzi di trasmissione da maestro a discepolo, sono i metodi *Tenji* e *Toki*[10]. Quando studiamo il Dharma del Buddha con l'uno o l'altro sistema, dobbiamo stare attenti a che affermazioni come "I tre mondi sono solo mente" oppure "Il mondo del dharma non è altro che mente", non diventino semplici nozioni astratte. Utilizziamo l'espressione "Muro, tegole, e pietre" per sottolineare che "I tre mondi sono soltanto mente" deve diventare un concetto vivente, nella vita di ogni giorno.

Il Maestro Zen Sōzan[11], che visse durante la dinastia Tang, cominciò a mostrare la sua comprensione del Dharma prima del periodo Kantsū[12], ma realizzò la piena illuminazione solo quando quel periodo era ormai finito. Quando fu completamente risvegliato, egli poteva camminare attraverso il fango ed essere inzaccherato di acqua sporca, senza esserne turbato minimamente; egli semplicemente considerava il fango come fango, l'acqua sporca come acqua sporca. Era un uomo libero, non attaccato a idee di attrazione o repulsione. Un simile potere deriva dal non-attaccamento.

Gli oggetti fisici, ad esempio un pilastro, uno steccato, un muro o una lanterna di pietra, sono oggetti di esperienza, ma ognuno di essi manifesta se stesso in modo indipendente ed è autogenerato. Se il nostro vedere è vero, si vedrà l'attività svolgere naturalmente la sua funzione negli oggetti fisici e la nostra comprensione dei fenomeni sarà completa e coprirà le dieci regioni dell'esistenza[13].

[10] Il metodo *Tenji* utilizza i kōan e colloqui privati con un maestro. Nel metodo *Toki*, il maestro insegna ai discepoli attraverso l'esempio, dà particolari consigli e adegua il suo insegnamento all'abilità individuale dei suoi allievi.

[11] Il Maestro Sōzan Honjaku (840-901), uno dei successori del Maestro Tōzan Ryōkai. [Ts'ao-shan Pen-chi].

[12] 860-873.

[13] Cioè, le dieci direzioni: i quattro punti cardinali, i quattro intermedi, l'alto e il basso.

La mente-di-Buddha copre le dieci regioni e non c'è alcuna porta da cui entrare.

Hotsu-bodaishin[14] è la mente di chi veramente segue la Via del Buddha. *Hotsu-bodaishin* è la continua percezione della mente-di-Buddha. Gli interrogativi sulla vita e sulla morte, il desiderio del nirvāna, e molti altri motivi inducono una persona a cercare la mente-di-Buddha. Non dobbiamo aspettare un certo momento o un certo luogo per cercare il risveglio; esso non dipende mai da circostanze di tempo o di luogo, né dall'abilità intellettuale. La mente-di-Buddha si manifesta da sé, naturalmente, poiché la mente-di-Buddha è l'origine di ogni reale attività. Essa non può essere definita attraverso esistenza o non-esistenza, buono o cattivo. Non è influenzata dal luogo, dalle circostanze o dal karma. Talvolta la gente pensa che, poiché nella dottrina buddhistica non c'è un inizio o una fine, la mente-di-Buddha non abbia esistenza reale; ricordate però che la mente-di-Buddha nasce da sé[15] e si manifesta ovunque – essa è il fondamento della realtà.

Quando la nostra prassi è maturata, comprendiamo che *hotsu-bodaishin* ricopre l'intero mondo del Dharma[16]. Spesso la gente cerca di cambiare le circostanze sebbene, naturalmente, questo non sia possibile. Abbandonate queste azioni infruttuose e sviluppate una giusta comprensione della Via. Oggettività e soggettività devono operare insieme; oggetto e soggetto devono prendersi per mano. Due sostanze, una identità.

La maggior parte della gente ritiene che *hotsu-bodaishin* si trovi solo nei Buddha. *Hotsu-bodaishin* si trova anche negli inferi, nei dèmoni, negli *asura*[17] e negli animali. *Hotsu-bodaishin* è come la pura, lucida e indivisa mente di un infante. Attraverso questa mente, ogni cosa diventa chiara. Ogni particella del mondo fenomenico è interrelata e tuttavia, ogni particella esiste di per sé.

[14] Lett. "Risvegliare la mente-Bodhi". Il Maestro Dōgen utilizza i termini *Hotsubodaishin* e *Bodaishin* come sinonimi di "La mente che cerca il Buddha". *Bodaishin* significa letteralmente "Mente-di-Bodhi" ed equivale al sanscrito *bodhicitta* o "Aspirazione alla suprema illuminazione". *Hotsubodaishin*, che si può anche tradurre con "Dare fondamento al corpo-mente", si sviluppa da *hosshin* che è l'iniziale risveglio della mente, vale a dire la decisione di pervenire al completo risveglio.

[15] Da sé si dà vita ed esistenza.

[16] Dal sanscrito *dharmadhātu*. Questa comprensione è la vera esperienza della mente.

[17] Il sanscrito *asura* indica i dèmoni che combattono gli dèi.

Queste unità non possono essere numerate uno, due o tre[18], poiché sono correlate a una esperienza illimitata. Le forme fisiche, come ad esempio una rotonda foglia di loto o lo spigolo affilato di un diamante, hanno una struttura unica, ma tali strutture si presentano in ogni parte del mondo fenomenico e non possono essere contate.

Sulla mente-di-Buddha esiste la seguente storia. Tempo fa, un monaco si avvicinò al Maestro Nazionale Daishō[19], e gli chiese: "Che cos'è l'originaria mente-di-Buddha?". Egli rispose: "Muro, steccato, tegole, pietre". Generalmente la gente non considera queste cose come mente-di-Buddha, eppure, in realtà esse hanno radice nella originaria mente-di-Buddha e manifestano la natura-di-Buddha. La risposta "muro, steccato, tegole, pietre" rappresenta la mente quotidiana. Questa mente non è implicata nei mondi passati o in quelli futuri ma opera continuamente ora, nel presente, e si occupa soltanto di ogni nuovo istante. La mente quotidiana è la sua propria realizzazione intrinseca e compiuta. I vecchi tempi sono tagliati via, e passato, presente e futuro esistono insieme in ogni momento. Mantieni la tua mente nel presente. Se pensiamo sempre al passato, il nostro intero vedere si volgerà indietro, verso il passato, e sarà distorto.

A ogni istante dell'esistenza la mente quotidiana apre le sue porte e vita e morte, venire e andare, entrano liberamente. Non pensate al cielo e alla terra come a questo mondo o a quello futuro; sappiate, conoscendo, che essi eternamente coesistono in ogni istante che passa. Generalmente non si riflette mai sulla natura del cielo o della terra, finché non capita qualcosa di imprevisto. Per me, un improvviso e inaspettato starnuto è come un'eco che rappresenta la contemporanea coesistenza di vita e morte, cielo e terra, in ogni momento. L'intero contenuto e significato del cielo e della terra, e il suo rapporto con la mente, si riducono a un istante eterno. Se non riusciamo a comprendere questo, non afferreremo mai né il significato di uno starnuto né quello di ogni simile evento minore. Tutta la nostra attività è radicata nella natura eterna della mente quotidiana. Per la maggior parte del tempo ci dimentichiamo di ciò, mentre i Buddha ne sono sempre consapevoli. Con

[18] Non possono essere definite da spazio o tempo.

[19] Il Maestro Nan'yō Echū (?-775), successore del Maestro Daikan Enō. Maestro Nazionale Daishō è il suo titolo quale insegnante dell'imperatore. [Nan-yang Hui-chung].

il possedere *hosshin*[20], di certo acquisiremo la Via. Questo desiderio del risveglio deve nascere in noi, da noi stessi, non può provenire da altri. Il risveglio è la naturale attività della mente quotidiana. Questo è il modo di studiare con la mente.

Consideriamo ora lo studiare con il corpo. La prassi mediante il corpo è più difficile della prassi mediante la mente. La comprensione intellettuale dello studiare tramite la mente, deve essere unita alla prassi attraverso il nostro corpo. Questa unione è chiamata *shinjitsu-nintai*, "il vero corpo dell'uomo". *Shinjitsu-nintai* è la percezione della mente quotidiana attraverso il mondo fenomenico. Se armonizziamo la prassi del risveglio con il nostro corpo, il mondo intero sarà percepito nella sua vera forma. Se realizziamo *shinjitsu-nintai* saremo separati dal male e potremo prendere gli otto precetti[21], assieme al voto di proteggere i Tre Tesori[22]. *Shinjitsu-nintai* è il vero scopo dell'addestramento. Chiunque ricerchi la Via dovrebbe tenere sempre bene a mente la nozione di *shinjitsu-nintai* e non lasciarsi fuorviare dalle proprie false ed erronee opinioni.

Il Maestro Zen Daichi di Hyakujō[23] una volta disse: "Gli uomini possiedono originariamente il 'puro corpo di non attaccamento' del Buddha e il nostro corpo stesso è il Buddha". Se accettiamo il suo detto in senso letterale, potremmo pensare che prassi o illuminazione non siano necessarie per realizzare la Via del Buddha. La frase di Hyakujō non è soltanto il detto enigmatico di un eremita. Una così audace affermazione può essere pronunciata solo dopo anni di merito, prassi e risveglio. Raggiungendo il livello di Hyakujō potremmo anche noi sperimentare la meravigliosa attività del risveglio. Questo livello è caratterizzato da un completo non-attaccamento, dalla perfetta serenità, e dall'unità di soggettività e oggettività. A questo livello possiamo aiutare gli altri a raggiungere la salvezza, proclamando il Dharma a tutti i ricercatori della vera Via.

Il Dharma è proclamato in tre modi: con l'utilizzo della propria esperienza e delle proprie spiegazioni, utilizzando le vite e i detti di altri, e insegnando attraverso l'esempio. Spiegare il Dharma è gene-

[20] La determinazione di raggiungere il supremo risveglio.

[21] Gli otto precetti: non uccidere gli esseri viventi, non rubare, non avere rapporti sessuali, non mentire, non assumere bevande alcoliche, non utilizzare abiti vistosi e trucco, non mangiare dopo mezzogiorno.

[22] Buddha, Dharma, Samgha.

[23] Il Maestro Hyakujō Ekai (749-814), successore del Maestro Baso Dōitsu. [Pai-chang Huai-hai].

ralmente considerato soltanto come un beneficare altri. In realtà, spiegare il Dharma è effettivamente un'estensione della prassi, e trascende sia se stessi sia gli altri. Per proclamare il Dharma dobbiamo dimenticare noi stessi. Facendo ciò, il potere del nostro insegnamento sarà come un forte rumore che soffoca quelli più deboli[24]. Studiare attraverso la prassi diretta è esistito fin dai tempi più antichi, ed è il modo migliore per accostarsi alla verità del Buddha. Dobbiamo avere la stessa determinazione di colui che si tagliò un braccio[25] per mostrare il suo ardente desiderio. Eka ricevette il midollo[26] e ne trasmise infine l'eredità, proclamando il Dharma a tutte le generazioni successive.

Il nostro mondo è definito in relazione alle dieci suddivisioni di direzione. Ogni direzione contiene in modo totale la fondamentale esistenza di tutte le altre direzioni. Cioè, ogni punto nello spazio o nel tempo, davanti o dietro, verticale od orizzontale, contiene in sé tutti gli elementi dell'esistenza. Questo fatto è essenziale per comprendere *shinjitsu-nintai*, che è spesso considerato in relazione a soggettività e oggettività. Non è questo il caso.

Shinjitsu-nintai non è altro che il nostro sé reale, radicato nel Buddha e non opposto ad alcuna delle dieci regioni del mondo. Le dieci regioni sono contenute in *shinjitsu-nintai*. Forse è la prima volta che ascoltate una simile spiegazione. Tenete a mente che ogni direzione e ogni regione possono essere colte insieme, in un'unica esperienza[27]. Esse hanno la stessa identità e coesistono in *shinjitsu-nintai*. Questo corpo reale è composto da quattro elementi fisici: terra, acqua, fuoco, vento e da cinque *skandha*[28]. Per la gente ordinaria, questo mondo di esperienza è molto difficile da analizzare, ed è difficile raggiungere una chiara visione; un saggio, tuttavia, è sempre consapevole della vera natura del mondo. In effetti egli vede il mondo intero in un minuscolo granello di polvere. La gente dice: "È impossibile che un granello di polvere contenga il mondo intero". La loro comprensione è basata su una visione superficiale. Se abbiamo una vera percezione, un granello di polvere o un qualsiasi oggetto di cui non importa la dimensione, può essere visto come un mondo indipendente che comprende in sé tutti gli altri mondi di esperienza. Se possediamo una corretta comprensione, anche una sala del Buddha o un intero monastero possono essere edificati in un granello di polvere; ogni angolo dell'esistenza contiene le stesse illimitate possibilità. Anche i nostri edifici di uso quotidiano, la casa, lo Zendō[29] o che altro, contengono tutti i mondi possibili.

Ciò con cui siamo in rapporto è l'azione fisica e spirituale di *shinjitsu-nintai*. Nell'usare l'espressione "l'intero mondo è contenuto in ogni particella", non intendiamo il mondo fisico poiché non stiamo parlando di spazio, bensì di esperienza.

L'esperienza non ha a che fare con grande o piccolo e contiene ogni cosa: è risveglio, ora, e include ogni luogo. È il nostro vero corpo ed è attraverso l'illimitata, eterna azione del nostro sé reale che dobbiamo studiare la Via. Attraverso l'approfondimento di questa Via, diventiamo gradualmente consapevoli del profondo significato di azioni quotidiane quali inchinarsi, pulire o riverniciare. Il tempo passa ma la vita è trasformata. Prima di rinunciare al mondo, la vostra condizione somiglia esteriormente a quella del più povero raccoglitore di legna o contadino, ma quando sedete in zazen siete interiormente un Buddha e siete di gran lunga più ricchi del più ricco re. Questa Via è al di là delle idee di buono o cattivo, risveglio o illusione, e di tutte le opposte identità. Per la gente comune, vita e morte sono trasformazioni. Per quei saggi, invece, che hanno trasceso il profano e sono penetrati nel sacro, le nozioni di vita e morte sono abbandonate. Chiarificate vita e morte, e accettatele per quello che sono. Allora non avrete più paura.

La vita è contenuta nella morte e la morte è contenuta nella vita, eppure la vita è vita e la morte è morte. Cioè, questi due elementi sono indipendenti in se stessi e sussistono da soli senza il bisogno di qualsiasi esistenza esterna o relazione. Comunemente la gente considera la vita come qualcosa simile a una quercia[30] e la morte come una cosa che non si muove più. Ma, come l'idea che si ha di una quercia talvolta differisce dall'albero reale, le idee sulla vita spesso contrastano con la realtà della vita. Nella vera conoscenza la

[24] Ovvero, il potere del Dharma annulla tutti gli altri falsi o limitati insegnamenti.

[25] Il secondo Patriarca Eka, che intendeva così dimostrare la sua determinazione al Patriarca Bodhidharma. Si veda il cap. 16, Gyōji.

[26] Dell'insegnamento di Bodhidharma.

[27] Relazione di tempo e spazio.

[28] I cinque *skandha* o aggregati sono: *rūpa* (il corpo-forma), *vedanā* (la sensazione), *saṃjñā* (la percezione, la nozione), *saṃskārā* (le impressioni risultanti, gli elementi della coscienza, lett. "i formati e i formanti"), e *vijñāna* (la coscienza individuale, la conoscenza discriminante).

[29] La Sala del Dharma.

[30] Cioè una cosa che inizia con un seme, cresce e muore.

vita non è mai un ostacolo. La vita non è la prima attività e la morte la seconda; la vita non è in rapporto con la morte né la morte lo è con la vita.

Il Maestro Zen Engo[31] disse: "La vita è la totale attività della vita, e la morte è la totale attività della morte. Vita e morte sono le attività della grande vacuità". Engo lasciò molti detti su vita e morte, ma naturalmente non poté mai spiegarli completamente a parole. È necessaria l'esperienza di *hotsu-bodaishin*[32], per comprendere le sue parole.

Vita e morte continuamente appaiono e scompaiono, vanno e vengono, mutano costantemente; ora testa e coda, ora mani e piedi, vita e morte sorgono da un capo all'altro del mondo intero. *Shinjitsu-nintai* è la limpida osservazione di vita e morte, attraverso corpo-e-mente. Ricordate che vita e morte possono essere viste anche in un granello di polvere. Non potremo mai afferrare questo fatto mediante la discriminazione. C'è sempre qualche dirupo o collina in una terra pianeggiante, e le alte montagne hanno sempre qualche zona in piano. Così, illuminazione e illusione esistono insieme. Allo stesso modo, possiamo considerare i rami del Nord e del Sud della scuola Zen come esistenti insieme.

Trascendere la discriminazione degli opposti, scoprire la realtà totale, e raggiungere il non-attaccamento: questa è completa libertà.

Questo venne trasmesso ai monaci dell'Hōrinji, il 9 settembre 1243.

[31] Il Maestro Engo Kokugon (1063-1135), nella linea di trasmissione del Maestro Yōgi Hōe. Ha scritto *La Raccolta della Roccia Blu*. [Yüan-wu K'o-ch'in].

[32] Vedi nota 14, pag. 41.

5. SOKUSHINZEBUTSU
La nostra mente è Buddha

Il Maestro Dōgen illustra, in questo capitolo, l'insegnamento classico "la nostra mente è Buddha". In modo particolare, commentando l'insegnamento del brahmano Senika, egli critica le affermazioni di coloro che sostengono l'esistenza di una 'vera natura' permanente che passa da un'esistenza all'altra. In altre parole, non si tratta di affermare un credo in qualcosa di spirituale chiamato mente, ma di affermare il tempo e lo spazio, qui e ora, come la realtà stessa.

Il nucleo centrale dell'Insegnamento del Buddha è: "La nostra mente è Buddha". Questo insegnamento è stato trasmesso da tutti i Buddha e i Patriarchi fino ai giorni nostri. Invero, l'idea che "la nostra mente è Buddha" non era esposta nelle prime scritture, redatte in India. Fu soltanto con i maestri dello Zen cinese che questa idea fu pienamente sviluppata. Molti antichi discepoli e allievi fraintesero questa dottrina centrale e si smarrirono. Quando gli stolti odono l'affermazione "la nostra mente è Buddha" pensano che non vi sia alcun bisogno di prassi, dal momento che la loro mente è già illuminata. È un grande errore. Costoro non hanno mai incontrato un vero maestro, e la loro illuminazione è nient'altro che illusione. La storia seguente illustra la forma che questo errato pensare assume.

C'era una volta in India un sedicente maestro chiamato Senika[1]. Egli spiegava che la grande Via esiste nel nostro corpo e può facilmente essere compresa. Mediante questa saggezza, diceva, sofferenza e non-sofferenza, caldo e freddo, dolore e piacere possono essere riconosciuti. Essa non è influenzata da oggetti o circostanze, anche se le cose sempre vanno e vengono e le circostanze appaiono e scompaiono. La grande Via esiste ovunque e non c'è alcuna diffe-

[1] Un brahmano, contemporaneo del Buddha.

ra come sempre. Pur se le sue condizioni peggioravano gradualmente, continuò a insegnare ai suoi molti discepoli e a scrivere finché gli consigliarono di recarsi a Kyōto, per affidarsi a cure mediche. Alcune settimane dopo, Dōgen nominò ufficialmente Ejō suo erede nel Dharma e abate di Eiheiji, e partì per Kyōto.

Nella notte del 28 agosto 1253 entrò nel *parinirvāṇa*. Questi furono i suoi versi funebri:

Per cinquant'anni
cercando di illuminare il grande argomento
di vita e morte
sempre sforzandomi,
ho infine superato tutti gli ostacoli e i dubbi.
Ora senza più alcuna richiesta o desiderio,
ancora vivo,
entro nel *parinirvāṇa*.

Benché lo *Shōbōgenzō* sia il suo capolavoro e rappresenti la totalità del pensiero di Dōgen, egli scrisse anche altre opere importanti. Queste sono:

Fukanzazenji, Promozione Generale dei Principi dello Zazen.
Gakudōyōjinshū, Precauzioni per lo Studio della Via.
Tenzōkyōkun, Istruzioni all'Attendente di Cucina[25].
Eihei Kōroku, Osservazioni Generali di Eihei Dōgen.
Nihon Koku Echizen Eiheiji Chiji Shingi, Regole per i Monaci Principali nel Monastero di Eiheiji.
Kichijōzan Eihei Shuryō Shingi, Regole per gli Alloggi dei Monaci del Monastero di Eiheiji.
Fushukuhampō, Regole per Assumere i Pasti.
Sanshōdōei, Antologia di Poesie di Dōgen.

Centro Italiano Zen Sōtō - Milano
www.centroitalianozen.it
e-mail: biku.dosen@infinito.it

[25] Dōgen-Uchiyama Roshi, *Istruzioni a un cuoco Zen*, Ubaldini Editore.

INDICE

Prefazione all'edizione italiana VII
Nota del traduttore italiano XI
Breve nota informativa generale XII
Prefazione XIX
Introduzione XXI
Indice XXXIII

1 GENJŌKŌAN
La realizzazione del Risveglio 1

2 MAKAHANNYAHARAMITSU
La realizzazione della Grande Saggezza del Buddha 5

3 BUSSHO
La natura-di-Buddha 11

4 SHINJINGAKUDŌ
Studiare con corpo-e-mente 37

5 SOKUSHINZEBUTSU
La nostra mente è Buddha 47

6 GYŌBUTSU IIGI
Il corretto contegno del Buddha che agisce 53

7 IKKAMYŌJU
Una perla splendente 69

8 SHINFUKATOKU
La mente non può essere afferrata 75

9 KOBUSSHIN
La mente degli eterni Buddha 79

10 DAIGO
La grande realizzazione 85

11 ZAZENGI
La regola per lo Zazen 91

12 ZAZENSHIN
Indicazioni per lo Zazen 93

13 KAIINZAMMAI
Sāgara mudrā Samādhi 105

14 KUGE
Il fiore di vacuità 113

15 KŌMYO
Luce infinita 121

16 GYŌJI
La prassi assidua
Parte prima 127

16 GYŌJI
La prassi assidua
Parte seconda 149

17 IMMO
Quiddità 181

18 KANNON
Il Bodhisattva della compassione 189

19 KOKYŌ
L'Antico Specchio 195

20 UJI
Esistenza-tempo 211

21 JUKI
Predizione di Buddhità 217

22 ZENKI
La totale attività di vita e morte 227

23 TSUKI
Completa realizzazione 229

24 GABYŌ
Il dipinto di una torta di riso 233

25 KEISEISANSHOKU
Il suono delle valli, il colore delle montagne 239

26 BUTSUKŌJŌJI
Il continuo sviluppo di là del Buddha 251

27 MUCHŌSETSUMU
Spiegare un sogno dentro un sogno 261

28 RAIHAITOKUZUI
Prostrarsi e conseguire il midollo 269

29 SANSUIKYŌ
Il Sūtra di fiumi e montagne 277

30 KANGIN
Leggere i sūtra 289

31 SHOAKUMAKUSA
Non commettere cattive azioni 299

32 DEN-E
La trasmissione dell'Abito 309

33 DŌTOKU
Parlare della Via 325

34 BUKKYO
L'Insegnamento del Buddha 331

35 JINTSO
Il potere mistico 343

36 ARAKAN
L'Arhat 353

37 SHUNJO
Primavera e autunno 359

38 KATTO
Groviglio spirituale 365

39 SHISHO
Il certificato della successione 373

40 HAKUJUSHI
La quercia 385

41 SANGAI YUISHIN
I tre mondi sono solo mente 391

42 SESSHIN SESSHŌ
Spiegare la mente, Spiegare la natura 397

43 SHOHŌJISSO
La reale forma di tutte le cose 405

44 BUTSUDŌ
La Via del Buddha 419

45 MITSUGO
Insegnamento segreto 435

46 MUJŌSEPPŌ
Gli esseri insenzienti predicano la Legge 441

47 BUKKYŌ
I sūtra buddhistici 451

48 HOSSHO
La reale natura dei fenomeni 463

49 DHŌRANO
Formula mistica 469

50 SENMEN
Lavarsi il viso 475

51 MENJU
Trasmissione diretta, viso a viso 487

52 BUSSO
I Buddha e i Patriarchi 497

53 BAIGE
Fiori di pruno 501

54 SENJO
Lavare purificando 511

55 JIPPO
L'intero Universo 521

56 KEMBUTSU
Vedere il Buddha 527

57 HENZAN
Studio diretto sotto un Maestro 539

58 GANZEI
Visione illuminata 545

59 KAJO
La vita quotidiana 551

60 SANJUSHICHIHON-BODAI-BUMPŌ
Le trentasette condizioni propizie al risveglio 557

61 RYŌGIN
Il ruggito del drago 577

62 SOSHISEIRAII
Perché il Primo Patriarca venne da occidente 581

63 HOTSUMUJŌSHIN
Lo sviluppo della Mente Suprema 585

64 UDONGE
Il fiore di udumbara 593

65 NYORAIZENSHIN
L'intero corpo del Tathāgata 599

66 ZAMMAI Ō ZAMMAI
Il re di tutti i samādhi 603

67 TEMBŌRIN
Il girare della ruota della Legge 607

68 DAISHUGYŌ
La grande prassi della Via 611

69 JISHŌZAMMAI
Il samādhi del risvegliarsi da sé 621

70 KOKŌ
Vacuità universale 633

71 HŌU
La ciotola per le elemosine 637

72 ANGO
Il periodo di addestramento 641

73 TASHINTSU
Leggere la mente degli altri 661

74 ŌSAKUSENDABA
La richiesta del Maestro 671

75 SHUKKE
La rinuncia al mondo 677

76 SHUKKE KUDOKU
La virtù della rinuncia al mondo 683

77 JUKAI
Prendere i precetti 703

78 KESA KUDOKU
Il merito dell'indossare il kesa 709

79 HOTSU BODAI-SHIN
Risvegliare la Mente che cerca il Buddha 735

80 KUYŌSHOBUTSU
Venerare i Buddha 745

81 KIE BUPPOSO-BO
Prendere rifugio nei Tre Tesori 763

82 JINSHIN INGA
Profonda fiducia nella causalità 775

83 SANJI GŌ
I tre momenti della retribuzione karmica 783

84 SHIME
I quattro cavalli 795

85 SHIZENBIKU
Un monaco al quarto dhyâna 799

86 IPPIAKU-HACHI HŌMYŌ-MON
Le cento e otto porte del Risveglio 815

87 HACHIDAI-NINGAKU
Gli otto grandi mezzi del Risveglio 825

88 BENDŌWA
Una storia sulla prassi 831

89 BODAISATTA SHISHŌBO
Le quattro azioni benefiche del Bodhisattva 851

90 HOKKE TEN HOKKE
Solo un vero fiore mostra il suo vero volto 857

91 SHŌJI
Vita e morte 871

92 YUIBUTSU YOBUTSU
Soltanto i Buddha, assieme ai Buddha 873

1. GENJŌKŌAN
La realizzazione del Risveglio

Letteralmente Genjōkōan significa "Legge dell'Universo realizzata" e quindi indica il Dharma del Buddha o lo stesso Universo reale. In questo primo capitolo, fondamentale, il Maestro Dōgen tratta gli aspetti basilari del rapporto tra studio della Via e risveglio. La parola kōan esprime una legge, un principio Universale; essa nasce dalla contrazione di kofu-no-anto-ku che, nella Cina antica, indicava una specie di bacheca su cui erano affissi gli editti e le nuove leggi, affinché la gente ne venisse a conoscenza. Questo primo capitolo si conclude con il commento a un kōan del Maestro Hōtetsu.

Quando tutte le cose sono il Dharma del Buddha, si ha illuminazione, illusione, prassi, vita, morte, Buddha ed esseri senzienti. Quando tutte le cose sono percepite come non aventi alcuna sostanza, non vi sono né illusione né illuminazione, né Buddha né esseri senzienti, né nascita né distruzione. Fin dall'origine, la Via del Buddha trascende se stessa e qualsiasi idea di abbondanza o penuria; tuttavia vi sono nascita e distruzione, illusione e risveglio, esseri senzienti e Buddha. Eppure la gente odia vedere i fiori che appassiscono e non ama il crescere delle erbacce.

È un'illusione cercare di realizzare la prassi e l'illuminazione attraverso se stessi, ma realizzare prassi e illuminazione attraverso i fenomeni, questo è il risveglio. Avere una grande illuminazione circa l'illusione è essere un Buddha. Avere una grande illusione circa l'illuminazione è essere un essere senziente. Inoltre, alcuni sono ininterrottamente illuminati, al di là del risveglio, mentre altri aggiungono illusione a illusione.

Quando i Buddha diventano Buddha, non è necessario che siano consapevoli di essere Buddha. Essi sono, nondimeno, dei Buddha risvegliati e ininterrottamente realizzano il Buddha. È mediante corpo e mente che possiamo comprendere la forma e il suono delle cose. Essi operano insieme come una cosa sola. Tuttavia, non è come il riflesso di un'immagine in uno specchio, o

Sergio Oriani nasce a Milano, da madre inglese, nel marzo del 1947.
Verso la fine del 1971 si avvicina allo Zen dopo un incontro con il Maestro Ryusui Zensen, monaco della scuola Sōtō Zen. L'8 dicembre del 1981, presso il tempio del Centro Italiano Zen Sōtō, riceve l'ordinazione monacale, con il nome di Dōsen.
Nel 1985 inizia la traduzione dello Shōbōgenzō del Maestro Kōsen Nishiyama.
A partire dal 1987, quest'opera diviene il principale testo di studio per gli allievi del Maestro Ryusui Zensen.
Negli anni successivi, la prima traduzione viene revisionata e completata con note esplicative e con un breve inquadramento generale, in termini storici e filosofico-religiosi, fino a giungere al testo attuale.

Nel marzo del 2002, dopo lunghi contatti epistolari, a Vienna incontra il Maestro Kōsen Nishiyama e decide di rendere pubblico questo fondamentale testo di studio, anche nella nostra lingua. Impresa che, data la mole e la complessità dell'opera, certo non risulta facile.

Attualmente continua lo studio e la prassi della Via, sempre presso il Centro Italiano Zen Sōtō, dove si occupa dei contatti con il pubblico.

"Credo fermamente che l'interpretazione del Dharma da parte di Dōgen Zenji sia la più completa e che il suo *Shikantaza* sia il modo migliore per noi di dare conforto alla vita umana.

(...) Lo Shōbōgenzō ha l'abilità di nutrire e di raffinare il cuore umano e rappresenta un eccellente livello ed esempio di etica. Ecco la ragione per questa pubblicazione, e incoraggio chiunque a farne uso nel suo studio".

Taisen Deshimaru

€ 58,00
ISBN 88-87122-37-7
9 788887 122374

www.editricepisani.it