

Aldo Tollini

PRATICA  
*e*  
ILLUMINAZIONE  
*nello*  
SHŌBŌGENZŌ

*Testi scelti di  
Eihei Dōgen Zenji*

L'opera capitale di Dōgen Zenji, il massimo filosofo del Giappone medioevale e capostipite della scuola zen sōtō. Con i suoi paradossi e le brucianti affermazioni enigmatiche, pone le basi non solo della pratica di meditazione, ma anche di uno dei sistemi di pensiero più profondi e articolati della storia giapponese.

Uboldini Editore - Roma

PRATICA E ILLUMINAZIONE NELLO SHŌBŌGENZŌ

ALDO TOLLINI

Uboldini  
Roma

ISBN 88-340-1366-2



9 788834 013663

## Zazengi

### La pratica dello zazen

Questo breve testo tratta dello *zazen* dal punto di vista della pratica concreta. Insegna a sedersi nella posizione corretta spiegandone i dettagli, prima del luogo dove ci si siede e quindi della posizione fisica. Alla fine un breve cenno riguardo all'atteggiamento mentale.

I contenuti e il significato dello *zazen* vengono presentati in un altro testo, lo *Zazenshin*, di seguito tradotto.

La pratica dello zen è lo *zazen*. Per lo *zazen* è adatto un posto tranquillo. Il materassino da mettere per terra dev'essere spesso. [Nel luogo dove ci si siede] non dev'esserci né corrente d'aria né fumo e neppure deve colare la pioggia o la rugiada. Si controlli il posto dove ci si sederà. Anticamente, vi sono stati casi di coloro che si sono seduti sopra a un diamante<sup>1</sup> o sopra a una roccia piatta. In questi casi coloro che si sedettero stesero uno spesso strato di erba. Il luogo dove ci si siede dev'essere luminoso e non dev'essere scuro né di giorno né di notte. È bene che d'inverno sia tiepido e d'estate sia fresco. Lasciate andare qualunque tipo di legame e mettete da parte ogni cosa. Il bene sia un non-pensiero e il male sia [anche] un non-pensiero.<sup>2</sup> [Fare *zazen*] non riguarda né la mente,<sup>3</sup> né la volontà,<sup>4</sup> né la coscienza.<sup>5</sup> E neppure riguarda il pensiero,<sup>6</sup> le idee,<sup>7</sup> la

<sup>1</sup> È un riferimento al luogo su cui il Buddha storico si sedette, che è detto 'diamante'.

<sup>2</sup> Cioè: non pensate né al bene né al male.

<sup>3</sup> In originale: *shin/kokoro*, quindi cuore/mente.

<sup>4</sup> In originale: *i*.

<sup>5</sup> In originale: *shiki*.

<sup>6</sup> In originale: *nen*.

<sup>7</sup> In originale: *sō*.

percezione.<sup>8</sup> Non pensate di voler diventare dei Buddha. Abbandonate la normale attività quotidiana. Siate parchi nel cibo e nelle bevande, non sprecate il vostro tempo. Tenete in alta considerazione lo *zazen* come se voleste spegnere un incendio sulla vostra testa, così come fecero i cinque patriarchi del monte Ōbai,<sup>9</sup> i quali non si dedicavano ad altra attività se non quella dello *zazen*.

Quando vi sedete in *zazen* è bene indossare il *kesa*.<sup>10</sup> Si usi un grosso cuscino [su cui sedersi].<sup>11</sup> Non ci si deve sedere in posizione del loto [a gambe incrociate] su tutto il cuscino, ma in modo che stia sul cuscino solo la metà posteriore delle gambe incrociate. Quindi, la parte inferiore delle gambe incrociate tocca il materassino. La colonna vertebrale poggia sul cuscino. Questo è il modo in cui si siedono i Buddha e i patriarchi quando fanno *zazen*.

Ci si può sedere sia in posizione del loto completo sia in posizione del mezzo loto. Nella posizione del loto completo si pone la gamba destra sopra la coscia sinistra e la gamba sinistra sopra la coscia della gamba destra. I piedi devono essere alla stessa altezza delle cosce [su cui sono poggiati] e non sporgere o stare all'interno. La posizione del mezzo loto, consiste semplicemente nel porre la gamba sinistra sopra la coscia della gamba destra.

Il vestito deve essere comodo e ben sistemato. Si ponga la mano destra sopra la gamba sinistra e la mano sinistra sopra la mano destra. Si facciano toccare leggermente i due pollici. Mettendo le mani in questa posizione, si avvicinino al corpo.

Le due mani con i pollici in contatto vengano poste all'altezza dell'ombelico. Si raddrizzi il corpo e si sieda eretti. Si faccia attenzione a non pendere né a destra né a sinistra, a non essere sbilanciati in avanti o all'indietro. Le orecchie e le spalle siano ben allineate e così anche il naso e l'ombelico. La lingua sia a contatto con il palato. Si respiri attraverso il naso. Le labbra e i denti siano in contatto. Gli occhi siano aperti. Il campo visivo non sia né ampio né ristretto.

<sup>8</sup> In originale: *kan*. Questi ultimi tre termini sono riportati in una frase equivalente anche nel *Fukan zazengi*. Nishijima Gudo Wafu e Cross Chodo, *op. cit.*, vol. 3, p. 168, traducono la seconda parte della frase: "and beyond mindfulness, thought, or reflection".

<sup>9</sup> Riferimento ai cinque patriarchi che vivevano sul monte Ōbai in Cina e il cui capostipite fu Daiman Kōnin (VI sec.).

<sup>10</sup> *Kesa* è la veste buddhista.

<sup>11</sup> Questo cuscino va posto sopra il materassino di cui parlava sopra.

In questo modo messi a posto sia il corpo sia la mente, si faccia un respiro profondo. Sedetevi saldamente e fate pensiero il non-pensiero. Il non-pensiero! Come pensarlo? Con il senza-pensiero.<sup>12</sup> Questa è quindi la tecnica essenziale dello *zazen*. Lo *zazen* non consiste in una tecnica da imparare: è semplicemente l'entrata al Dharma della grande pace,<sup>13</sup> è la pratica/illuminazione non contaminata.

Presentato all'assemblea dei monaci nel tempio Kippō della provincia di Esshū Yoshida, nell'inverno del primo anno del Kangen (1244), XI mese.

## COMMENTO

Questo testo presenta in larghissima parte le istruzioni pratiche dello *zazen* che sono di per sé chiarissime e non necessitano di spiegazioni e commenti.

Tuttavia, vi sono alcuni brevi cenni che vanno al di là dei riferimenti pratici e toccano sfere più profonde, benché essi siano ripresi anche in altri testi e trattati più diffusamente.

Tra gli altri, merita menzionare il riferimento a lasciar andare qualsiasi tipo di legame e mettere da parte ogni cosa quando ci si appresta a sedersi in *zazen*. Infatti, questa pratica viene considerata un momento separato dalla normale attività quotidiana. In *zazen*, le preoccupazioni quotidiane non hanno posto e vanno lasciate fuori della sala di meditazione, in modo che quando ci si siede, si è lontani dalle turbolenze della mente e delle sensazioni. Si deve lasciar cadere la propria mente e il proprio corpo, e abbandonare ogni condizionamento, attaccamento e (pre)giudizio della mente così come ogni condizionamento che viene dai sensi e dal corpo in genere.

Perciò non si deve pensare che *zazen* sia bene o che qualcos'altro sia male, perché questi (pre)giudizi provengono dalla mente discriminante. Lo *zazen* non riguarda nulla della nostra sfera intellettuale, sentimentale e, in genere, psichica. Semplicemente ci si sieda saldamente, e questo è tutto. Non si pensi neppure di voler diventare un Buddha perché questo sarebbe di ostacolo al diventare un Buddha, infatti non è desiderandolo che si diventa un Buddha. Il pensiero diventi il non-pensiero che va pensato con il senza-pensiero!<sup>14</sup> Sedersi solamente per sedersi senza aspettarsi nulla (*shikantaza*): questa è la vera pratica che apre la porta della buddhità.

<sup>12</sup> Questa frase è presente in tutti i testi che trattano della pratica dello *zazen*.

<sup>13</sup> Quest'ultima parte è riportata anche nel *Fukan zazengi*.

<sup>14</sup> Su questo punto si veda il *Fukan zazengi*.

## Indice

Introduzione a Dōgen di Aldo Tollini . . . . . pag. 7

### I testi: la pratica

<b>Zazengi - La pratica dello zazen</b> . . . . .	» 43
<i>Fukan zazengi</i> - Principi dello zazen consigliati a tutti . . . . .	» 46
<i>Zazenshin</i> - Il pungolo dello zazen . . . . .	» 60
<i>Shinjin gakudō</i> - La Via dell'apprendimento con la mente e il corpo . . . . .	» 94

### I testi: l'illuminazione

<i>Bendōwa</i> - Discorso sulla pratica della Via . . . . .	» 123
<i>Genjō kōan</i> - Il kōan realizzato . . . . .	» 177
<i>Daigo</i> - La grande illuminazione . . . . .	» 191
<i>Maka bannya haramitsu</i> - La pratica della grande saggezza . . . . .	» 209
<i>Ikka myōju</i> - Una perla luminosa . . . . .	» 218
<i>Sokushin zebutsu</i> - La mente che abbiamo è il Buddha . . . . .	» 232
<i>Shōji</i> - Nascita-e-morte . . . . .	» 245
 <i>Corrispondenze giapponese-cinese</i> . . . . .	 » 253
<i>Bibliografia</i> . . . . .	» 255

---

ALDO TOLLINI

PRATICA E ILLUMINAZIONE  
NELLO SHÖBÖGENZÖ

Testi scelti di Eihei Dōgen Zenji

Eihei Dōgen Zenji (1200-1253) è uno dei maggiori pensatori del Giappone e allo stesso tempo uno dei maestri del buddhismo nella forma che lì si è sviluppata: lo zen.

Dopo un viaggio di formazione in Cina durante il quale conobbe il suo vero maestro e raggiunse la realizzazione, tornò in Giappone e, lontano dai centri di potere e dai grandi monasteri, fondò il suo tempio nella tranquillità delle montagne di una remota provincia, dedicandosi all'insegnamento. Divenne così il capostipite di una delle scuole buddhiste giapponesi oggi più popolari e diffuse, la scuola zen sōtō, che si tiene lontana dall'oligarchia monastica del tempo esercitata dalle grandi scuole tradizionali.

Il suo pensiero è complesso e articolato, ma ha al centro il problema del rapporto tra pratica e illuminazione. Il presente libro guida il lettore in un percorso che attraversa i principali scritti del maestro sull'argomento, fino all'originalissima formulazione secondo cui la pratica non porta all'illuminazione e non è un mezzo, ma è l'illuminazione stessa. L'uomo infatti non deve praticare per raggiungere lo scopo, l'illuminazione, in quanto da sempre pienamente illuminato. Ma allora, si chiede Dōgen, se siamo già illuminati, che senso ha la pratica?

Dōgen non risolve questa contraddizione, ma attorno ad essa costruisce

---

molte delle sue più famose formulazioni enigmatiche, note non solo agli studiosi, ma a tutti i meditanti buddhisti. Proprio il senso di vertigine suscitato dalle sue aporie porta il lettore e il praticante al cuore di tutto l'insegnamento buddhista, l'illusorietà dell'io, una consapevolezza che è premessa indispensabile per l'illuminazione. Quando l'io viene abbandonato, non vi è più chi pratica, né vi è la pratica vista come separata dalla realizzazione e dalla comprensione che tutto l'universo in cui viviamo è manifestazione dell'illuminazione.

Il libro è una presentazione della figura di Eihei Dōgen Zenji con traduzione dall'originale e commento di undici testi centrati sui due temi fondamentali della pratica e dell'illuminazione, tratti dalla maggiore opera del maestro, lo *Shōbōgenzō*.

\* \* \*

ALDO TOLLINI insegna Filologia giapponese al Dipartimento di studi dell'Asia orientale dell'Università di Venezia, ed è uno dei più profondi conoscitori dell'opera di Dōgen.

---

L. 36.000

€ 18,59