

Shikantaza (Solo essere seduti)

Rev. Kenshu Sugawara
Centro per Studi Soto Zen
Membro Ricerche Avanzate

1. *Shikantaza* come la dottrina essenziale del Buddismo Soto Zen

Nella Costituzione Sotoshu (*Sotoshu Shuken*), la dottrina buddista Soto Zen (*Shushi*) viene definita come “. . . attenendosi al Vero Dharma singolarmente trasmesso dai Buddha ancestrali, la dottrina Sotoshu significa realizzare *shikantaza* (solo essere seduti) ed *sokushinzebutsu* (la mente stessa è Buddha).” Ciò significa che noi come seguaci del Buddismo Soto Zen dovremmo praticare *shikantaza* secondo il Dharma corretto puramente trasmesso dai Buddha ancestrali. Lo zazen trasmesso correttamente è un’arte meravigliosa ed essenziale per tutti i Buddha Tathagata che hanno ricevuto e trasmesso l’inconcepibile dharma per attualizzare il risveglio insuperabile e completo. Lo zazen è l’autentico ingresso per liberare noi stessi nel regno del samadhi autoricettivo (*jijiyu zanmai*).

In cinese, l’espressione *shikantaza* appartiene alla lingua parlata. *Shikan* implica “occuparsi soltanto di”. *Taza* significa “essere seduti.” Quindi *shikantaza* significa “occuparsi soltanto di essere seduti.”

Questa espressione è stata enfatizzata nel buddismo Soto Zen sotto la forte influenza del maestro Zen Tendo Nyojo (T’ien-t’ung Ju-ching). Egli fu il maestro principale del maestro Zen Eihei Dogen, fondatore del monastero di Eiheiiji. Anche se questa espressione non si trova ne *Le parole documentate del maestro Zen Nyojo*, nel *Hokyoki*, il maestro Zen Dogen ha detto:

L’abate (Nyojo) ha insegnato: ‘La pratica zazen (sanzen) è abbandono di corpo e mente. Non avete bisogno di bruciare l’incenso, di rendere omaggio, di fare nembutsu, di fare penitenza, o di leggere i sutra. Solo e soltanto di sedere con tutto se stesso.

Il maestro Zen Keizan ha detto del maestro Zen Nyojo “E’ sempre stato eccellente nello zazen (*Denkoroku* del maestro Zen Keizan, capitolo 50). Come possiamo vedere ne *Le parole del maestro Zen Eihei Dogen (Shobogenzo Zuimonki)*, il maestro Zen Nyojo praticava di persona lo zazen con grande impegno. Integrò lo zazen come elemento importante della formazione monastica anche se venne criticato per questo. Nel fascicolo dello *Shobogenzo* intitolato “Sutra di Buddha” (*Bukkyo*), Dogen dice che il maestro Zen Nyojo parlava “sempre” dell’estrema importanza di *shikantaza*. Questo suggerisce che nei suoi sermoni ordinari egli abbia fortemente ispirato i discepoli a praticare *shikantaza*.

Nel capitolo “L’illuminazione di Xuefeng sul monte Ao Shao” nel *Tu-Tang-Ji (Sodoshu 祖堂集)*, troviamo la parola *shikantaza* insieme a *shikantasui* (solo dormire). In seguito nello *Shobogenzo* di Tahui, vennero cambiate rispettivamente in *ikkozazen* (zazen con tutto se stesso) e *tadakoretasui* (sonno quotidiano). Con *shikantaza* i maestri Zen Nyojo e Dogen hanno cercato di trasmettere l’idea sia di “tutto se stesso” che di “quotidianamente”. Praticiamo lo zazen quotidianamente ma dovrebbe

essere praticato “con tutto se stesso” e non solo come routine ordinaria.

E’ perché agognamo ai Buddha ancestrali che hanno praticato lo *shikantaza* e li ammiriamo e ci sentiamo profondamente mossi dalla mente del risveglio così da continuare la vita di saggezza dei Buddha ancestrali che accettiamo e la pratica di *shikantaza* e ci stabiliamo in essa.

2. Il contenuto di *Shikantaza*

Ci sono due aspetti che *shikantaza* mette in risalto:

- (1) Enfasi sullo *zazen* e rifiuto di altre pratiche (devozione totale allo *zazen*)
- (2) Rifiuto dello *zazen* come mezzo per un fine (unità di pratica e realizzazione)

Per quanto concerne il primo aspetto, il maestro Zen Nyojo ha rifiutato pratiche diverse dallo *zazen*, dal bruciare incenso alla recitazione dei sutra nelle parole sopra citate. Tale rifiuto ha diverse dimensioni. La prima è il valore religioso superiore dello *zazen* se paragonato ad altre pratiche. Nello *Shobogenzo Zuimonki*, libro sesto, il maestro Zen Dogen ha replicato a un praticante che aveva paragonato lo *zazen* alla pratica koan, “Anche se ti può sembrare di comprendere qualcosa leggendo i koan, il raggiungimento dell’illuminazione è dovuto al merito di sedersi in *zazen*.” A un *jodo* (discorso del dharma) tenuto a Eiheiiji, disse, “Il vero Dharma correttamente trasmesso dai Buddha ancestrali è semplicemente stare seduti”. (*Eihei Koroku* vol. 4-319, *jodo*). Possiamo vedere che egli rifiutò altri tipi di pratica ed enfatizzò lo *zazen* come pratica più importante. Tuttavia, Dogen scrisse un fascicolo sulla “Lettura dei Sutra” (*Kankin*). Vi è anche una frase riguardo “la lettura dei sutra e la recita dei nomi del Buddha” nell’*Eiheiiji Chiji Shingi*. Ciò implica che il Dogen non esclude completamente altre pratiche nella formazione monastica.

Dogen descrive la giusta relazione tra *shikantaza* e i sutra buddista come “. . . la pratica di sedere in *zazen* è indubbiamente una sutra di Buddha dall’inizio alla fine e dalla fine all’inizio” *Shobogenzo Bukkyo* (Sutra di Buddha). Con questo, Dogen intende che lo *zazen* è una sutra buddista. Allo stesso modo, può essere detto che un sutra buddista è *zazen*. Dunque a *Daibutsuji (Eiheiiji)* dove vennero stabilite le osservanze quotidiane incentrate sullo *zazen*, basate sul *Bendoho* (“Modello per intraprendere la Via”), un punto essenziale della formazione monastica era senza dubbio *shikantaza*. Per tale motivo, Dogen ha incoraggiato i praticanti a favorire lo *zazen* su altre pratiche. Ha enfatizzato che devono praticare lo *zazen* “a esclusione di tutte le altre attività” come fece il Quinto Patriarca Hongren sul monte Huangmei (*Shobogenzo Zazengi* - “Istruzioni per lo *zazen*”).

Per quanto riguarda il secondo aspetto, se praticiamo come mezzo per raggiungere un fine, quella pratica terminerà il suo ruolo quando viene raggiunto l’obiettivo. Tuttavia, nel *Fukanzazengi* il maestro Zen Dogen sottolinea l’esempio di Shakyamuni Buddha che stette seduto in *zazen* per sei anni, nonostante fosse abbastanza saggio da conoscere il Buddhadharma fin dalla nascita. Nomina anche Bodhidharma, che sedette di fronte a un muro per nove anni dopo essere arrivato in Cina sebbene avesse già ottenuto il sigillo della mente. Dogen sottolinea che i Buddha ancestrali non praticavano *zazen* come mezzo per un fine.

Perciò, come è detto nel *Gakudo Yojinshu*, “La realizzazione sta nella pratica.” L’illuminazione si manifesta chiaramente nello *zazen* dei Buddha ancestrali. Nello stesso solco, in *Bendowa* il maestro

Zen Dogen scrisse, “Supporre che pratica e realizzazione non sono una sola cosa unica è il modo di vedere di coloro che sono fuori dalla via. Nel Buddhadharma sono inseparabili.” Egli afferma che quando si istruiscono i principianti dobbiamo insegnare loro a non aspettarsi la realizzazione al di fuori della pratica. La pratica è l'immediata, originale realizzazione. La pratica della mente del principiante è essa stessa la realizzazione originale completa.

Dogen distingue chiaramente lo zazen dei Buddha ancestrali dallo zazen delle altre scuole.

Il principio dello zazen nelle altre scuole è quello di attendere l'illuminazione. Per esempio, praticare è come attraversare un enorme oceano su una zattera, e pensare che una volta attraversato l'oceano la zattera dovrebbe essere abbandonata. Lo zazen dei Buddha ancestrali non è così, ma è semplicemente la pratica di Buddha. Possiamo dire che la situazione della casa di Buddha è quella in cui essenza, pratica e esposizione sono una e la stessa cosa. (Eihei Koroku, vol. 8:11)

Nelle altre scuole zazen è un mezzo per ottenere l'illuminazione. Come una zattera, non è più utile quando l'obiettivo viene raggiunto. Alcune persone si vantano delle loro esperienze di grande illuminazione e *kensho*. Se la loro pratica di zazen regredisce a causa di tale esperienza, quella stessa esperienza non è altro che un'illusione che diventa un impedimento alla continuazione della pratica.

Il maestro Zen Dogen dice che lo zazen dei Buddha ancestrali è la pratica di Buddha. È una molto semplice e piana pratica di continuare semplicemente a sedersi, lasciando andare i nostri punti di vista. Questo zazen incarna la “situazione della casa di Buddha” in cui l'essenza (fondamento/illuminazione), l'esposizione (spiegazione del Dharma) e la pratica sono una e la stessa cosa. Dunque, non vi è bisogno di cercare il Buddha al di fuori dello zazen. Lo zazen non è una pratica che crea un Buddha ma una azione che fa sì che i Buddha vivano come Buddha. I Buddha patriarchi sono persone che già hanno chiarificato qualsiasi tipo di illuminazione e di stati psicologici. Non hanno niente altro da guadagnare, niente di più da realizzare. Quando lo zazen viene valutato come pratica condotta da questi Buddha patriarchi, il contenuto di quello zazen viene chiamato “niente da ottenere, niente da illuminare” (*Shobogenzo Zuimonki*, libro 6).

Quando non vi è nulla da guadagnare, niente da realizzare, sedere in zazen è “addandonare corpo e mente” (*shinjin datsuraku*.) L'abbandono di corpo e mente non è uno stato psicologico meraviglioso da raggiungere come risultato del sedere in zazen. Piuttosto, lo stesso zazen non è altro che “abbandono di corpo-mente”. Significa sfuggire ogni tipo di adesione. Quando ci sediamo in zazen, il nostro corpo e la nostra mente sono naturalmente abbandonati e si manifesta il vero Dharma (vedere *Fukanzazengi*).

Scritto originariamente in giapponese dal Rev. Kenshu Sugawara

Tradotto dal Rev. Issho Fujita

Assistito dal Rev. Tonen O'Connor e Rev. Zuiko Redding