

*ALDO TOLLINI*

# **Pratica e illuminazione in Dôgen**

**Traduzione di alcuni capitoli dello *Shôbôgenzô***

*PARTE PRIMA*

# INTRODUZIONE A DÔGEN



## ***La vita e le opere di Dôgen***

Dôgen fu uno dei più originali pensatori e dei più importanti riformatori religiosi giapponesi. Conosciuto col nome religioso di Dôgen Kigen o Eihei Dôgen, nel 1227 fondò la scuola Sôtô Zen, una delle più importanti e diffuse scuole buddhiste giapponesi che ancora oggi conta moltissimi seguaci. Fondò il monastero di Eiheiiji nella prefettura di Fukui e scrisse lo *Shôbôgenzô* (1231/1253, il "Tesoro dell'occhio della vera legge"), diventato un classico della tradizione buddhista giapponese.

Pur vivendo nel mezzo della confusione della prima parte dell'era Kamakura (1185-1333) egli perseguì con grande determinazione e profondità l'esperienza religiosa buddhista.

Nacque a Kyoto da nobile famiglia, forse figlio di Koga Michichika (1149-1202) una figura di primo piano nell'ambito della corte. Rimase orfano da bambino facendo diretta esperienza della realtà dell'impermanenza, che diventerà un concetto chiave del suo pensiero. Entrò nella vita monastica come monaco Tendai nell'Enryakuji sul monte Hiei nei pressi della capitale nel 1213.

Dôgen era molto perplesso di fronte al fatto che sebbene l'uomo sia dotato della natura-di-Buddha, debba ugualmente impegnarsi nella disciplina e nella pratica e ricercare l'illuminazione. Con i suoi dubbi irrisolti e colpito dal lassismo dei costumi dei monaci del monte Hiei, Dôgen nel 1214 andò in cerca del maestro Kôin a Onjôji (Miidera) il centro Tendai rivale nella provincia di Ômi. Kôin mandò Dôgen da Eisai, il fondatore della scuola Rinzai e sebbene non sia certo se Dôgen riuscisse a incontrarlo fu molto influenzato da lui. Nel 1217 Dôgen entrò a far parte del tempio di Eisai, il Kenninji e studiò Rinzai Zen sotto Myôzen, discepolo di Eisai. Tuttavia, dopo sei anni di permanenza, era ancora insoddisfatto e decise di recarsi in Cina assieme a Myôzen per studiare il buddhismo nella terra da cui proveniva.

Nel 1223, giunsero a Mingzhou nella provincia del Zhejiang e mentre Myôzen si diresse subito al monastero Keitoku sul monte Tendô, dove circa trent'anni prima aveva studiato Eisai, Dôgen rimase, per ragioni sconosciute, a bordo della nave con la quale era giunto in Cina per tre mesi. In questo periodo ebbe l'incontro con il monaco cinese venditore di funghi riportato nel *Tenzo kyôkun*, che lasciò una profonda traccia.<sup>1</sup>

Quindi raggiunse Myôzen al monastero Keitoku che al quel tempo era uno dei più grandi e importanti centri di studio e di pratica dello Zen seconda la tradizione Rinzai.

---

<sup>1</sup> Vedi al proposito, Dogen-Uchiyama Kosho Roshi (a cura di), *Istruzioni a un Cuoco Zen. Ovvero come ottenere l'illuminazione in cucina*, trad. di Thomas Wright, Ubaldini, Roma, 1986, pp. 23-24.

Qui rimase fino al 1224 quando il maestro di quel tempio morì. Allora si mise alla ricerca di un nuovo maestro e per sei mesi si recò in vari monasteri nel Zhejiang dove incontrò maestri Zen Rinzai famosi. Visitò templi famosi tra cui il Manju sul monte Kei e il Mannen sul monte Tendai.

Infine, avendo sentito che il maestro Sôtô Zhangweng Rujing (o Juching) era diventato abate del monastero sul monte Tendô, vi tornò, incontrò Rujing nel giugno del 1225 e divenne suo discepolo. Dôgen fu molto impressionato dalla serietà, dalla severità e indipendenza di Rujing. Dopo soli due mesi Dôgen giunse all'illuminazione che fu riconosciuta dal maestro e nel 1227 ricevette la trasmissione del Dharma, ossia il riconoscimento che lo dichiarava successore di Rujing nella tradizione Sôtô Zen.

Nell'autunno dello stesso anno Dôgen tornò in Giappone.

Subito dopo il rientro, Dôgen risiedette al Kenninji dove sviluppò una visione personale della pratica detta *shikantaza*,<sup>2</sup> che spiegò nel *Fukan zazengi* ("Principi universali per lo *zazen*") del 1227. Le opinioni di Dôgen crearono malcontento sia al Kenninji che sul monte Hiei e così nel 1230 Dôgen se ne andò nel monastero di An'yôin presso Kyoto, dove scrisse il *Bendôwa* ("Discorso sulla pratica della via", 1231), che divenne uno dei più importanti capitoli dello *Shôbôgenzô*, in cui si sostiene che pratica e realizzazione sono una unica cosa, accessibile a qualunque persona.

Per far fronte al crescente numero di discepoli, nel 1233 Dôgen si trasferì non lontano nel tempio di Kannon Doriin dove passò il decennio più produttivo della sua vita. Nel 1234 divenne suo discepolo Koun Ejô (1198-1280), che diventerà l'erede spirituale di Dôgen. In questo periodo Dôgen scrisse 44 capitoli dello *Shôbôgenzô*, inclusi *Genjô kôan* ("Realizzazione del *kôan*"), *Busshô* ("La Natura-di-Buddha"), *Uji* ("Esistenza e tempo"), *Gakudô yojinshû* ("Introduzione all'apprendimento della via"), e il *Tenzo Kyôkun* ("Istruzioni a un cuoco").

In queste opere Dôgen sviluppa il suo pensiero centrato su fatto che l'essenza del Buddha-dharma è un *insight* nell'unità del sé e del mondo come un incessante autocreazione e autorinnovamento della natura-di-Buddha. Tutti gli esseri partecipano in questo processo dinamico della natura-di-Buddha attraverso un'assoluta libertà e sforzo totale. Nella realizzazione della verità ogni atto dell'esistenza umana avviene simultaneamente e in modo interrelato tra corpo e mente, sé e altro, esistenza e tempo, causa ed effetto, vita e morte.

Nel 1242 o 1243 sottomise alla corte il memoriale *Gokoku shôbôgi* ("Significato del Vero Dharma per la protezione della nazione") per il riconoscimento del suo approccio al

---

<sup>2</sup> *Shikantaza* nella terminologia della Scuola Zen significa il sedersi in meditazione con il senza-pensiero. È sinonimo di *zazen*.

buddhismo, tuttavia, la scuola Tendai del monte Hiei si oppose e lo fece cacciare dal tempio dove risiedeva. Anche i rapporti con la scuola Rinzai peggiorarono e la sua dipartita fu forse anche dovuta ai cattivi rapporti con l'abate del grande tempio Rinzai Tofukuji, Enni Ben'en.

Nell'estate del 1243, in seguito a un invito da parte di un ufficiale del governo di Kamakura, Dôgen si trasferì nella provincia di Echizen. Ritirandosi nella remota provincia, Dôgen di fatto tagliò i ponti con le altre scuole e con il potere. Durante quel soggiorno scrisse altri 29 capitoli dello *Shôbôgenzô* in cui asserisce che il buddhismo trascende le varie scuole e sette e rifiuta perfino la denominazione di scuola Zen o scuola Sôtô.

Nel 1244 Dôgen fondò il Daibutsuji, due anni dopo rinominato Eiheiiji. Pur continuando a lavorare allo *Shôbôgenzô*, Dôgen si dedicò soprattutto alla formazione di alcuni discepoli scelti. Per Dôgen diventare monaco era un requisito fondamentale per attingere al *Buddha dharma* e di conseguenza si occupò molto delle regole della vita monastica e della formazione dei monaci.

In questo periodo scrisse il *Bendôho* (1246, "Regole per la pratica della via"), il *Chiji shingi* (1246, "Regole per gli uffici monastici"), *Shuryô shingi* (1249, "Regole per la biblioteca monastica"). Tra il 1246 e il 1247, rimase per sei mesi a Kamakura dove diede lezioni di buddhismo davanti a Hôjô Tokiyori, il reggente del governo. Nel 1250, dopo ripetuti rifiuti, accettò la veste purpurea, simbolo della protezione imperiale, che però non indossò mai. Nel 1252 si ammalò gravemente, tuttavia riuscì a portare a termine il *Hachi dainingaku* ("Le otto realizzazioni dei Buddha"), l'ultimo capitolo dello *Shôbôgenzô*. Morì nell'autunno del 1253 a Kyoto, dov'era andato per farsi curare.

\* \* \* \* \*

## **Lo *Shôbôgenzô***

*Shôbôgenzô* significa letteralmente *Tesoro (zô) dell' Occhio (gen) della Vera (shô) Legge (bô)*. Fu composto in un arco di 22 anni, tra il 1231 e la data della morte del Maestro nel 1253.

Il testo dello *Shôbôgenzô* è conosciuto in tre versioni diverse: quello consistente in 12 capitoli, quello in 75 capitoli e quello in 95 capitoli. Le prime due versioni sono molto antiche e non furono mai stampate, ma riprodotte manualmente nel corso dei secoli. La

versione in 95 capitoli include tutti i capitoli delle altre due edizioni, ad eccezione di uno. Fu compilata all'inizio del XVIII secolo e stampata nel 1816. Questa edizione, essendo la più esaustiva, divenne anche quella più comunemente accreditata, sebbene dopo la Seconda Guerra Mondiale alcuni studiosi sostennero che la versione in 75 capitoli è quella compilata per mano di Dôgen stesso e quindi la più affidabile.

Dôgen compose l'opera non in modo unitario, ma a più riprese. Il periodo a partire dal 1233, passato al Kannon Dôrin, poi rinominato Kôshôji Hôrin, il primo tempio Sôtô Zen, fu il più produttivo dal punto di vista letterario. Qui, infatti, Dôgen scrisse ben 44 capitoli. Nel 1243 Dôgen si trasferì nella remota provincia di Echizen dove fondò lo Eihei-ji. Qui, oltre all'insegnamento ai monaci, si dedicò alla scrittura e produsse altri 29 capitoli.

Dopo la morte di Dôgen, lo *Shôbôgenzô*, rimase in ambito puramente monastico e seppur studiato dai monaci non era considerato un testo fondamentale per l'insegnamento della scuola Sôtô. L'opera del Maestro fu sistematizzata e i capitoli lasciati, raccolti in tre diverse edizioni: quella del suo discepolo diretto Ejô in 75 capitoli, quella di Giun (1329), in 60 capitoli e quella di Bonsei (1419) in 84 capitoli. Inoltre, furono prodotti una biografia del Maestro e alcuni commentari alla sua opera.

Solo, però, a partire dal XVIII secolo, lo *Shôbôgenzô* cominciò ad avere un ruolo importante, quando si affermò il movimento per restaurare la purezza dell'insegnamento della scuola ed epurarlo da influenza estranee (*shûtô fukko*). Si deve, in particolare, a uno dei maggiori fautori del movimento, Gesshû Sôko (1618–96), che si impegnò attivamente per delineare in modo chiaro la linea di discendenza dell'insegnamento a partire dal fondatore, che pose lo *Shôbôgenzô* al centro dell'insegnamento della scuola Sôtô. Dopo di lui, l'opera fu largamente studiata all'interno della scuola e pubblicata per la prima volta tra la fine del XVIII e l'inizio del secolo successivo.

Tuttavia, al di fuori degli ambiti del Sôtô, non era conosciuto, e soprattutto non era considerato un testo importante nella storia del pensiero giapponese. Fu il filosofo Watsuji Tetsurô (1889–1960), studioso del pensiero giapponese a scoprirne l'importanza. Tra gli anni 1920 e 1923 scrisse una serie di saggi su Dôgen e sulla sua opera, tra cui il più importante del 1926 intitolato *Shamon Dôgen* ("Il monaco Dôgen"), riconoscendone il valore non solo religioso, ma anche dal punto di vista della storia del pensiero. Dopo di allora gli studi laici sullo *Shôbôgenzô* si sono moltiplicati e hanno riconosciuto al Maestro una posizione preminente nell'ambito della storia del pensiero in Giappone. Oggi, infatti, è considerato uno dei più originali e profondi pensatori giapponesi.

## Le principali opere di Dôgen

Dôgen fu scrittore fecondissimo e la sua opera completa raccolta nella *Dôgen zenji zenshû*, citata in Bibliografia, conta ben sette grossi volumi. Di seguito elenco le opere più importanti.<sup>3</sup>

- *Shôbôgenzô* ("Tesoro dell'occhio della vera legge")
- *Shinji Shôbôgenzô* ("*Shôbôgenzô* in cinese")
- *Fukan zazengi* ("Principi universali per lo *zazen*")
- *Gakudô yôjinshû* ("Collezione di cure per apprendere la Via")
- *Hôkyôki* ("Cronache dell'era Hôkyô")
- *Eihei kôroku* ("Grandi memorie di Eihei")
- *Eihei shingi* ("Regole pure di Eihei")
- *Tenzo kyôkun* ("Istruzioni al cuoco")
- *Bendohô* ("Metodo per perseguire la Via")
- *Fushuku hanhō* ("Metodo per prendere i pasti")
- *Dôgen zenji wakashû* (Poesie del maestro zen Dôgen)

---

<sup>3</sup> Lo *Shôbôgenzô zuimonki* ("Discorsi informali dello *Shôbôgenzô*"), il testo che raccoglie i detti e i sermoni del maestro fu scritto dal discepolo di Dôgen, Koun Ejô.



## *Dôgen e il buddhismo del suo tempo*

Il buddhismo entrò in Giappone dal continente attorno al V-VI secolo d.C., in seguito al grande interesse per le cose cinesi manifestatosi in Giappone in quel periodo. Tuttavia, nei primi secoli della sua storia nell'arcipelago, la nuova religione ricalcò sostanzialmente le forme e le caratteristiche continentali. Fu solo a partire da attorno al XII-XIII secolo, che questa tendenza si interruppe e fu invece la cultura giapponese a dare al buddhismo le connotazioni tipiche della propria tradizione culturale. Nel periodo Kamakura (1192-1333), nacque un buddhismo nipponizzato, il quale riuscì a inserirsi nel tessuto profondo della società giapponese e diventare una forza viva e vitale e un'espressione della creatività giapponese.

Di fatto, dal punto di vista storico, si può dividere la storia del buddhismo in Giappone in due grandi fasi: la prima è quella che vede il Giappone diventare un paese buddhista, e la seconda quella in cui il buddhismo diventa giapponese. Nel primo periodo, corrispondente grosso modo ai primi sei-sette secoli, fu la nuova religione ad avere un forte impatto sulla cultura autoctona, poi, nel secondo periodo, fu invece la cultura giapponese a dare una particolare connotazione al buddhismo.

Nel XIII secolo, in una situazione politica di anarchia e guerre endemiche, di confusione sociale e morale, in cui i valori tradizionali erano stati spazzati via e sostituiti da un approccio alla vita più diretto e più concreto, si assiste ad una profonda riforma religiosa di cui sono protagonisti alcuni grandi riformatori religiosi, tra cui Dôgen, che influenzarono il buddhismo giapponese per tutto il resto del corso della sua storia. Fu un risveglio spirituale di grandi dimensioni, che ereditava il modello cinese e lo trasformava, come nel caso di Dôgen, o che faceva ricorso direttamente alla sensibilità autoctona, come nel caso di Shinran (1173-1263) e di Nichiren (1222-1282).

Le principali caratteristiche di questa nuova religiosità erano il rifiuto delle complicate cerimonie e delle pratiche simboliche, un approccio alla religione diretto e alla portata di tutti, la centralità della pratica e l'esperienza diretta e personale. Inoltre, vi era la consapevolezza di star vivendo in un mondo di decadenza, inaffidabile e transitorio, (il *mappô*<sup>4</sup>) in cui le certezze erano svanite e si era acuita la sensibilità verso un percorso spirituale più concreto che non rimandasse la salvezza a un futuro imperscrutabile.

---

<sup>4</sup> *Mappô* o "l'era della fine della Legge", è la terza delle *éres* buddhiste, le altre due essendo *shôbô* "l'era della Vera Legge", *zôbô* "l'era della Legge Apparente". In quest'ultima *éra*, la salvezza per mezzo delle proprie forze era considerata impossibile. La concezione del *mappô* era diffusa tra le scuole amidiste e nella scuola di Nichiren.

Vi è un filo conduttore che unisce i grandi riformatori religiosi del periodo Kamakura, pur nelle rispettive profonde differenze. Per prima cosa sia Dôgen, sia Shinran, sia Nichiren prendono l'avvio dalla stessa esperienza in cui si sono formati in quanto monaci della scuola Tendai. Da questa comune esperienza ognuno dei tre si avvia verso un percorso diverso, ma tutti pongono al centro del proprio insegnamento la pratica, in quanto metodo supremo di espressione religiosa. Non più, come nel periodo precedente, una pratica delegata ai monaci che a nome e per conto di membri di una *élite* sociale mediava il rapporto tra l'uomo inserito nella società e l'astratta entità religiosa, spesso solo vagamente definita, ma una pratica che coinvolge la persona direttamente e la impegna su un percorso che mette in gioco la sua salvezza personale. Questa pratica relega in secondo piano gli aspetti dottrinali ora visti come troppo complicati e sottili per essere di vera utilità per l'immediato bisogno di salvezza dell'individuo.

Al posto di una serie di pratiche, si elegge una sola quale vera e unica pratica. Lo *zazen*<sup>5</sup> per Dôgen, la recitazione del *nenbutsu* per Shinran e del *daimoku*, cioè il nome del *Sutra del Loto*,<sup>6</sup> per Nichiren. Inoltre, questa unica pratica viene vista non solo come la via diretta per la salvezza, ma anche - ed è il caso di Dôgen e di Shinran - come espressione della propria buddhità. La pratica, insomma, in taluni insegnamenti, cessa di essere *upaya*, strumento per accedere alla buddhità, e assume un significato più profondo: da strumento si trasformano in meta o espressione della raggiunta meta.

Vediamo di seguito i principali movimenti religiosi buddhisti dell'epoca Kamakura.

### 1. *Jôdoshû* e *Jôdo shinshû* (La Terra Pura e la Vera Terra Pura)

Le scuole amidiste insegnano che la salvezza, nell'era del *mappô*, non può avvenire per mezzo delle proprie forze, che sono insufficienti, ma per mezzo della misericordia del Buddha Amida che vive nella Terra Pura (*jôdo* o *sukhavati*) dove ha fatto voto di accogliere e far rinascere tutti gli esseri che hanno invocato il suo nome con fede. La salvezza quindi, non può avvenire per mezzo delle proprie forze (*jiriki*), ma per mezzo di un potere esterno (*tariki*), quello di Amida.

La tradizione amidista, già presente nel buddhismo indiano e cinese, si sviluppò in

---

<sup>5</sup> *Zazen*, la pratica di sedersi in tranquillità. Lo *zazen* è la pratica fondamentale di Dôgen. *Za* significa "seduto" e *zen* è parola derivata dal cinese Ch'an a sua volta derivata dal sanscrito *dhyana* "meditazione". Quindi "meditazione seduta", sebbene sia meglio evitare il termine "meditazione" che ha un significato diverso nelle lingue occidentali.

<sup>6</sup> *Sutra del Loto*, in sansc.: *Saddharmapundarika sutra*, in giapp.: *Hokekyô*. Fu tradotto nel 406 d..C. dal sanscrito in cinese da Kumarajiva.

Giappone in seno alla scuola Tendai importata dalla Cina nel IX secolo d.C. dal monaco Dengyô Daishi Saichô (762-822) che nell' 805 fondò il tempio Enryakuji sul monte Hiei nei pressi della capitale, Kyôto. Il primo importante precursore dell'amidismo fu il monaco Tendai Genshin (941-1017), che nell'*Ôjôyôshû*, pose i fondamenti dell'insegnamento e della pratica amidista. In Giappone, questo movimento diede vita a due maggiori scuole: quella della Terra Pura (*Jôdoshû*) e quella della Vera Terra Pura (*Shin jôdoshû*), per mezzo di due grandi personaggi, rispettivamente: Hônen, Shinran.

Il capostipite della tradizione *Jôdoshû* è Hônen (1133-1212), un monaco Tendai che rimarrà sempre all'interno di questa scuola pur mantenendo una diversa concezione dell'insegnamento e della salvezza. Infatti, egli insegnava la salvezza per mezzo della ripetuta invocazione del nome di Amida (*namu Amida butsu* "onore al Buddha Amida", da cui *nenbutsu*), detto *senju nenbutsu*, o "soltanto il *nenbutsu*", una pratica ad esclusione di tutte le altre. Il *nenbutsu* doveva essere recitato continuamente allo scopo di togliere le impurità che si accumulano nella mente e che rappresentano ostacoli per la salvezza. Quindi, quanto più si invoca il nome di Amida, tanto più si accrescono le possibilità di salvezza.

Hônen riconosce tre qualità fondamentali della mente che si vuole salvare: la fede, la sincerità e il desiderio di rinascita nella Terra pura. Accompagnate ad una costante pratica, esse permettono di acquisire quello stato mentale adatto a permettere ad Amida di adempiere al voto e salvare il praticante. I successori di Hônen criticheranno in parte la sua concezione della pratica ritenendo che la recitazione continua del *nenbutsu* al fine di purificare la mente, in realtà, non è un vero *tariki* poiché lo sforzo e l'impegno del fedele hanno una grande rilevanza.

Tra i suoi discepoli, molto più radicali di lui, il più importante è Shinran (1173-1262), anch'egli inizialmente monaco Tendai, poi tornato allo stato laicale. Egli fonda la scuola del *Jôdo shinshû* o Scuola della Vera Terra Pura, che ebbe fin dall'inizio un grande successo tra la popolazione. Il pensiero di Shinran si differenzia da quello del maestro su alcuni punti importanti. Shinran porta l'idea del *tariki* fino alle sue estreme conseguenze e nega che l'uomo possa fare qualcosa per la propria salvezza: deve soltanto affidarsi completamente alla misericordia di Amida. L'elemento centrale della salvezza diventa la fede, la quale però non va intesa come un atto volontario, poiché ogni azione volontaria dell'uomo non è altro che un ostacolo in quanto *jiriki*. È, invece, una fede pura, libera dalle distorsioni dell'io.

Di fatto, Shinran, attraverso il tema del *tariki*, pone al centro del suo insegnamento la concezione dell'io in quanto ostacolo alla salvezza. Perfino la pratica se concepita come

mezzo per ottenere la salvezza è un atto egoistico e diventa un impedimento, quindi, predica il totale abbandono dell'io. La fede, elemento centrale del suo insegnamento è, infatti, null'altro che un dono di Amida: quando l'uomo avrà lasciato cadere l'io, allora Amida potrà venire in suo aiuto dandogli la fede.

Le tre qualità della mente che insegnava Hōnen, vengono interpretate da Shinran sotto una luce diversa: l'uomo non ha nulla che sia di qualche valore. Quindi anche le tre qualità della mente, per Shinran non sono dell'uomo, ma di Amida e nell'uomo sono presenti solo come riflesso della mente di Amida.

In quest'ottica, anche la pratica cessa di essere un mezzo di salvezza messo in atto dall'uomo in vista di uno scopo, che è comunque connotato di egoismo. L'uomo non potrà mai salvarsi con le sue proprie forze, per quanto pratici o operi il bene.

La pratica non è più un mezzo di salvezza, ma una conseguenza delle tre qualità della mente che sono dono di Amida. Ogni passo verso la salvezza viene da Amida, fin dal primo inizio quando Egli chiama a sé l'uomo e lo spinge sul cammino religioso. Questa chiamata è il *nenbutsu* stesso che è la voce di Amida dentro l'uomo. La recitazione assume quindi un aspetto passivo: è Amida stesso che recita il *nenbutsu* dentro l'uomo per chiamarlo a sé. La risposta dell'uomo è allora un senso di inadeguatezza a questa chiamata poiché egli si sente impotente e dispera di poter rispondere. Per Shinran, è proprio questo momento di crisi a permettere l'innescarsi di un processo virtuoso perché esso è la chiara manifestazione della rinuncia ad appoggiarsi alle proprie forze e ad affidarsi completamente alla misericordia di Amida.

## 2. Nichirenshū (La Scuola di Nichiren)

Nichiren (1222-1282) fondatore della scuola che porta il suo nome, fu un personaggio provocatorio, anticonformista, e quello che oggi potremmo definire un *leader* carismatico.

Le caratteristiche del suo pensiero sono innanzitutto una interpretazione della storia del Giappone in una prospettiva buddhista. Egli vedeva negli avvenimenti storici di quel periodo, tra cui i tentativi di invasione del Giappone da parte dei mongoli, i segni del decadimento del buddhismo nel proprio paese.

Nichiren critica aspramente le varie scuole buddhiste presenti in Giappone e le giudica inadeguate e false. Il *Sutra del Loto* è l'unico testo che contiene la vera Legge e su di esso si deve basare l'insegnamento buddhista. La scuola Tendai che pone al centro della sua dottrina questo *sutra*, una volta riformata, dovrà essere la sola scuola giapponese.

Per quanto riguarda l'aspetto dottrinale di questa scuola, la salvezza è possibile solo

attraverso la recitazione del *daimoku*, cioè *namu myô hô rengekyô* "onore al Sutra del Loto del vero Dharma", in un modo un po' simile a quello già visto per il *nenbutsu*. Sebbene il pensiero di Nichiren sia meno profondo e articolato di quello delle scuole amidiste, ebbe comunque una influenza diffusa sia nel Giappone del periodo Kamakura sia oggi.

### 3. *Rinzaishû* (La Scuola Rinzai)

La scuola Rinzai, assieme alla Sôtô di Dôgen, fa parte della tradizione Zen, che viene dalla Cina dove si era sviluppata e aveva svolto un ruolo di primo piano nel contesto buddhista. Delle due principali scuole citate, la Rinzai fu la prima a essere importata in Giappone ad opera di Eisai (1141-1215), anch'egli monaco della scuola Tendai. Eisai nel 1187 si recò in Cina per studiare la dottrina Tendai, ma trovò un maestro che dava grande importanza alla pratica e alla dottrina dello Zen. Eisai, tornato in Giappone nel 1191, fondò il monastero di Shôfukuji nella regione meridionale di Kyûshû, poi il Kenninji a Kyôto e infine il Jufukuji a Kamakura nel Giappone orientale dove morì.

Il suo insegnamento si basa sulla meditazione seduta (*zazen*) e sulla pratica del *kôan*. La meditazione seduta che diventerà la pratica per eccellenza in Dôgen, ha un'antichissima tradizione e nel buddhismo risale al Buddha storico Shakyamuni che raggiunse l'illuminazione immerso nella meditazione. Nelle diverse scuole, pur praticata con modalità differenti, è quasi sempre stata una delle attività centrali dei monaci. Nella tradizione Zen, in particolare, lo *zazen* ha assunto una importanza centrale.

Il *kôan* (in cin.: *gong an*), o letteralmente "documento pubblico" o esame pubblico", passò a significare in ambito Zen quei quesiti illogici o a-logici, talvolta dei veri e propri *nonsense* che i maestri ponevano ai discepoli chiedendo una risposta. La quale doveva venire non da ragionamenti che poggiavano su basi razionali, ma dal profondo del proprio essere. Il *kôan* serviva a stimolare il discepolo a superare l'*impasse* della mente discriminante e ad avere un *insight* che mostra una realtà oltre la dimensione dualista.

In questo panorama ricco di stimoli e di novità si inquadra la figura di Dôgen, uno dei maggiori e più originali riformatori religiosi del periodo Kamakura. Egli, come vedremo, ha in comune alcune delle caratteristiche del buddhismo del suo periodo, tra cui soprattutto il desiderio di rifondare il buddhismo giapponese giunto ad un punto di stagnazione, cui contribuì con l'introduzione in Giappone degli insegnamenti della scuola cinese Sôtô (in cin.: Cao dong). Anche riguardo alla concezione della pratica, Dôgen si mostra uomo del suo tempo: assieme agli altri maggiori riformatori religiosi citati sopra,

spartisce la concezione della pratica come centro dell'attività religiosa da svolgere in prima persona. Non da ultimo condivide la concezione di una sola pratica, semplice (non necessariamente facile), a discapito delle altre pratiche che diventano accessorie se non superflue. L'insegnamento sincretico della Scuola Tendai che prevede vari tipi di insegnamenti e di pratiche diverse viene abbandonato.

In particolare, è interessante notare come, sia nella scuola del *Jôdo shinshû*, sia nello Zen di Dôgen, la pratica (da una parte il *nenbutsu*, dall'altra lo *zazen*) non è un mezzo "abile" da usare per giungere all'illuminazione o alla salvezza, piuttosto, è la manifestazione della raggiunta salvezza. La pratica è il modo per smascherare l'illusione prodotta dall'ignoranza che ci fa credere di essere qualcosa che in realtà non siamo. Per questo in entrambi i casi pratica significa manifestare l'illuminazione.

Quindi, secondo Shinran, non si dovrebbe recitare l'invocazione per salvarsi, ma perché salvati. Recitare il *nenbutsu* con cuore sincero è testimonianza della raggiunta "resa completa" ossia, della raggiunta buddhità. In modo simile, per Dôgen, lo *zazen* è lo stato in cui si manifesta la propria fondamentale illuminazione. La "resa completa" di Shinran diventa il *shinjin datsuraku* "l'abbandonare il proprio corpo e la propria mente" di Dôgen. Per entrambi il problema centrale è l'io. Per Shinran è il "fare per se stessi" o *hakarai*, una parola giapponese che significa letteralmente "calcolo", intendendo l'atteggiamento di "fare avendo uno scopo", avendo in mente il "frutto dell'azione", ossia il profitto per sé, qualunque esso possa essere. Per Dôgen è praticare in vista dell'illuminazione. Questo atteggiamento ricorre costantemente nella tradizione buddhista che lo identifica con l'"attaccamento". Esso è lo strumento che crea la sofferenza, e perciò va abbandonato. Dôgen, non condivide, invece, una concezione largamente diffusa tra gli altri riformatori religiosi citati sopra: quella del *mappô*, l'"era della fine della Legge", in cui ogni sforzo per salvarsi è destinato a essere frustrato. Egli sostiene che la salvezza (per lui l'illuminazione) è alla portata di tutti senza distinzione e che non dipende né dalle circostanze esterne né da quelle interne intrinseche come il quoziente intellettivo, l'abilità personale, o altro. Chiunque seguendo un buon maestro e applicandosi alla pratica può giungere all'illuminazione.

Infine, Dôgen si rifiuta di venire a compromessi o avere a che fare con l'autorità politica cui non chiede sostegno. Si rifugia tra le montagne del Giappone settentrionale e lì si dedica per gran parte della sua vita all'insegnamento ai monaci e a scrivere testi, tra cui lo *Shôbôgenzô*. Nella sua concezione del buddhismo, la religione non ha nulla a che fare con la politica e lo stato, e le rarissime affermazioni non in linea con questo principio, che pur si trovano, sono meramente di forma, non di sostanza.

Infine, va notato che Eisai e Dôgen sono gli unici grandi riformatori religiosi del periodo

Kamakura ad aver continuato la tradizione dell'importazione diretta di forme di buddhismo dalla Cina. Essi sono anche gli ultimi epigoni di questa tradizione che vedeva nel continente la culla e la sorgente di ispirazione del buddhismo. Da quel momento in poi, il buddhismo giapponese continuerà a svilupparsi sulle consolidate basi delle scuole presenti sul proprio suolo, ma raramente vedrà ancora un momento di elaborazione originale di dottrine, un genuino interesse per l'insegnamento e una dedizione alla pratica quale si vide nel periodo Kamakura che, in questo senso, va considerato come uno dei momenti più creativi e stimolanti per quanto riguarda il buddhismo giapponese.

## ***La concezione della pratica e dell'illuminazione in Dôgen***

Dôgen può essere visto in molti modi: come un riformatore religioso, come un maestro Zen, o come un pensatore, o da altre prospettive ancora. In questa sede, mi sembra importante di analizzare il suo pensiero, uno dei tratti più originali e incisivi della sua complessa figura.

Tuttavia, è molto difficile presentare in modo organico il pensiero di Dôgen. Le ragioni sono molteplici e cercherò di riassumerle brevemente in modo che il lettore possa capire quali sono i limiti di una trattazione di questo genere.

Innanzitutto, la distanza geografica e temporale. Dôgen era un monaco buddhista del medioevo giapponese profondamente impregnato della mentalità del suo tempo. La sua esperienza, oltre al viaggio in Cina, si è svolta attorno ad un punto centrale: la vita monastica a Eihei-ji, il tempio da lui fondato tra le montagne della provincia giapponese. Per capire il suo pensiero è necessario conoscere perlomeno le caratteristiche del buddhismo del periodo Kamakura, delineate nel capitolo precedente.

Tuttavia, leggendo le pagine scritte da Dôgen, soprattutto quelle che riguardano le regole della vita monastica, e alle quali egli dava grande importanza, si ha l'impressione che l'altezza del suo pensiero sia radicata nell'esperienza del quotidiano e nella tradizione consolidata del monachesimo di origine cinese.

In secondo luogo, vanno citate le difficoltà di ordine linguistico. La lingua di Dôgen, come spero di aver dimostrato nel capitolo su questo tema, è complessa e di difficile interpretazione, a volte volutamente ambigua, comunque sempre sintetica e talvolta ermetica. Pertanto, si presta a diverse interpretazioni e altrettante traduzioni in lingua giapponese moderna o in lingue occidentali, tutte ammissibili dal punto di vista linguistico. La sua lingua è intrisa del suo pensiero: è difficile separare forma e contenuto in modo che si possa operare su piani diversi, da una parte l'interpretazione linguistica, dall'altra quella contenutistica.

Un'altra difficoltà viene dalla grande quantità di scritti che Dôgen ci ha lasciato, la maggior parte dei quali non è ancora accessibile in lingue occidentali, né in lingua giapponese moderna. Sebbene è vero che lo *Shôbôgenzô* è l'opera fondamentale in cui descrive con maggior respiro e con più precisione il suo pensiero, è d'altra parte anche vero che esso costituisce comunque una parte della sua produzione. Inoltre, ciò che a noi oggi pare lo scritto più importante potrebbe non esserlo agli occhi dell'autore, che com'è ben noto, dava molta importanza a produzioni che oggi riteniamo secondarie come quelle che concernono le regole della vita monastica. Ciò significa che normalmente il pensiero



di Dôgen viene descritto non sulla base dell'intera sua opera.

Un altro problema, forse il più rilevante, come anche Nishijima<sup>7</sup> mette bene in luce, è la contraddittorietà del suo pensiero come espresso nello *Shôbôgenzô*. È ben noto a tutti gli studiosi di Dôgen come egli faccia affermazioni che contrastano l'una con l'altra in testi diversi, ma anche nello stesso testo e talvolta addirittura a distanza di poche righe. Il suo modo di procedere nell'enunciazione è a dir poco scarsamente rigorosa dal punto di vista della logica e della coerenza, e non infrequentemente ha un carattere volutamente contraddittorio o provocatorio. Ciò che afferma non è quasi mai definitivo e può venir ribaltato completamente se la situazione descritta lo richiede. Come fare, allora a delineare in modo coerente il suo pensiero? L'affermazione riguardo a una sua posizione teorica può venir facilmente smentita citando l'autore stesso.

Il punto fondamentale a questo riguardo è che oggi noi moderni occidentali pretendiamo, sulla base della nostra tradizione, che il pensiero abbia una struttura logica e coerente, che non si auto-smentisca, ma che formi un quadro plausibile in cui le singole parti si inseriscano armonicamente a formare un insieme coerente. Questa è l'eredità che ci ha lasciato la tradizione della filosofia greca e più in generale l'eredità della cultura greco-romana. Il pensiero per noi è filosofia e a sua volta filosofia significa organicità e coerenza. Tuttavia, non possiamo pretendere di poter inquadrare in questo schema il pensiero di un monaco giapponese del XIII secolo, al quale le problematiche filosofiche, la coerenza, la logica e l'organicità erano del tutto indifferenti e considerate non particolarmente rilevanti.

Dôgen, viene oggi considerato, tra l'altro, un filosofo, anzi, uno dei più importanti e originali pensatori del Giappone, e proprio ad opera di filosofi come del già citato Watsuji Tetsurô, ma anche Tanabe Hajime (1885–1962) e Nishida Kitarô (1870-1945) fu riscoperto in età moderna. Tuttavia, Dôgen, non è un filosofo, per lo meno non secondo i parametri della cultura occidentale. Egli è un monaco buddhista che vuole insegnare la Via della pratica e dell'illuminazione ai suoi contemporanei. Per lui, così come per altri, l'insegnamento della Via non passa necessariamente attraverso la coerenza filosofica. Egli, infatti, vuole insegnare non un sistema di pensiero (che è quello che oggi noi gli attribuiamo e cerchiamo di descrivere), quanto piuttosto la realtà dell'illuminazione, che è cosa assai diversa. Soprattutto perché essa, come ogni realtà vera, sta al di là della logica e del pensiero e attinge a profondità ben maggiori e più pregnanti. Ecco perché Dôgen cerca di offrire attraverso lo strumento della scrittura e della lingua degli squarci della realtà che possano condurre il lettore (o agli ascoltatori dei suoi sermoni) alla comprensione.

---

<sup>7</sup> Nishijima, Gudo Wafu, *Understanding The Shobogenzo*, Windbell Publications, Londra, 1992.

Dôgen usa la lingua in modo magistrale per fare questo, ma anche il suo procedimento espositivo è funzionale a questo scopo: egli non esita a coinvolgere il lettore in ragionamenti al limite dell'assurdità, o a capovolgere il buon senso per giungere a mostrare aspetti nascosti della realtà. Riesce anche talvolta a guidare il lettore entro *impasse* logici, quasi nuovi *kôan* da egli stesso formulati, oppure altre volte, con impennate improvvisate usa gli strumenti della lingua autenticamente poetica per far vibrare le corde più profonde dell'animo umano. Ma questi sono tutti strumenti, abilmente usati, per giungere allo scopo ultimo che è sempre lo stesso: aprire nella mente del lettore squarci della visione della realtà.

Il suo scopo quindi, non è quello di descrivere, come farebbe una filosofia ben impostata, restando però sulla superficie del problema che egli vuole risolvere. Invece, egli vuole andare più a fondo: far toccare con mano la realtà com'essa è, il "così com'è" senz'altre aggiunte, far percepire al lettore o all'ascoltatore quello che sta sotto l'apparenza delle cose e che non è altro che la realtà dell'illuminazione. Il suo compito è quello di condurre il praticante a percepire quanto sta oltre l'apparenza, oltre ciò che riteniamo scontato (e non lo è), al di là del dualismo che falsa la nostra comune visione delle cose. Un compito certamente immane che comunque è lontanissimo dal compito che si pone un filosofo. Tuttavia, solo consci dei limiti sopra esposti possiamo affrontare il "pensiero di Dôgen". Infine, il pensiero di Dôgen è di ampiezza tale che difficilmente è circoscrivibile entro limiti accettabili, per lo meno in un lavoro dimensioni e con scopi limitati come questo. Pertanto non è possibile far altro che scegliere alcuni temi e soffermarsi su di essi, senza, peraltro, avere la pretesa di esporli esaustivamente.

I temi di questo libro si impongono da sé. Essi sono quelli trattati nei capitoli presentati in traduzione e quindi fondamentalmente quelli della pratica e dell'illuminazione. Sono temi di grande portata e centrali nel pensiero di Dôgen.

La trattazione intende essere la meno teorica possibile, e seguire invece, il più fedelmente possibile le parole stesse del Maestro.

\* \* \*

Dôgen, nonostante le apparenze, non fu un riformatore religioso che, come altri grandi figure sue contemporanee, penso a Hônen e più ancora a Shinran e Nichiren, ruppe con la tradizione buddhista precedente e diede un nuovo volto al buddhismo giapponese. Al contrario, egli seguì la tradizione andando in Cina e riportandovi un insegnamento che trasmise nel suo paese, seguendo le tracce di tutti i grandi personaggi che l'avevano preceduto fino a quel momento. Del resto egli non voleva né creare una nuova scuola di buddhismo e rifiutava l'etichetta di "scuola Zen" per il suo insegnamento, e men che

meno voleva riformare il buddhismo rendendolo più adatto alle esigenze e al temperamento autoctono. Egli, infatti, chiaramente, quasi ostinatamente dichiarava che il suo insegnamento era il vero buddhismo, quello direttamente trasmesso dal Buddha e dai patriarchi. Egli si sentiva diretto erede nel Dharma del Buddha Shakyamuni e dei successori in linea diretta. Per questo non credeva, come la maggioranza dei suoi contemporanei nella concezione del *mappô*, ossia del "periodo di decadimento della Legge buddhista" e riteneva invece, che la decadenza era dovuta non a fattori contingenti e insuperabili, ma alla non corretta trasmissione dell'insegnamento, soprattutto in terra giapponese. Quindi, seguendo un corretto insegnamento, secondo la tradizione dei Buddha e dei patriarchi del passato, sia indiani sia cinesi, chiunque, sotto la guida di un buon maestro, dedicandosi con impegno e con fede può giungere all'illuminazione. Egli non fa mai distinzione tra uomini del passato e del presente, tra uomini intelligenti e stupidi, tra persone dotate e non dotate. Chiunque può avere accesso alla Via suprema, senza distinzione, poiché la Via non fa distinzione tra alto e basso, tra grande e piccolo, ma è equanime. Se nel passato si contano molti santi è soltanto perché allora gli uomini erano più semplici e avevano più fede.

## **A. la pratica**

Al centro della sua concezione religiosa, come anche per altri grandi personaggi del buddhismo giapponese dello stesso periodo, vi è la pratica. Non una serie di pratiche come nella tradizione delle maggiori scuole precedenti, ma un'unica pratica, non simbolica, ma diretta esperienza fisica. Per Dôgen si tratta dello *zazen*, o con parola inadeguata "meditazione seduta". La pratica dello *zazen*, assurge in Dôgen a paradigma della vita religiosa e alla sua diretta e più pregnante manifestazione. Essa è la Via maestra della buddhità, della realizzazione e la porta che si apre sulla realtà.

Tuttavia, lo *zazen* di Dôgen non è una pratica né nuova né esclusiva della sua scuola, ma ha una lunghissima storia che risale al Buddha storico stesso. In Giappone, nella scuola Tendai da cui Dôgen stesso proveniva prima di approdare allo Zen, si praticava lo *zazen* importato dalla tradizione cinese Zen, come una delle pratiche che formavano il percorso del monaco.

Tuttavia, Dôgen dà un nuovo senso alla pratica dello *zazen*, non solo rendendola la pratica per eccellenza, ma innovando profondamente il suo valore e il suo significato.

Il punto di partenza, sia per la sua concezione della pratica, sia, più in generale, per la comprensione di uno dei punti nodali del buddhismo, prende lo spunto da una importante concezione della scuola Tendai che sostiene, come si dice nel *Sutra del Loto*, che gli

esseri senzienti hanno, posseggono, la natura-di-Buddha (*shûshô yû busshô*). Ciò significa che ogni uomo, o meglio e più ampiamente, ogni essere senziente, ha la potenzialità di diventare egli stesso un Buddha, accedendo all'illuminazione. L'attuazione di questa potenzialità avviene attraverso la pratica, la quale è il tramite che permette all'uomo immerso nell'illusione di elevarsi fino all'illuminazione. Chi non pratica resta nella dimensione dell'ignoranza e dell'illusione. Quindi la dimensione dell'illusione, dell'ignoranza e della sofferenza (*samsara*) da una parte e quella dell'illuminazione, o realizzazione, insomma della liberazione (*nirvana*) sono separate.

Tuttavia, il giovane Dôgen, studente del Tendai si pone un grande problema che nasce da una contraddizione fondamentale: perché vi è necessità di praticare se ognuno è già provvisto della natura-di-Buddha? In altre parole, che bisogno c'è di sforzarsi di ottenere quanto già abbiamo? La risposta potrebbe essere semplicemente che la potenzialità, come un'esile piantina, ha bisogno di essere curata e allevata per crescere e svilupparsi, cioè per attuarsi completamente. Questo approccio prevede, però, che la natura-di-Buddha sia una potenzialità non ancora pienamente attuata, ma Dôgen non si accontenta di questa spiegazione.

Egli ritiene invece, che la natura-di-Buddha, la vera natura dell'uomo, sia già pienamente sviluppata. L'uomo non ha dentro di sé un seme da far crescere, ma è egli stesso il seme, egli stesso è la natura-di-Buddha, dando così una nuova e originale interpretazione alla famosa frase del Sutra del Loto. Se le cose stanno in questo modo, che senso ha la pratica? Essa, evidentemente perde la sua funzione mediatica, cioè di essere strumento per l'illuminazione, poiché di fatto non si può acquisire quanto già si ha, o per lo meno farlo non ha alcun senso. Dôgen dice: "Gli esseri senzienti non sono dotati della natura-di-Buddha....significa che la natura-di-Buddha non giunge per la prima volta (quando ci si illumina)" (" *shujô tomo yori busshô wo gusoku seru ni arazu. ... busshô hajimete kitarubeki ni arazaru shûshi nari*"). Essa è da sempre la nostra stessa e vera natura, sempre presente fin dall'inizio e pienamente sviluppata. Quindi, dall'affermazione: "gli esseri senzienti hanno la natura-di-buddha" a: " gli esseri senzienti sono la natura-di-buddha" vi è una profonda differenza che sconvolge radicalmente anche la concezione della pratica.

La pratica come sforzo che tende a ottenere qualcosa non ha più senso. Dice nel *Fukan zazengi*: "Nessuna cosa è separata da questo luogo, ciononostante, la gente si sforza per la pratica". Sforzarsi di ottenere qualcosa che crediamo di non avere quando è invece, sempre nelle nostre mani è davvero perdersi nell'illusione.

La concezione fondamentale di Dôgen rispetto alla pratica viene espressa concretamente attraverso la creazione di una nuova parola, *shûshô*, tradotta come

"pratica/illuminazione" per significare che la pratica cessa di essere considerata un mezzo, ossia un "abile mezzo" (*upaya*) per identificarsi con l'illuminazione stessa. La pratica non è diversa dall'illuminazione e viceversa, le due si identificano e sono due aspetti della stessa realtà e vanno sempre assieme. Laddove c'è pratica c'è illuminazione e laddove c'è illuminazione c'è necessariamente anche la pratica.

Nel *Bendôwa* si dice: "Poiché in qualsiasi momento si tratta di pratica nella illuminazione, la pratica del principiante è completamente il vero corpo dell'illuminazione. Poiché le cose stanno così, nell'insegnare l'atteggiamento della pratica, (si insegna che) oltre alla pratica in sé, non ci si deve aspettare null'altro. (Ciò perché lo *zazen*) è la diretta esperienza della vera illuminazione. Poiché la pratica è già illuminazione, l'illuminazione è senza limiti, e poiché l'illuminazione è pratica, la pratica non ha un inizio".

Questa concezione della pratica è assolutamente originale e di grande portata. Lo *zazen* non ha nulla a che fare con il diventare un Buddha: esso non è una tecnica che permette di giungere ad avere alcunché o a diventare alcunché. Nello *Zazenshin* si dice: "(lo *zazen*) è una pratica del buddhismo che non cerca di far diventare un Buddha. Proprio perché la pratica del buddhismo non consiste nel diventare un Buddha, il *kôan* viene realizzato. Il corpo-Buddha non diventa un Buddha; quando i lacci sono spezzati il Buddha seduto non ostacola il diventare Buddha. In quel momento, da mille anni, da diecimila anni, fin dall'inizio, abbiamo la forza di entrare nel Buddha e di entrare in Mara".

Lo *zazen* non ha lo scopo di far diventare un Buddha, anzi non ha nessuno scopo, nessuna meta o aspirazione. Proprio quando comprendiamo questo, ossia che non c'è bisogno di "diventare" il Buddha poiché lo siamo già, allora si apre la porta della comprensione e della realizzazione. Quando i lacci (le illusioni, l'ignoranza, gli attaccamenti) sono abbandonati, allora lo *zazen* diventa il Buddha seduto. *Zazen*, dunque, per Dôgen è semplicemente sedersi (*shikantaza*), senza attendersi nulla, lasciar andare tutto e essere presenti nell'azione di stare seduti. Non c'è altro da fare per essere dei Buddha.

Tuttavia, sedersi senza davvero aspettarsi nulla in cambio, è molto difficile perché la natura umana si aspetta sempre qualcosa in ricompensa o in cambio. La gratuità è una azione che normalmente trascende le capacità meramente umane e appartiene alla sfera della santità. Non si tratta evidentemente di una dichiarazione superficiale che nasconde sul fondo delle aspettative, ma di una rinuncia profonda a cogliere il frutto dei nostri sforzi, una rinuncia ad aspettarsi di ricevere. *Zazen* non è uno stato di bisogno in cui si cerca qualcosa, sia essa una soluzione o uno stato di rilassamento o di pace. *Zazen* va inteso, piuttosto come uno stato di completezza in cui non c'è più nessuna necessità di acquisizione. Non si domanda più nulla, non serve nulla, non manca nulla, non c'è nulla. Ma allora c'è l'illuminazione! Semplicemente sedersi e stare seduti.

L'assenza di aspettative, di scopo, di desideri, insomma di coinvolgimenti nella pratica dello *zazen* presuppone una condizione fondamentale che è l'essenza stessa dello *zazen*, che l'io sia abbandonato. Finché l'io è presente, esso continuerà a imporre le sue esigenze e a creare aspettative e coinvolgimenti. Solo l'abbandono dell'io permette di sedersi semplicemente per il sedersi stesso. Ne *Genjô kôan* Dôgen scrive: " Risvegliarsi alla realtà è lasciar cadere il proprio corpo/mente e il corpo/mente degli altri". Di nuovo Dôgen crea una parola nuova composta che include in una stessa unità il corpo e la mente, le due componenti fondamentali dell'essere umano, cioè dell'io. L'abbandono dell'io è il risveglio alla realtà, è cioè vedere la realtà finalmente non più attraverso la lente distorcente dell'io, ma per quella che è, senza veli. La visione falsata che ci dà l'io è quella della soggettività in cui tutto ciò che ci circonda è funzione dell'io che sta al centro e attorno a cui tutto si muove, mentre in assenza dell'io si ha la visione oggettiva, in cui si vedono le cose come esse realmente sono.

Tuttavia, si noti che Dôgen dice " lasciar cadere il proprio corpo/mente" (*shinjin datsuraku*) usando la parola giapponese *datsuraku* tradotta in italiano con "lasciar cadere". L'uso di questa parola è cruciale. Significa che l'io va lasciato cadere, non va cacciato o rinnegato, o in qualche modo combattuto. Opporsi al proprio io sarebbe, infatti, null'altro che un diverso modo di manifestare la sua stabile presenza. Sarebbe, ancora meglio, un modo subdolo per rafforzarlo in quanto questa azione proviene direttamente dallo stesso io che cerca di combattere e allontanare. Insomma, non sarebbe che un altro modo per esercitare l'io, sebbene in negativo, invece che in positivo e pertanto, questo comportamento nasconderebbe nel suo stesso seno una contraddizione irrisolvibile. Non è questa, quindi la strada di colui che vuole davvero liberarsi dalla schiavitù dell'io. Si tratta, invece, di "lasciar cadere", di "abbandonare a se stesso" l'io.

La frase che precede quella appena citata, recita: " Apprendere il buddhismo è apprendere se stessi; apprendere se stessi è dimenticare se stessi. Dimenticare se stessi è essere risvegliato alla Realtà". Il buddhismo, non è un complesso di dottrine che va appreso e fatto proprio: chi pensa così diventerà dotto, non risvegliato. Accumulare sapienza non riguarda l'illuminazione. Il buddhismo, per lo meno quello che insegna Dôgen, consiste nell'apprendimento di se stessi, nella comprensione di sé e del proprio io. Ma questa comprensione significa, secondo la concezione buddhista tramandata da Shakyamuni stesso che l'io è insostanziale e impermanente, quindi non è uno strumento affidabile per la comprensione della realtà. L'io è illusione e dà una visione illusoria della realtà. Allora bisogna "dimenticare" se stessi: questo è il modo corretto di "lasciar cadere" il proprio io. "Dimenticare" è immediatamente precedente a "lasciar cadere", ne è la premessa. "Lasciar cadere" è l'azione di colui che ha compreso che quello che possiede, qualunque

cosa sia, o non esiste o non ha valore, e comunque non è affidabile. Perciò, va lasciata andare senza rimpianti. Non serve, anzi è dannoso, allora perché continuare a tenerlo stretto? L'azione del "lasciar cadere" consegue alla presa di coscienza dell'inutilità o dannosità, o anche, più semplicemente alla perdita di interesse verso la cosa posseduta. Ciò per cui si perde interesse o viene ritenuto inutile e vano può essere finalmente lasciato cadere come un ingombro di cui liberarsi. È inutile gettare via quello in cui crediamo: torneremo a riprenderlo, oppure faremo solo finta di gettarlo via, e alla fine scopriremo che al contrario è diventato più forte e più radicato di prima. Uno sforzo in questa direzione è fondamentalmente inutile.

"Dimenticare se stessi" è risvegliarsi alla realtà, vedere oggettivamente il mondo. In questo senso, la pratica dello *zazen* è al tempo stesso illuminazione perché quando si pratica lasciando cadere se stessi il nostro volto originario si manifesta. "Dimenticare se stessi" è abbandonare il proprio interesse per sé, il proprio punto di vista, e vedere il mondo senza porre l'io al centro.

Com'è la pratica di colui che ha lasciato cadere il proprio io? Dôgen in tutti i testi che riguardano la pratica, e cioè *Zazengi*, *Fukan zazengi*, *Zazenshin*, *Shinjin gakudô*, cita il non-pensiero. La frase chiave che si trova nel *Fukan zazengi* dice: "Fate pensiero il non-pensiero. Il non-pensiero! come pensarlo? Con il senza-pensiero".

Ora, si consideri intanto questa frase dal punto di vista puramente del suo significato. Il pensiero che è presente nello *zazen*, così com'è presente sempre, deve innanzitutto diventare un non-pensiero. Cioè si deve passare dal pensiero al non-pensiero, facendo sì che il pensiero diventi la negazione di se stesso. Da una parte abbiamo il pensiero (*shiryô*) che è il flusso di coscienza che continuamente attraversa la mente di ciascuno. Si tratta di pensieri di vario tipo, ma sono comunque il riflesso del proprio io che si manifesta sotto forma di espressione concreta nel pensiero. Ciò, dice Dôgen, deve diventare la negazione di se stesso, cioè deve non essere, quindi deve scomparire. In questo senso, non-pensiero (*fushiryô*) significa l'attività del non pensare, quindi uno stato di coscienza in cui non c'è attività pensante, perlomeno intesa come l'attività discriminante della mente. Ora, il problema è che vi sono vari modi di giungere e permanere in uno stato di non attività di pensiero. Uno dei quali è certamente di sopprimere con un atto di volontà il flusso dei pensieri. Ciò richiede sforzo, ma è sicuramente possibile soprattutto dopo un certo allenamento. È quello che alcuni chiamano "svuotare la mente" o "creare il vuoto mentale" e simili. In molti sono convinti che questa sia la vera attività mentale da svolgere durante lo *zazen*. Nello *Zazenshin* si dice: "Tuttavia, recentemente delle persone stupide dicono: 'Il mezzo dello *zazen* è di ottenere di non aver in petto alcunché; cioè esso è uno stato di pace e tranquillità.' Questo modo di vedere non è neppure all'altezza della

scolastica dell'Hinayana ed è anche inferiore al veicolo degli uomini e del cielo".

Per questo Dôgen svuota il concetto del non-pensiero, infatti sostiene che esso va pensato attraverso il senza-pensiero (*hishiryô*). Quindi, in definitiva, il non-pensiero non sussiste poiché nella terna pensiero, non-pensiero, senza-pensiero, dal primo si passa al secondo che di fatto è il terzo. Quindi il pensiero dev'essere il senza-pensiero. Insomma, non si tratta dello svuotamento della mente per mezzo del rifiuto dei pensieri, ma di uno stato in cui i pensieri non sorgono e quindi non sono presenti. Questa è infatti la differenza tra non-pensiero e senza-pensiero. Non si tratta di affrontare l'io con la forza e cercare di cacciarlo o di negarlo: un'azione di questo tipo, di nuovo, proverrebbe dall'io stesso e non farebbe altro che rafforzarlo. Si deve invece giungere alla non insorgenza dei pensieri, a quello stato mentale che riflette la raggiunta pace interiore. Ma qual è la premessa a ciò? La non insorgenza dei pensieri si realizza quando la mente non è più interessata a perseguire né le cose né il proprio io. Nel testo *Ikka Myôju*, si dice: "L'intero mondo delle dieci direzioni è l'incessante (ciclo per cui): 'inseguendo le cose si diventa se stessi' o 'inseguendo se stessi si diventa le cose'". Inseguendo le cose del mondo si trova alla fine il proprio io dal quale nasce la spinta alla ricerca delle cose. D'altra parte, inseguire il proprio io cercando l'illuminazione è anch'essa attività egoistica e conduce a desiderare le cose per sé. Questo è un ciclo perverso da cui è impossibile uscire. Perlomeno finché si insegue qualcosa, sia esso le cose o se stessi, perché "inseguire" è attività dell'io che riporta alla fine sempre alla sua sorgente, l'io, da cui non ci si libera mai. Dôgen ci fa capire che prima di tutto dobbiamo smettere di inseguire. Qualunque cosa o qualunque se stesso. Smettere di inseguire e lasciar cadere la fonte che incita all'inseguimento, il nostro e l'altrui corpo/mente, cioè l'io. Chi ha lasciato cadere il proprio io, ha dimenticato se stesso è liberato anche dal pensiero (e dal non-pensiero) e nella quiete dello *zazen* è nel senza-pensiero. Dunque, il senza-pensiero nasce e si sviluppa nell'abbandono dell'io. Per questo, il senso profondo dello *zazen* è quello di lasciar cadere. Non di accumulare: pensieri, desideri, speranze, conoscenze, saggezza, santità, o quant'altro. È lasciar cadere, liberarsi dei fardelli inutili che ci portiamo dietro da tutta la vita e che fanno da remore alla nostra liberazione. Ecco perché lo *zazen* non è né un mezzo, né una tecnica che va appresa e affinata. È di per se stesso la realizzazione dell'illuminazione. Quando si sia abbandonato il proprio io allora, la realtà dell'illuminazione si manifesta da sé.

Il senso più profondo dello *zazen* sta proprio nel "lasciar cadere", cioè in questa capacità del praticante di non lasciarsi coinvolgere in quello che accade dentro e fuori. Questo atteggiamento di presa di distanza dalle cose, in fondo di indipendenza e di libertà è l'essenza stessa del cammino religioso. Ciò che è cruciale per il praticante non è tanto la presenza di sensazioni, emozioni, pensieri e quant'altro che stimolano l'uomo e lo



spingono verso il desiderio o la ripulsa, cioè verso un atteggiamento prettamente ego-centrico. La presenza di sollecitazioni fa parte della natura stessa dell'uomo e del modo di essere delle cose. Come sarebbe possibile pensare un mondo senza di essi? Tuttavia, non è questa la questione rilevante. È invece, la capacità o meno di non essere coinvolti, o travolti o sconvolti da questi stimoli che ci circondano e che sono anche in gran quantità dentro di noi. Questo è il cammino nella Via: saper mantenere la propria indipendenza nel bel mezzo del vortice che cerca di travolgerci. Si dice in *Shôji*: "Quando non vi è più disprezzo né desiderio, allora, per la prima volta, si dimora nel cuore del Buddha".

Nello Zen la questione dell'intenzione è un problema assai spinoso da risolvere, che può essere riassunto schematicamente dicendo che lo *zazen* dev'essere privo di intenzionalità, cioè non deve essere presente l'intenzione di diventare un Buddha, altrimenti diventa inquinato. D'altra parte se non sorge l'intenzione di diventare un Buddha e di intraprendere un percorso religioso (se, insomma non nasce il *bodhaishin*) non ci si mette sul cammino della Via. Come praticare con una intenzione non intenzionale? Potrebbe essere un buon *kôan*.

Dôgen affronta questa questione nel *Zazenshin* dove dice: " Si deve sapere che le parole di Daijaku (significano) che sicuramente *zazen* è diventare un Buddha. Lo *zazen* è sicuramente l'intenzione di diventare un Buddha. L'intenzione deve precedere il diventare un Buddha e deve seguire l'essere diventato un Buddha e deve esserci nel preciso momento in cui si diventa un Buddha.

Se allora chiedessimo: ' Quanto questa intenzione ha a che fare col diventare Buddha?' (Potremmo rispondere che:) 'Questo rapporto (tra intenzione e diventare un Buddha) ha tantissime sfumature diverse, ma tutte queste singole sfumature di senso del realizzare il Buddha sono sicuramente la diretta realizzazione del Buddha, sono tutte e ciascuna (espressione di) questa intenzione (di diventare un Buddha). Non si deve evitare nessuna di queste intenzioni. Se cerchiamo di evitarle, distruggiamo il corpo e perdiamo la vita...'"

È chiaro che per Dôgen, l'intenzione di per sé non rappresenta un fattore negativo, anzi, essa deve essere presente nello *zazen*. Proprio grazie a questa intenzione possiamo diventare dei Buddha, quindi essa deve essere sempre presente, e non solo prima di diventare dei Buddha, ma anche durante e dopo. Sempre dobbiamo avere questa intenzione che ci sostiene e ci fa diventare o ci fa essere o continuare a essere dei Buddha. Potremmo dire che l'intenzione rappresenta la spina dorsale della buddhità.

Tuttavia, questa intenzione non va né intesa egoisticamente come un desiderio da perseguire, né rigettata come un elemento deleterio. In altre parole, l'intenzione non va

rapportata al proprio io, e non deve diventare un fattore di attività egoistica. Il fatto è che di deleterio non c'è nulla se non proprio l'attività ego-centrica dell'io. Le passioni, i desideri e così via diventano fattori negativi nel preciso momento in cui assumono le connotazioni egoistiche che li rapportano all'io individuale. Altrimenti non sono altro che presenze che esistono in questo mondo, nella nostra vita e in quella degli altri.

L'intenzione è intesa come un mezzo per giungere all'illuminazione se essa è presente prima di diventare un Buddha e una volta raggiunto lo scopo viene abbandonata. Allora diventa un'attività egoistica volta al perseguimento di una meta. Tuttavia, se, come dice Dôgen, essa è presente prima, durante e dopo la buddhità, cioè è una presenza costante, allora non è più un mezzo, ma è semplicemente una grande aspirazione.

Lo *zazen* non diventa contaminato dalla presenza dell'intenzione o dei pensieri (né di altro) se continuamente, tenacemente li lasciamo cadere, se essi non ci prendono e ci coinvolgono trascinandoci in una dimensione di dipendenza. Quando lasciamo cadere il nostro io tutte queste potenziali contaminazioni non hanno più un punto di appoggio e da se stesse cadono e si estinguono. Inoltre, esse sorgono e si alimentano proprio grazie alla presenza di un io egoistico che illusoriamente crede nella discriminazione tra ciò che è vantaggioso per sé, e va inseguito e fatto proprio, e ciò che non lo è, e va rifiutato.

Solo abbandonando una visione discriminante di questo genere si può giungere in vista della liberazione, che è fondamentalmente libertà dai condizionamenti e dai coinvolgimenti. Le intenzioni e i coinvolgimenti stessi, se non sono attività egoistica, sono anch'essi manifestazione della realtà, della natura delle cose, e come tali sono anch'essi manifestazioni dell'illuminazione. Ogni aspetto della realtà, sia ciò che la nostra mente discriminante giudica "positivo", sia "negativo", è la realtà dell'illuminazione: è il nostro coinvolgimento egoistico a farne fonte di illusione.

Questa concezione della pratica (e dell'illuminazione) ha conseguenze molto rilevanti a vari livelli. Una di queste è che la pratica diventa di fatto l'unico vero modo di attuare la Via e in senso più generale, di mettere in atto la propria religiosità. Praticare il buddhismo diventa sinonimo di praticare *zazen*, non in senso riduttivo come potrebbe apparire, ma nel senso che dev'essere un atto concreto in cui ci si impegna anche fisicamente in prima persona. Studiare il buddhismo, dice Dôgen, è studiare se stessi, quindi il buddhismo non è un'astrazione, ma un impegno concreto nei confronti di se stessi. Non è riduttivo pensare di attuare la religiosità nella pratica se essa sia una attività concepita come il momento della propria liberazione, atto in cui si realizza la propria buddhità. Quando la pratica non sia più pensata come "mezzo" per il raggiungimento di una meta, acquista una dimensione e una portata del tutto diversa che la pone al livello massimo dell'espressione

di se stessi. L'identificazione tra pratica e illuminazione fa della pratica l'illuminazione stessa, di quello che era concepito come mezzo il fine.

Vi è anche un'altra prospettiva dalla quale possiamo vedere questa originale concezione della pratica. Se essa fosse un mezzo, allora si inquadrerebbe in uno schema che prevede un praticante che attua una pratica (lo *zazen*) al fine di ottenere l'illuminazione che non è pre-acquisita. Se tale processo ha successo e il praticante giunge alla meta, la pratica, come la zattera che ha permesso di attraversare il fiume, non serve più e viene abbandonata: continuare a portarla con sé sarebbe un inutile fardello. Il raggiungimento segnerebbe anche il momento dell'abbandono della pratica e l'inizio della sua inutilità. Tuttavia, nella prospettiva di Dôgen, le cose stanno diversamente. L'identificazione tra pratica e illuminazione stravolge il meccanismo sopra descritto ribaltando la prospettiva. Non esiste più un mezzo e una meta, ma soltanto una meta: essere illuminati significa praticare, così come praticare significa essere illuminati. Allora, la pratica non ha più limiti né temporali né funzionali. Potremmo dire che chi pratica, pratica l'illuminazione e chi è nell'illuminazione illumina la pratica, quindi la pratica è continuamente presente e anche gli illuminati continueranno a praticare. In questo senso, si può dire che la pratica non ha né inizio né fine, ma è una attività continuamente presente. Dôgen fa una netta distinzione tra la pratica considerata come mezzo, da lui chiamata il "quotidiano sedersi" e la pratica come da lui intesa, cioè momento centrale della pratica religiosa che ha al centro l'abbandono e la rinuncia del proprio io, non in senso sacrificale, come talvolta inteso nel cristianesimo, ma come apertura verso la vera realtà che è quella dell'illuminazione.

Dôgen rigetta anche la visione secondo cui la pratica non è solo stare seduti in una posizione stabilita, ma riguarda qualunque attività quotidiana. Questo modo di intendere la pratica secondo Dôgen è in qualche modo riduttivo. Esso si adatta alla concezione della pratica come mezzo, ma non a quella che considera la pratica come supremo atto religioso. Egli non riconosce la pratica nella vita illusoria, non c'è pratica nell'illusione, essa è solo nell'illuminazione. Pensare che la pratica si svolga nella dimensione dell'illusione e che essa possa traghettarci nella dimensione dell'illuminazione sarebbe come pensare che il ferro possa attraverso qualche manipolazione diventare oro. I piani su cui si pongono le due concezioni della pratica sono del tutto diversi: per Dôgen la pratica si situa e si attua solo nella dimensione dell'illuminazione.

Infine, nella pratica, o più generalmente nella Via che porta all'illuminazione Dôgen riconosce un ruolo importante, e in certo senso decisivo, alla fede. Usa il carattere/parola *shin* che appunto viene normalmente tradotto con "fede" sia nella lingua giapponese antica sia in quella moderna.

Dôgen parla della fede nel *Shinjin gakudô* e nel *Bendôwa*, e in entrambi i testi le attribuisce una grande importanza nel percorso della Via. Per esempio nel *Bendôwa* dice: "È proprio avendo una retta fede che si può trovare la via per allontanarsi dall'illusione". e ancora: "Solo i grandi uomini che hanno una retta fede possono accedervi (alla buddhità). Per coloro che non hanno la fede, per quanto si insegni loro, è difficile che recepiscano l'insegnamento".

Tuttavia, si badi bene a non confondere la fede come intesa da Dôgen e quella del cristianesimo. Per il maestro giapponese fede non significa credere in una rivelazione divina o più in generale in una verità. Piuttosto, significa avere un atteggiamento di fiducia nei confronti dell'insegnamento buddhista, del maestro e della Via. Significa credere che percorrere la Via sia positivo e che porti alla liberazione dalla sofferenza e dall'illusione. Quindi, significa avere la capacità di affidarsi al Dharma e lasciarsi guidare da esso. Questo affidarsi al Buddha è di fatto lo stesso che abbandonare il proprio io. Non è più l'io che ci guida e che fa da riferimento alle nostre azioni, ma è il Buddha. Come si dice in *Shôji*: "Solo quando lasciate nell'oblio il vostro corpo e la vostra mente, e vi getterete dentro la casa del Buddha, e ciò che farete viene dal Buddha, e quando procederete in accordo con ciò, senza bisogno di usare la forza, e senza bisogno di sprecare il cuore, liberi da nascita-e-morte diventate un Buddha".

## **B. l'illuminazione**

Cos'è l'illuminazione per Dôgen, come possiamo derivarla dai suoi scritti? Dôgen parla molto dell'illuminazione e la chiama con vari termini, *satori*, *shô*, *go*, e altri termini ancora. È intrinsecamente difficile definire e descrivere una esperienza come quella dell'illuminazione che va al di là della razionalità e pertiene a una sfera dell'esperienza non comune.

Tuttavia, volendo sinteticamente riassumere l'essenza del pensiero di Dôgen riguardo a questo argomento potremmo dire che illuminazione è la capacità di vedere la realtà così com'è, e partecipare ad essa. La visione degli uomini che vivono nell'illusione è falsata dalla presenza prepotente del nostro io che ci fa vedere in modo distorto la realtà. Quando riusciamo a lasciar cadere questo io, allora la realtà (spesso chiamato il nostro volto originario) si manifesta. Si tratta, quindi di vedere la realtà in modo obiettivo, anziché soggettivo. Ora il problema si sposta su cosa sia questa realtà vista nella sua obiettività. Su questo punto Dôgen è chiarissimo e insiste molto: la realtà oggettiva, il mondo delle dieci direzioni, come lui lo chiama non è altro che illuminazione, fin dall'inizio e senza

eccezioni.

Questo è un punto fondamentale nell'insegnamento di Dôgen. L'illuminazione non è una dimensione speciale, a parte, trascendente, che va cercata e raggiunta lontano da noi e dalla quotidianità. Invece, essa è presente ovunque, pervade ogni cosa e ogni attività, è la vera natura delle cose e della realtà. La visione di sofferenza e illusione che abbiamo è una visione falsata della realtà, una visione che non coglie il vero aspetto che è quello dell'illuminazione. In altre parole, si può dire che l'illuminazione non è qualcosa che va acquisito, o ottenuto. Questi sono solo modi di dire che riguardano i limiti intrinseci dell'espressione linguistica. L'illuminazione è già data, a priori. Se essa va ricercata è solo perché non la vediamo, siamo incapaci di percepirla, non perché non ci sia. Per questo, come detto sopra, la pratica è illuminazione. In quanto la pratica è l'abbandono dell'io e la visione oggettiva della realtà.

Nella tradizione Tendai, l'affermazione per cui tutti gli esseri hanno la natura-di-Buddha, viene letta da Dôgen "tutti gli esseri sono la natura-di-Buddha", dando così una interpretazione originale e piena di conseguenze. Una di queste è che è inutile, come dice nel *Fukan zazengi*, "sprecarsi nella ricerca di mezzi abili": non servono sforzi per giungere all'illuminazione, basta lasciar andare e allora da sé si presenta davanti a noi la realtà vera.

A ben vedere, la distinzione tra illusione e illuminazione è anch'essa fittizia, è una convenzione che non ha vere motivazioni concrete. Illusione e illuminazione non sono due dimensioni su piani diversi: di fatto è sempre la stessa realtà che viene vista da prospettive differenti. Da parte di chi sta nell'illusione essa appare come sofferenza; da parte degli illuminati essa si rivela essere illuminazione. Ciò che fa la differenza è la visione che l'uomo è in grado di mettere in atto, quindi invece di cercare di raggiungere luoghi remoti, ci si rivolga verso il proprio interno. È lì che va cercato il cambiamento. Questo concetto è ben espresso nel *Bendôwa* dove si dice: "L'impegnativa Via che ora insegno fa sì che tutte le cose esistano nell'illuminazione e la pratica per giungere (a comprendere ciò) non è che una sola. Quando superiamo la barriera e lasciamo cadere tutto, superiamo questo ostacolo. [...]"

Le circostanze dell'autoilluminazione e della illuminazione altrui è tale per cui fin dall'inizio l'illuminazione è presente e non manca nulla (affinché si realizzi) e l'illuminazione opera senza venire mai meno. [...]

Inoltre, sappiate che fin dall'inizio non ci manca la suprema illuminazione che riceviamo e usiamo continuamente, ma siccome non riusciamo a convincerci che sia così, allora ci abituiamo in modo scriteriato a considerarla dal punto di vista intellettuale e delle idee e andando in giro a chiedere spiegazioni su di essi perdiamo purtroppo di vista la vera

grande Via".

Dôgen evita la manicheistica divisione tra *samsara*/illusione da una parte e *nirvana*/verità dall'altra poiché vi riconosce un pericoloso dualismo di natura puramente speculativa e intellettuale che dà una visione semplicistica della realtà e innesca meccanismi di desiderio/repulsione pericolosi. Dôgen preferisce considerare il *samsara*/illusione un aspetto relativo della realtà, e soprattutto un terreno, anzi, l'unico sul quale gli esseri senzienti possono trovare la Via dell'illuminazione. La pratica che è pratica nell'illuminazione, consiste nel vedere il *samsara*/illusione proprio come il *nirvana*/verità. Questo si fa vedendo le cose per quello che sono: come spesso ripete, le montagne e i fiumi non sono altro che montagne e fiumi. Ogni cosa è semplicemente se stessa senza aggiunte né detrazioni. In definitiva è solo questo.

In *Daigo* c'è una frase espressa metaforicamente, ma molto interessante al riguardo: "la grande illuminazione consiste nel riconoscere i pirati nei pirati e lo smarrimento consiste nel riconoscere i figli nei figli", dove "pirati" sta per "illusione" e "figli" per "illuminazione". Quello che vuol dire è che: "la grande illuminazione consiste nel riconoscere l'illusione nell'illusione e lo smarrimento consiste nel riconoscere l'illuminazione nell'illuminazione". In altre parole, chi riconosce che l'illusione è illusione è nella sfera dell'illuminazione, mentre chi riconosce l'illuminazione nell'illuminazione è nella sfera dell'illusione. Ciò significa che il riconoscimento dell'illusione come tale è la Via maestra per giungere all'illuminazione. Ma riconoscere di essere illuminati è, piuttosto essere nell'illusione.

L'illuminazione non è né spiegabile né ottenibile per mezzo della mente discriminante. Sta al di là di questa mente che è capace di operare solo sulla base di categorie prefissate e dualiste. Perciò non ci si deve affidare ad essa. L'illuminazione sta in quel varco che si apre tra le contraddizioni delle cose, comunque al di là della mente giudicante. Basta una parola, un suono, la vista di qualcosa che per quanto ordinari e quotidiani, possono in determinate condizioni scatenare una rivoluzione interiore e spalancare il varco che era stato chiuso fino a quel momento.

In ogni cosa, in ogni *dharma*, sostiene Dôgen, è presente la realtà ultima. Questo concetto è espresso con due parole *shohô jissô* che letteralmente significano: "ogni cosa è la vera realtà". Non una parte della realtà/illuminazione, ma tutta intera. Ogni cosa è espressione dell'illuminazione, è la sua manifestazione concreta e visibile. Tutto quello che quotidianamente incontriamo e ci sta accanto, è vera espressione dell'illuminazione, sia essa una cosa che giudichiamo positiva o negativa e neutra, secondo i nostri parametri individuali. È comunque illuminazione poiché nulla è separato da essa. Allora, comprendere anche una piccola cosa che ci sta accanto è risvegliarsi alla suprema

illuminazione, la quale non è individuale. Il risveglio coinvolge tutta la realtà: chi si risveglia vede la realtà tutta illuminata da sempre, perciò è come se tutta la realtà, tutti gli esseri si risvegliassero insieme a lui e partecipassero della sua stessa esperienza. Allora si vedrebbe la realtà, il mondo delle dieci direzioni, come una perla luminosa, secondo una espressione del maestro Gensha di cui si narra in *Daigo*, cioè una realtà che è la manifestazione stessa dell'illuminazione realizzata.

## ***La lingua di Dôgen***

Dôgen fu maestro di buddhismo, ma anche maestro nell'uso della lingua. Egli seppe piegare la sua lingua, il giapponese del tempo, alle profondità e alle complessità del suo pensiero, al punto che riesce difficile separare l'espressione linguistica peculiare del suo stile e del suo linguaggio dal contenuto che esprime.

La sua formazione giovanile in quanto rampollo della classe elevata fu certamente accurata e prevedeva lo studio dei classici cinesi e di quelli giapponesi. Il giovane Dôgen, quindi, era sicuramente versato negli studi classici e aveva competenza anche nel campo della lingua giapponese antica e nel cinese.

Non stupisce infatti che la sua prima opera al ritorno dalla Cina, il *Fukan zazengi*, sia stato scritto in cinese. Del resto, a quell'epoca era pratica comune scrivere i testi riguardanti il buddhismo in lingua cinese o in giapponese fortemente sinizzato.

Tuttavia, il cinese, o meglio, il cinese solamente non gli dava una sufficiente flessibilità per esprimere in modo articolato il suo pensiero connotato da una forte originalità. Solo la sua lingua madre, il giapponese, sebbene con frequenti ricorsi al cinese poteva fornirgli lo strumento adeguato. Inoltre, Dôgen desiderava realmente farsi comprendere dai suoi contemporanei e l'uso di una lingua straniera come il cinese avrebbe limitato la diffusione del suo pensiero a una ristretta classe di eruditi.

Di qui nasce l'originalità della lingua usata nello *Shôbôgenzô*: una lingua giapponese raffinata ma flessibile, espressiva ma mai volgare, sinizzata ma non cinese, concisa e pregnante.

Dôgen riteneva, e lo afferma ripetutamente nello *Shôbôgenzô Zuimonki*, che lo scopo dello scrivere testi non è quello di produrre letteratura raffinata, ma quello di farsi comprendere anche a scapito della finezza linguistica. La trasmissione dell'insegnamento è lo scopo principale che Dôgen non perde mai di vista e la lingua è mezzo duttile per questo scopo. La tradizione Zen, soprattutto cinese, non ha mai avuto un'alta opinione della lingua che veniva ritenuta un mezzo inadeguato per la trasmissione del vero insegnamento. Esso poteva venire trasmesso solo "da cuore a cuore" in una linea diretta che sgorgasse dalla profondità dell'essere per giungere a un altro essere alla stessa profondità. La lingua è strumento discriminante e superficiale e non sa cogliere né esprimere la vera essenza della realtà. Perciò nella tradizione Zen, l'importanza dei testi è secondaria.

Diversamente dai maestri cinesi, in Giappone, il rifiuto dello strumento linguistico sembra essere più attenuato. Nell'insegnamento di Dôgen lo studio dei testi non occupano una posizione centrale, ma essi hanno comunque un ruolo e fanno parte integrante della formazione del monaco.



Dôgen pensa che così come ogni aspetto della realtà e della vita può diventare sorgente di insegnamento buddhista, anche i testi possono mostrare aspetti della verità.<sup>8</sup> Ciò da cui, in realtà Dôgen mette spesso in guardia, non sono tanto i testi in sé, ma il modo in cui ai suoi tempi essi venivano utilizzati nei monasteri, cioè attraverso un apprendimento letterale, mnemonico e in definitiva superficiale.

Dôgen vede nella lingua le potenzialità di un mezzo altamente sofisticato per esprimere sia sottigliezze dottrinali sia per cogliere aspetti della realtà non mediata. Nei suoi testi fa spesso ricorso alla citazione di brani di maestri cinesi, in gran parte *kôan* che poi analizza e commenta. L'uso della lingua nei *kôan* è del tutto particolare in quanto non veicola un significato convenzionale, ma obbliga alla ricerca di livelli semantici profondi e non immediatamente apparenti. Questa lingua conduce spesso a punti morti dove il significato o è talmente banale da risultare assurdo, o è impraticabile e diventa un *nonsense*. In ogni caso, e questa è la caratteristica fondamentale, la lettura secondo gli schemi convenzionali non porta al significato vero. Quindi, il lettore, se vuole accedervi deve intraprendere un percorso originale al di fuori della lettera del testo attuando delle vere e proprie strategie di ricerca.

Il lettore, ma potremmo parlare più appropriatamente di praticante, cioè di colui che è alla ricerca della verità, di fronte a questi esempi di lingua non è passivo ricettore di significato. Egli mette in atto un percorso di ricerca della verità oltre le convenzioni che ci accecano. La realtà può essere descritta con la lingua, ma il testo che ne risulta, sia esso scritto o orale, è anch'esso un aspetto della realtà come del resto tutto ciò che esiste, e come tale pregnante di significato. Ogni frammento della realtà, e al tempo stesso tutta la realtà assieme, può essere letto e compreso profondamente da parte di chi è illuminato; oppure può diventare mezzo di comprensione per colui che è maturo per la comprensione. Il testo linguistico, è uno dei tanti aspetti della realtà, ma ha sue caratteristiche peculiari, perciò, così come un praticante può illuminarsi vedendo un fiore, o udendo un suono, può anche illuminarsi leggendo o ascoltando un testo.

La lingua ha il vantaggio di essere uno strumento di comunicazione tipicamente umano e quindi facilmente "leggibile", ma ha di contro, lo svantaggio di essere altamente convenzionale. D'altra parte, "leggere" un fiore o un suono e comprenderne l'intimo significato, è una via meno immediata, e quindi più difficile. Però, proprio per questo meno propensa alla superficialità. Chi legge la natura fisica, in qualsivoglia aspetto, sa di stare iniziando un percorso non convenzionale che richiede un approccio originale e personale.

---

<sup>8</sup> A questo proposito vedi Kim Hee-jin, *Dôgen Kigen: mystical realist*, The University of Arizona Press, Tucson, 1987, p. 78.

I *sutra* sono le parole dei Buddha e dei patriarchi<sup>9</sup> e pertanto contengono la loro profonda visione della realtà: non sono testi superficiali e quindi non vanno letti secondo la logica convenzionale. Dôgen ci guida attraverso percorsi alternativi fino a farci comprendere aspetti nascosti ma pregnanti. In questo senso, alcune parti dei suoi scritti possono essere visti come testi didattici in cui si spiega come affrontare un testo e sviscerarne l'essenza. Non ci si deve attenere alla lettera del testo, né diventare maestri dei testi, ossia essere degli eruditi che hanno una conoscenza filologica oppure mnemonica del testo.<sup>10</sup>

Piuttosto, il testo deve diventare un'occasione per ricercare la verità e per avere sprazzi della realtà. Nel capitolo *Kattô* dello *Shôbôgenzô*, si esprime bene l'atteggiamento da tenere di fronte ai testi: "... non dipendo dalle parole (del testo), non mi allontano dalle parole (del testo), ma ne faccio uno strumento (per la comprensione) (...*moji wo shissezu, moji wo hanarezu, shikamo dōyō wo nasu*)".

Per Dôgen la lingua è "espressione" (*dôtoku*), un concetto importante nel suo pensiero. La parola stessa usata da Dôgen per "espressione" ci aiuta a comprenderne il significato.

*Dôtoku* è composto di due caratteri che significano rispettivamente "parola, espressione, dire" e "ottenere, raggiungere, fa proprio, riuscire, essere possibile". Quindi "riuscire a esprimersi", "raggiungere il livello di espressione". D'altra parte la stessa parola può essere letta anche in modo diverso. Il primo carattere significa anche "Via" e quindi il composto significa anche: "ottenere la Via", cioè raggiungere l'illuminazione.

Volutamente Dôgen usa questa parola con un doppio significato, secondo una sua tipica strategia linguistica, per intendere che "espressione" è sinonimo di "ottenere la Via".

"Espressione" quindi va intesa come l'espressione della raggiunta illuminazione, la manifestazione concreta di colui che è uno con la realtà e la esprime senza discriminazioni. "Espressione" è manifestazione o attuazione di una potenzialità intrinseca, quella della nostra natura-di-Buddha che liberata dai legami dell'illusione si esprime liberamente. Questa "espressione" può essere linguistica, e le parole dei Buddha e dei patriarchi nei testi lo sono, oppure può essere una manifestazione della natura, la quale in realtà, manifesta sempre la sua illuminazione attuata. La natura stessa è "espressione", l'essere stesso in quanto presenza nella realtà è "espressione" dell'illuminazione. Nel capitolo *Bukkyô* dello *Shôbôgenzô* si dice: "I *sutra* sono l'intera realtà dell'universo. Non c'è tempo senza i *sutra*. Si usano le parole della verità ultima, si

---

<sup>9</sup> Nello *Shôbôgenzô Zuimonki* si dice: "Si devono onorare le parole dei *sutra*" (*Kyôkyô no mojira wo tattobu koto*).

<sup>10</sup> Nel capitolo *Kômyô* dello *Shôbôgenzô* si dice: "Non si apprenda da un maestro dei testi (cioè: da un maestro esperto di testi)" (*Moji no hôshi ni gakushû suru koto nakare*). E nel *Bendôwa* si dice a proposito degli illuminati: "Come possono stare alla pari di costoro quelli che sono intrappolati dalle parole e dalle lettere scritte?"

usano le parole della società, oppure si usano le parole degli esseri celesti, o si usano le parole degli uomini, o si usano le parole delle bestie, o si usano le parole degli esseri infernali, o si usano le parole dell'erba e dei fiori, o si usano le parole degli alberi. Esse sono l'aspetto visibile dei *sutra*, sono le parole stesse dei *sutra*, che mostrano tutti gli aspetti della realtà così com'è dell'intero universo. Si fa di esse il mezzo della grande Via; esse sono i *sutra* dei Buddha".

Qualunque essere senziente o non, ha "parole" per esprimersi. In realtà, tutto si esprime, o meglio non fa altro che esprimersi continuamente, sta all'uomo non realizzato di dare il vero significato a queste espressioni, cercando il senso profondo nei testi e nella natura, insomma in tutto ciò che esiste, poiché tutta l'esistenza è "espressione" che può essere "letta" e compresa.

I testi, e quindi la lingua, è un mezzo di "espressione", ed è anch'essa una manifestazione, al pari di altre, della realtà dell'illuminazione e quindi può essere letta e compresa. In questo senso ha un valore intrinseco, quando si tratti di testi e di lingua opera di illuminati.<sup>11</sup>

Per Dôgen la realtà in quanto illuminazione attuata è la dimensione della manifestazione, ossia dell'espressione. Ciò che attende ognuno di noi è il compito di dare senso a questa realtà: la ricerca del significato vero è centrale nel pensiero di Dôgen. La realtà è la dimensione della miriade di possibili significati, la foresta intricata in cui andare alla ricerca del significato vero che si nasconde alla vista.

La lingua e i simboli sono un mezzo non solo per circoscrivere la realtà, ma anche per ricrearla, destrutturarla e ristrutturarla. La lingua, infatti apre nuovi orizzonti semantici e concorre a comprendere la realtà. Nel capitolo *Sansuikyô* dello *Shôbôgenzô* si dice: "Che peccato che essi non sanno che il pensiero è 'parole e frasi', che non sanno che 'parole e frasi' liberano il pensiero". (*Awarenbeshi, karera nenryô no goku naru koto wo shirazu, goku no nenryô wo tôdatsu suru koto wo shirazu*).

Dôgen è sensibilissimo a ogni fatto della lingua, a ogni sua possibile sfumatura di significato e a ogni sua possibile interpretazione. Sviscera ogni recondito angolo della potenzialità linguistica delle parole e dei caratteri portandoli all'estremo, al loro massimo grado di tensione e di possibilità semantica ed esprimendo i profondi percorsi del suo pensiero per mezzo di un raffinato e geniale uso linguistico. Trova nelle possibilità semantiche ed espressive della lingua percorsi di pensiero inesplorati che giungono ai limiti del pensabile e dell'esperienza umana sia intellettuale sia spirituale. È spesso la

---

<sup>11</sup> Un intero capitolo dello *Shôbôgenzô* dal nome *Dôtoku* è dedicato a questo argomento. Tra l'altro vi si dice: "Tutti i Buddha e tutti i patriarchi sono 'espressione'. Perciò, quando scegliete un discendente di Buddha e patriarchi (un maestro) verificate che sappia di sicuro 'esprimersi'. Questa verifica fatela con il cuore e con il corpo".

lingua stessa a creare, come da se stessa, attraverso i suoi labirinti e i suoi riflessi, nuove dimensioni semantiche in cui Dôgen si avventura. Lingua e pensiero non sono mai stati come in Dôgen due facce della stessa medaglia, due strumenti e due fini allo stesso tempo e sullo stesso piano. La lingua è mezzo supremo di espressione del pensiero e il pensiero è mezzo supremo di espressione della lingua (o della interpretazione e creazione della lingua). La lingua è la matrice della nostra esperienza.

Un esame dettagliato delle tecniche linguistiche adottate da Dôgen nello *Shôbôgenzô* esula dallo scopo di questo libro e, comunque, la loro comprensione richiederebbe conoscenze linguistiche non comuni. Pertanto, non entrerò in questi dettagli e rimando a un testo facilmente accessibile in cui si tratta questo argomento.<sup>12</sup> Tuttavia, credo sia interessante citare almeno qualche esempio che riporto di seguito.

Una delle tecniche usate è la ricostruzione semiotica per mezzo di cambiamenti sintattici. È il metodo usato da Dôgen per ri-raggruppare in modo arbitrario i componenti linguistici di una frase. Per esempio la frase *issai shûjô kotogotoku busshô ari* ("Tutti gli esseri senzienti senza eccezione **hanno** la natura-di-Buddha") viene letta *issai shûjô shitsuu busshô* ("Tutti gli esseri senzienti senza eccezione **sono** la natura-di-Buddha"), lettura un po' ardita, ma possibile. La frase assume un nuovo significato, ma poiché di fatto non è stato modificato nulla a livello materiale (la frase rimane fisicamente la stessa, semplicemente viene letta in modo diverso) il lettore si trova di fronte a una espressione scritta che, a seconda del tipo di lettura, può dare due significati diversi, paralleli, contemporanei e compresenti, secondo lo schema rappresentabile come segue:

↗ Significato1

ESPRESSIONE SCRITTA

↘ Significato2

È come trovarsi di fronte alle immagini doppie. A prima vista si presenta una sola immagine, ma sforzandosi un po' o dietro indicazione di qualcuno, si riesce a vedere anche l'altra immagine. Nel caso specifico, il piccolo cambiamento linguistico produce risultati di grande portata. Al posto della concezione secondo la quale gli esseri senzienti "posseggono la natura-di-Buddha" allo stato potenziale e realizzabile pienamente per

---

<sup>12</sup> Kim Hee-Jin, in: LaFleur W.R.(ed.), *Dôgen Studies*, University of Hawaii Press, Honolulu, 1985. Kim classifica in sette punti le strategie linguistiche di Dôgen, tuttavia, a mio parere, se ne possono individuare anche un numero superiore.

mezzo della pratica, Dôgen sostituisce l'idea per cui tutti gli esseri senzienti "sono già dei Buddha realizzati".

La stessa tecnica linguistica viene talvolta applicata anche a livello di parola come nel caso citato sopra di *dôtoku*, "espressione" o anche "ottenere la Via", a seconda del valore semantico attribuito ai caratteri del composto.

Nei casi di cui sopra, l'elemento visivo ha un ruolo importante: il testo scritto è uno solo, ma le interpretazioni possono essere plurime. I significati sono appaiati e sovrapponibili, strettamente collegati poiché derivano da una sola fonte grafica.

Un altro stratagemma linguistico riguarda l'omofonia dei caratteri. In lingua giapponese gli omofoni sono presenti in gran numero e ciò, a livello orale, è talvolta causa di ambiguità. A livello scritto, l'uso dei caratteri cinesi elimina i rischi di ambiguità poiché seppur omofoni hanno forme grafiche diverse. L'omofonia di caratteri diversi è fonte, per Dôgen, di uso originale della lingua, come nel caso dell'esempio seguente.

*Shobutsu kore shô naru yueni, shobutsu kore shô nari*, dove i due termini letti *shobutsu*, scritti con un carattere diverso, significa sia "tutti i Buddha", sia "tutte le cose", infatti *sho* sta per "tutti" e *butsu* può essere sia "Buddha" sia "cosa". Quindi la frase assume il seguente significato: "Poiché tutti i Buddha sono l'illuminazione, tutte le cose sono l'illuminazione". Grazie a questo artificio linguistico, Dôgen riesce a trasmetterci un concetto molto profondo che è tra quelli più importanti dell'intero suo pensiero, e cioè che non solo i Buddha sono il mondo dell'illuminazione, ma che anche l'intera realtà (così com'è) è l'illuminazione. L'uso di questo stratagemma linguistico permette di accumunare due concetti apparentemente lontani tra loro: i Buddha e la realtà, e di formulare una concezione originale di grande profondità.

Infine, un esempio di ricerca dei significati profondi, quasi fino all'esasperazione semantica, si trova nel testo tradotto avanti, *Sokushin zebutsu*, dove Dôgen prende l'espressione *sokushin zebutsu*, cioè "la mente che già abbiamo è il Buddha" composta di quattro caratteri: *soku* "già abbiamo" *shin* "mente", *ze* "è", *butsu* "Buddha" e scompone e ricompone i quattro caratteri in espressioni nuove e improbabili: "Oltre al *sokushin zebutsu* si consideri *shinsoku butsuze, butsusoku zeshin, sokushin butsuze, zebutsu shinsoku*".<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *Master Dôgen's Shobogenzo*, Windbell Publications, Londra, 1998, vol.1, p.53, ne tentano la traduzione come segue: "the mind which is Buddha is this" (*shinsoku butsuze*), "buddha actually is just the mind" (*butsusoku zeshin*), "mind-and-buddha here and now is right" (*sokushin butsuze*), "this buddha-mind is here and now" (*zebutsu shinsoku*). Vedi anche nota n. 565.

Cosa vogliono significare? Hanno un senso, oppure è solo un modo per far intendere al lettore che ci si deve avventurare al di là delle apparenze ed esplorare dimensioni semantiche nuove che aprono squarci sulla realtà non immediatamente visibile e non convenzionale? La lingua per Dôgen piuttosto che uno strumento approssimativo per descrivere la realtà, nelle mani di un abile scrittore, è un mezzo duttile e dalle straordinarie possibilità che permette di svelare ciò che la convenzionalità cela ai nostri occhi. Quale altro strumento potrebbe essere altrettanto incisivo?

## *PARTE SECONDA*

# I TESTI

## **La pratica**

*Zagengi*

*Fukan zazengi*

*Zazenshin*

*Shinjin gakudô*





# 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>14</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>15</sup> (Fare *zazen*) non riguarda né la mente,<sup>16</sup> né la volontà,<sup>17</sup> né la coscienza.<sup>18</sup> E neppure riguarda il pensiero,<sup>19</sup> le idee,<sup>20</sup> la percezione.<sup>21</sup>

---

<sup>14</sup> È un riferimento al luogo su cui il Buddha storico si sedette, che è detto "diamante".

<sup>15</sup> Cioè: non pensate né al bene né al male.

<sup>16</sup> In originale: *shin/kokoro*, quindi cuore/mente.

<sup>17</sup> In originale: *i*.

<sup>18</sup> In originale: *shiki*.

<sup>19</sup> In originale: *nen*.

<sup>20</sup> In originale: *sô*.

<sup>21</sup> In originale: *kan*. Questi ultimi tre sono riportati in una frase equivalente anche nel *Fukan zazengi*. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op. cit.*, vol. 3, p. 168, traducono la seconda parte della frase: "and beyond mindfulness, thought, or reflection".

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 Ôbai,<sup>22</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>23</sup> Si usi un grosso cuscino (su cui sedersi).<sup>24</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 toccano 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.

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>25</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>26</sup> è la pratica/illuminazione non contaminata.

---

<sup>22</sup> Riferimento ai cinque patriarchi che vivevano sul monte Ôbai in Cina e il cui capostipite fu Daiman Kônin (VI sec.)

<sup>23</sup> *Kesa* è la veste buddhista.

<sup>24</sup> Questo cuscino va posto sopra il materassino di cui parlava sopra.

<sup>25</sup> Questa frase è presente in tutti i testi che trattano della pratica dello *zazen*.

<sup>26</sup> Quest'ultima parte è riportata anche nel *Fukan zazengi*.

Presentato all'assemblea dei monaci nel tempio Kippô della provincia di Esshû Yoshida. nell'inverno del primo anno del Kangen (1244), 11.mo 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 siede 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>27</sup> Sedersi solamente per sedersi senza aspettarsi nulla (*shikantaza*): questa è la vera pratica che apre le porta della buddhità.

---

<sup>27</sup> Su questo punto si veda il *Fukan zazengi*.

## **FUKAN ZAZENGI**

### **"Principi dello zazen consigliati a tutti"**

*Questo è un breve testo di circa 800 caratteri, scritto in cinese classico, in cui Dôgen spiega i principi della pratica dello zazen, sia dal punto di vista teorico, sia pratico. È il primo testo che Dôgen scrisse nel 1227, al suo rientro in Giappone, dopo la lunga permanenza in Cina dove aveva studiato. È anche la prima descrizione dello zazen fatta da un autore giapponese.*

*Il fatto che Dôgen, come primo testo, abbia voluto scrivere un testo sullo zazen, ci fa comprendere quanto fosse per lui importante porre questa pratica alla base del suo insegnamento. Egli descrive lo zazen così come lo aveva appreso e compreso presso il suo maestro cinese,<sup>28</sup> e comunque con forti aspetti innovativi rispetto alla tradizione del Ch'an cinese. Questo non è il suo solo trattato sullo zazen, gli altri, anch'essi qui tradotti, sono lo Zazengi e lo Zazenshin, tuttavia, questo testo è il più giustamente famoso per la sua incisività e chiarezza.*

*Esistono due versioni del Fukan zazengi, la prima scritta subito dopo il suo arrivo dalla Cina, e un'altra scritta parecchio più tardi, forse durante gli ultimi anni della sua vita. Tra le due versioni vi sono alcune differenze, ma quella posteriore è la più comunemente utilizzata, anche per la recitazione giornaliera nei monasteri, ed è comunque la più pregnante e matura. La traduzione qui presentata, si rifà anch'essa alla versione posteriore.*

*Il Fukan zazengi, che non fa parte dello Shôbôgenzô, può essere considerato come una sorta di manifesto dell'insegnamento di Dôgen, in cui si descrive sia l'aspetto pratico dello zazen, sia il suo significato e il suo valore.*

\* \* \*

---

<sup>28</sup> Tendô Nyojô (1163–1228) fu il maestro di Dôgen.

[1]<sup>29</sup>

Se investighiamo (a fondo), (vediamo che) il fondamento originario della Via<sup>30</sup> è completo in sé e onnipervasivo,<sup>31</sup> perché, quindi, usare definizioni posticce come pratica e illuminazione? Perché sprecarsi nella ricerca di mezzi abili dato che l'insegnamento è in sé libero da lacci?<sup>32</sup>

[2]

Neanche a dirlo, la realtà sta al di là della polvere,<sup>33</sup> (perché, allora) vi sono persone che pongono fiducia nei mezzi (rappresentati) dal pulire?

[3]

Nessuna cosa è separata da questo luogo, ciononostante, la gente si sforza per la pratica.<sup>34</sup> Però, se vi è una separazione (grande) come un capello sottilissimo, il Cielo e la terra si

---

<sup>29</sup> La suddivisione contrassegnata da numeri in parentesi quadre non esiste nell'originale ed ha il solo scopo di facilitare il commento.

<sup>30</sup> La parola giapponese *hon/moto* può stare per: "base, origine, fondamento"; qui si intende ciò su cui si fonda la Via, la sua essenza fondamentale. Questa parola si lega alla precedente "Via" per formare una parola composta dal significato di "fondamento originario della Via". Altri ritengono che i due caratteri formino parole separate e quindi *hon/moto* è ritenuto un avverbio, cioè "fondamentalmente", per esempio, Waddell e Abe, *The Eastern Buddhist*, New Series, vol. VI, n.2, October 1973, p. 121, traducono: "The Way is basically perfect and all pervading".

<sup>31</sup> "Onnipervasivo" (in giapp.: *entsû*) in quanto termine buddhista riferito alla Via significa: "perfetto, integro, completo", cioè alla Via non manca nulla, essa in sé è completa e onnicomprensiva. Più letteralmente *entsû* significa "passare attraverso un cerchio" e in questo senso potrebbe essere tradotto "onnipervasivo", cioè che pervade ogni cosa, è presente ovunque. Credo che Dôgen qui abbia voluto intendere le due cose assieme.

<sup>32</sup> *Jizai*, significa "libero" nel senso di: "libero da costrizioni, non vincolante, non vincolato, senza particolari limitazioni", ma è formato da due ideogrammi che significano letteralmente: "sé" e "essere, stare", cioè "essere in sé", "stare dentro di sé".

<sup>33</sup> "Polvere" nel senso di "sporcizia, il mondo contaminato". Qui il riferimento è al Sutra del Sesto Patriarca Hui-neng in cui si afferma che non c'è bisogno di pulire lo specchio (la mente) dalla polvere che si accumula perché lo specchio è sempre chiaro in sé. Il senso è quindi, che la realtà è di per sé incontaminata fin dall'inizio e non c'è bisogno di decontaminarla con pratiche particolari.

<sup>34</sup> Letteralmente: "ciononostante, la gente usa i piedi e la testa per la pratica". Cioè fa sforzi per praticare con il corpo, andando qua e là a visitare maestri, e con la testa leggendo e cercando di comprendere i testi. Di nuovo, il senso qui è che tutto ciò non serve perché l'illuminazione è sempre nel luogo dove ci troviamo e non richiede che la si vada a cercare.

separano nettamente; se sorge anche solo un po' (la percezione) degli opposti si perde il cuore nella confusione.<sup>35</sup>

[4]

Per esempio, anche se siamo orgogliosi della nostra comprensione della dottrina, e abbiamo una illuminazione profonda, anche se si è ottenuta la saggezza che comprende con un colpo d'occhio, anche se si è ottenuta la Via e si è purificato il cuore (e la mente), e si ha sviluppato una determinazione tale da dare l'assalto al Cielo, aggirandosi nelle vicinanze dell'entrata (dell'illuminazione), si manca il sentiero vivifico che porta alla liberazione.<sup>36</sup>

[5]

Anche nel caso di lui di Gion<sup>37</sup> che era saggio per natura, si vedano le tracce lasciate<sup>38</sup> del suo sedersi eretto per sei anni. E nel caso di colui di Xiao lin che ha trasmesso il sigillo del cuore,<sup>39</sup> si sente (ancora) parlare dei nove anni del sedersi di fronte al muro.<sup>40</sup> Gli uomini del passato erano così e come potrebbero gli uomini attuali mettere (ciò) in discussione?<sup>41</sup>

[6]

Quindi, bisogna, in modo naturale, smettere di dedicarsi alla comprensione dei testi inseguendo i discorsi e rincorrendo le parole; in modo naturale, bisogna imparare a

---

<sup>35</sup> Tuttavia, basta che vi sia una separazione pur sottile come un capello, che il Cielo e la Terra (ossia, pratica e illuminazione) sono separati. (Allo stesso modo), se sorge anche solo una minima (distinzione) tra positivo e negativo, cioè gli opposti, il cuore si perde nella confusione. Riferimento alla famosa poesia Hsinhsinming di Seng-tsan, il terzo patriarca del Ch'an cinese (VI sec.): "Una separazione della grandezza di un capello e il Cielo e la Terra sono separati".

<sup>36</sup> Letteralmente: "uscita dal corpo". Qui ho tradotto: "liberazione". Per Dôgen *shinjin datsuraku* "lasciar cadere il corpo e la mente" è sinonimo di "liberazione".

<sup>37</sup> Cioè: Shakyamuni Buddha. Gion è il termine giapponese per indicare il Jetavananatha-pindadarama, il giardino situato a Kosala, nell'India centrale. Fu regalato dal ricco mercante Sudatta al Buddha per costruirvi il primo monastero dell'ordine buddhista, il Jetavana vihara.

<sup>38</sup> Letteralmente: "le tracce", ossia l'"esempio". "Le tracce" significa la trasmissione ininterrotta del Dharma fino a oggi, basata sull'esempio del Buddha.

<sup>39</sup> "Colui di Xiao lin" è Bodhidharma. L'espressione "sigillo del cuore" sta per "illuminazione".

<sup>40</sup> Bodhidharma è il mitico personaggio indiano giunto in Cina tra la fine del V e la fine del VI secolo d.C. È considerato l'iniziatore della tradizione Ch'an cinese. La leggenda vuole che si sia ritirato per nove anni in meditazione nel monastero cinese di Xiao lin (Shaolin).

<sup>41</sup> Cioè: anche gli uomini di oggi devono fare come i saggi del passato e praticare intensamente la meditazione.

tornare sui propri passi girando la luce e riflettendola verso l'interno.<sup>42</sup>

Il corpo e la mente in modo naturale vengono lasciati cadere e apparirà il vostro volto originario. Se desiderate ottenere questa cosa, dovete darvi da fare in quel senso in fretta.<sup>43</sup>

[7]

Dunque, per fare *zazen* va bene una stanza tranquilla. Siate moderati nel bere e nel mangiare. Lasciate da parte tutti i legami. Lasciate che tutte le cose si acquietino (dentro di voi). Non pensate al bene e al male. Non fatevi prendere (dal dualismo) dell' "è così e non è così".<sup>44</sup> Interrompete i rivolgimenti delle sensazioni, dell' intenzionalità e della coscienza. Smettete di dare valutazioni sul pensiero, le idee e le percezioni. Non abbiate intenzione di diventare un Buddha: perché mai allora attaccarsi caparbiamente allo *zazen*?<sup>45</sup>

Nel luogo dove normalmente ci si siede, stendete un materassino e sopra di esso mettete un cuscino. Potete mettervi nella posizione del loto intero o nella posizione del mezzo loto. La posizione del loto consiste nel mettere innanzitutto il piede destro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra. La posizione del mezzo loto consiste nell'appoggiare soltanto il piede sinistro sulla coscia destra.

Indossate un vestito e una cintura che non stringa e sistemateli (appropriatamente). Poi, ponete (il dorso della) mano destra sopra il piede sinistro e il palmo della mano sinistra nel palmo della mano destra. Premete i due pollici uno contro l'altro.

---

<sup>42</sup> Letteralmente: "riflettendola al contrario". Cioè non verso il fuori, ma verso l'interno, che è verso l'interno di se stessi. Il significato generale è che non si deve andare a cercare fuori, ma verso l'interno. Con "luce" si intende la luce di *prajna*, la saggezza.

<sup>43</sup> Alcuni come Waddell e Abe (Oct.1973), *op. cit.*, p. 122, traducono *inmoji* con "suchness" ("quiddità") intendendo "la realtà così com'è". Tuttavia, questo termine può stare anche semplicemente per "tale cosa" che mi sembra più appropriato al contesto.

<sup>44</sup> Qui altri traducono *zeshi* con "bene e male" o "giusto e ingiusto". La mia traduzione "è così e non è così" vuole essere sia più letterale sia più generale. Qui Dôgen riecheggia la frase iniziale del Hsinhsinming, dove è scritto: "Non c'è nulla di difficile nella Via. Basta evitare di scegliere. Essa appare in tutta la sua chiarezza solo quando si smettete di amare e di odiare".

<sup>45</sup> Altri traduttori hanno dato diverse interpretazioni: 1. Bielefeldt Carl, *Dôgen's manuals of zen meditation*, Berkeley, University of California Press, 1988, p. 177: "much less be attached to sitting still"; 2. Yokoi Yuho, *Zen master Dôgen: an introduction with selected writings*, Weatherhill, New York, 1976, p.46: "This holds true not only for *zazen* but for all your daily actions". 3. Okumura Shôhaku (a cura di), *Shikantaza, An Introduction to Zen*, Kyoto Soto Zen Center, Kyoto, 1987, p.39-50: "(to be Buddha) has nothing to do with the forms of sitting or lying down". 4. Kagamishima Genryû, *Dôgen zenji goroku* (I detti del Maestro Zen Dôgen), Kôdansha, Tokyo, 1996, p. 176: "Perché mai ci si fa prendere dalla forma dello star seduti?". [La traduzione dei testi in lingua giapponese è dell'autore]. Come si vede le interpretazioni sono molte e trattandosi di una frase particolarmente rilevante ho voluto riportare anche le altre interpretazioni. La mia è vicina a quella del punto 4., e anche non lontana a quella del punto 1.



Quindi, raddrizzate il corpo e sedete eretti, non pendete né a sinistra né a destra, non piegate il corpo in avanti e neppure indietro. È necessario che orecchie e spalle siano allineate, e anche naso e ombelico siano allineati. La lingua appoggi sul palato e le labbra e i denti stiano chiusi. Gli occhi devono restare sempre aperti. Il respiro nasale sia leggero. Dopo aver regolato la postura del corpo, esalate un respiro profondo e oscillate a sinistra e a destra. Sedete stabilmente e con determinazione.

[8]

Fate pensiero il non-pensiero. Il non-pensiero! come pensarlo? Con il senza-pensiero.<sup>46</sup> Questa è quindi la tecnica essenziale dello *zazen*.<sup>47</sup> Lo *zazen* non consiste in una tecnica da imparare<sup>48</sup>: è semplicemente il Dharma della pace; è la pratica e la realizzazione<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op. cit.*, vol.1, p.281, traducono con: "It is different from thinking".

<sup>47</sup> Questo è uno dei passaggi più importanti del testo, e anche uno di quelli di più difficile interpretazione. Perciò riporto anche altre traduzioni: 1. Bielefeldt, *op.cit.*, p.181: "think of not thinking. How do you think of not thinking? Nonthinking. This is the essential art of *zazen*". 2. Yokoi, *op. cit.*, p.46: "Think of nonthinking. How is this done? By thinking beyond thinking and nonthinking. This is the very basis of *zazen*". 3. Okumura (1987), *op. cit.*, p.42, traduce: "Think of not-thinking. how do you think of not-thinking ? Beyond-thinking. This is the essential way of *zazen*". 4.

Kagamishima Genryû, *op.cit.*, pp.176-177: " Pensare andando oltre il pensiero discriminante. Come si pensa andando oltre il pensiero discriminante? Si fa non eliminando il pensiero, ma manifestando il funzionamento della saggezza che va oltre il pensare i singoli pensieri".

Il problema è la resa dei due kanji *fu* e *hi* che precedono la parola *shiryô*, "pensiero". Mentre il primo è semplicemente un negativo e quindi traducibile con "non", il secondo non è semplice negazione, ma può indicare anche contrasto (per es.: anti-) o "non corretto, sbagliato, non buono", "non essere", "diverso da", o anche "al di fuori di". Il testo inglese del Bielefeldt, *op.cit.*, distingue tra "nonthinking" e "not-thinking", ma questa differenza non può essere resa in lingua italiana.

Nella mia traduzione ho voluto differenziare *fushiryô* da *hishiryô*: il primo tradotto con "non-pensiero" e il secondo con "senza-pensiero". Traducendo entrambi con "non-pensiero" non si renderebbe, infatti, la differenza che Dôgen vuole esprimere. Dire "pensare il non-pensiero con il non pensiero" mi sembra che abbia poco senso; piuttosto "il non-pensiero" si pensa con un modo di pensare libero dal pensiero (dualista). La traduzione 3. usando "Beyond-thinking" è vicina a quello che intendo, ma "beyond" non mi pare molto letterale. Perciò ho preferito "senza-pensiero" in senso privativo: per indicare lo stato della mente in cui non alberga più il pensiero (dualista). Si tratta dello stato mentale che si attua tra il venir meno di un pensiero e la nascita del pensiero successivo. È presenza mentale non condizionata.

Questa frase si riferisce ad un aneddoto del maestro cinese Yueh-shan Wei-yen (745-828) che dice le stesse cose in forma di dialogo. (vedi Kim Hee-jin (1987), *op. cit.*, p. 59).

Il termine *jutsu* che ho tradotto "tecnica" potrebbe anche essere tradotto "arte", ma nel senso del latino *ars*.

<sup>48</sup> Anche questa frase comporta ambiguità di interpretazione. Il testo originale dice che *zazen* non è *shûzen*. Ora, l'espressione *shûzen* è formata da due caratteri, il è quello di "zen" e il primo che letteralmente significa: 1 "imparare, apprendere"; 2. "abituarsi a qualcosa facendolo ripetutamente", sia in lingua moderna sia in lingua classica.

Prendendo il primo significato si potrebbe tradurre: "lo *zazen* non consiste nell'imparare lo zen". Ossia, lo *zazen* non consiste in una pratica di apprendimento e di accumulazione di sapere e di esperienza.

della *bodhi* finale. Realizzando questo *kôan*, non si è intrappolati nella rete.<sup>50</sup> Se afferrate il significato di questo, sarà come il drago che trova l'acqua o assomigliare alla tigre che si affida alla montagna.<sup>51</sup>

[9]

Dovete proprio sapere che il giusto Dharma si presenta da sé davanti ai vostri occhi e (allora) intorpidimento e agitazione vengono eliminati fin dall'inizio.

Quando vi alzate da seduti, muovete lentamente il corpo e alzatevi con calma. Non bisogna farlo in fretta e furia.

[10]

A ben guardare, superare l'ordinario e l'andare oltre il saggio, morire da seduti o morire in piedi,<sup>52</sup> sono tutte cose che dipendono completamente da questa forza.<sup>53</sup>

E inoltre, afferrare le opportunità date dalla sorte con dita, bastoni di bambù, aghi e martelli,<sup>54</sup> o presentare la realizzazione dell'illuminazione (raggiunta) con (l'uso)

---

Con il secondo significato: "lo *zazen* non consiste nella pratica abitudinale" intendendo dire che lo *zazen* non è una pratica che va esercitata ripetutamente fino a giungere a una meta. Un'altra difficoltà viene dal fatto che il primo carattere si legge allo stesso modo di un altro che è usato per indicare la pratica. Per questo qualcuno traduce: "lo *zazen* non consiste nella pratica dello zen".

Vediamo alcune traduzioni. 1. Bielefeldt, *op.cit.*, p.181: "Zazen is not the practice of dhyana..."; 2. Yokoi, *op. cit.*, p.46: "Zazen is not 'step-by-step meditation'"; 3. Okumura (1987), *op. cit.*, p. 42: "The *zazen* which I am talking about is not learning (step-by-step) meditation". 4. Kagamishima Genryû, *op.cit.*, p.177: "Lo *zazen* della Via del Buddha non consiste nella pratica della meditazione in *samadhi*". L'espressione "step-by-step" corrisponde a "imparare accumulando conoscenza".

Io ho tradotto: "Lo *zazen* non consiste in una tecnica da imparare". Questa frase cerca di esprimere il concetto alla base della visione dello *zazen* da parte di Dôgen, per il quale, lo *zazen* è la manifestazione dell'illuminazione stessa, così è affermato nella frase successiva e non una tecnica da apprendere.

<sup>49</sup> Dôgen usa *shûshô*: *shû* "pratica" e *shô* "illuminazione" come una sola parola a indicare che pratica e illuminazione non sono disgiunte, ma piuttosto due aspetti della stessa realtà.

<sup>50</sup> Letteralmente: "nella rete e nel cestino", cioè si diventa liberi. *Kôan* nella tradizione Zen sono storie e aneddoti basati su una logica del *nonsense*. Essi hanno la funzione di rappresentare un *impasse* posto dal maestro di fronte al discepolo, il quale deve tentare di superarlo. Qui l'*impasse* è la difficoltà di capire la concezione fondamentale di Dôgen sullo *zazen*: che esso non è uno strumento per raggiungere una meta (l'illuminazione), ma che la pratica dello *zazen* è già in sé illuminazione, cioè è la manifestazione dell'illuminazione. Perciò Dôgen anche nella prima parte del testo insiste sul fatto che non bisogna fare distinzioni posticce tra pratica e illuminazione.

<sup>51</sup> Cioè: si trova la propria pace.

<sup>52</sup> Alcuni grandi personaggi morirono seduti (per es.: Bodhidharma e il Sesto Patriarca Hui-neng), altri in piedi.

<sup>53</sup> La "forza" dello *zazen*.

<sup>54</sup> Come si dice avanti, questi espedienti di grida, percosse e simili erano largamente utilizzate dai maestri per risvegliare le menti dei discepoli.

dell'*hossu*,<sup>55</sup> con pugni, bastoni o col grido *katsu*!: non sono cose che si possano capire per mezzo del pensiero discriminante. Perché mai dovrebbero essere cose da potersi conoscere per mezzo della pratica e realizzazione di poteri soprannaturali?<sup>56</sup> Essi dovrebbero essere modi di agire che trascendono il visibile e l'udibile.<sup>57</sup> Insomma, non sono forse pratiche consolidate che vengono prima di conoscenza e comprensione?<sup>58</sup>

[11]

Quindi, senza discriminare tra conoscenza superiore e stupidità inferiore, non si facciano scelte tra una persona brillante e una persona ottusa. Dedicarsi con tutto se stessi alla pratica è proprio seguire la Via. La pratica e la realizzazione di per sé non sono cose che contaminano<sup>59</sup> e anche il loro scopo (l'andare verso l'illuminazione) è cosa del tutto normale.<sup>60</sup>

[12]

In generale, sia in questo mondo sia nell'altro mondo, sia in India sia in Cina, si possiede allo stesso modo il sigillo del Buddha, e pur mantenendo ognuno i propri principi religiosi,<sup>61</sup> (dovunque) ci si applica soltanto al sedersi per sedersi e ci si rende inamovibilmente inaccessibili (alle distrazioni). Sebbene si dica che ciascuno è diverso dall'altro, (tutti) praticano lo *zazen* e seguono la Via. Perché mai si dovrebbe lasciare il

---

<sup>55</sup> *Hossu* è il bastone dei maestri. Il grido *katsu*! fu largamente utilizzato dal maestro Lin-chi con i suoi discepoli.

<sup>56</sup> *Jintsû shûshô* viene tradotto a seconda dei traduttori in due modi diversi: 1. come una sequenza composta di due elementi coordinati: "poteri soprannaturali e pratica/illuminazione"; 2. come due elementi legati da una rapporto di specificazione: "pratica e realizzazione di poteri soprannaturali". Il significato del testo cambia molto a seconda che si propenda per l'una o per l'altra versione. In base al contesto, a me sembra più corretta la seconda versione.

Questa frase vuole contestare la visione del maestro cinese Ch'ang-lu Tsung-che secondo il quale lo *zazen* permetterebbe di accedere a poteri magici.

<sup>57</sup> Letteralmente: "la voce e il colore". Una metafora per indicare ogni forma della realtà.

<sup>58</sup> Qui l'originale usa una domanda retorica. Le pratiche usate dai maestri del Ch'an e dello Zen per risvegliare i discepoli usando percosse, grida e simili sono pratiche consolidate nella tradizione al fine di "trasmettere il Dharma da cuore a cuore". Esse sono forme di trasmissione di conoscenza basate su fattori istintivi e come tali precedono la conoscenza logica e intellettuale.

<sup>59</sup> "Contaminare" nel senso di: "lasciare tracce, essere azioni karmiche". In questo caso non sono cose che fanno acquisire meriti.

<sup>60</sup> La parola *shukô* ha un doppio significato: 1. "avanzare verso (l'illuminazione)", 2. "scopo, intenzione". Significa che non vi è nulla di speciale o fuori dell'ordinario in pratica/illuminazione.

<sup>61</sup> Cioè: la Via del Buddha è presente ovunque pur nelle differenze delle varie tradizioni religiose.

proprio posto di *zazen* e inutilmente vagare nel mondo delle contaminazioni di altri paesi? Se si sbaglia anche un solo passo, si perde ciò che sta proprio di fronte. Avete già ottenuto la funzionalità del corpo umano<sup>62</sup>: non passate inutilmente il vostro tempo. Chi attenendosi all'essenza fondamentale della Via del Buddha, potrebbe trarre piacere alla leggera da (cose impermanenti come le) scintille? E non solo questo: la forma e la sostanza sono come la rugiada dell'erba e la vita umana somiglia alla folgore del tuono (che durano solo un attimo). In un istante perciò essi sono vuoti e in altro istante sono perduti.

[13]

Vi prego, voi praticanti dello Zen che seguite la Via, che a lungo avete imparato una imitazione delle realtà, non abbiate esitazione di fronte al vero drago (dell'illuminazione).<sup>63</sup>

Applicandovi con determinazione alla Via che punta direttamente all'essenza della realtà, onorate le persone che sono complete nel sapere e si comportano secondo i principi del non-condizionamento.

Siate in accordo con la *bodhi* dei Buddha e trasmettete ai posteri il *samadhi* dei patriarchi. Con una azione di questo genere protratta a lungo, diventerete sicuramente così. (Allora), si aprirà da sé il tesoro (della saggezza) e si potrà riceverla e usarla secondo la propria

---

<sup>62</sup> Cioè: poiché avete la fortuna di essere nati uomini.

<sup>63</sup> La traduzione di questa frase è problematica. Il problema viene dall'interpretazione del termine *moshō* il cui secondo carattere ha due significati: 1. "elefante"; 2. e come sinonimo di un carattere simile "immagine, forma". *Moshō* se interpretato con il carattere simile significa "forma imitata", "imitazione della realtà", "finzione" e simili. Altrimenti poiché il primo carattere *mo* oltre al significato principale di "imitare", ha anche quello di "cercare a tastoni", potrebbe significare: "cercare a tastoni un elefante", riferendosi così alla famosa parabola del Buddha che racconta di un cieco che toccando una parte di un elefante scambia l'animale per qualcosa d'altro, intendendo dire che le persone non illuminate non riescono a vedere la realtà intera e la scambiano sempre per una parte di essa. Così possiamo avere due versioni completamente diverse: 1. "a lungo avete imparato una imitazione della realtà; 2. "a lungo avete imparato a cercare a tastoni un elefante". In realtà, le due versioni non sono poi così lontane poiché entrambe si riferiscono al fatto che i praticanti per lunghi anni hanno praticato avendo a che fare con una realtà non vera e parziale - questo è comunque il significato profondo della frase - e quando il drago (la realtà completa dell' illuminazione si presenta) non si è abituati a riconoscerla per quello che è, allo stesso modo dell'aneddoto cui Dōgen qui fa implicito riferimento: il personaggio cinese che amava molto i draghi e ne collezionava disegni e statuette (immagine imitazione della realtà), e quando un vero drago gli si presentò davanti, ne ebbe terrore e fuggì via.

Credo che Dōgen abbia deliberatamente voluto esprimere questo doppio significato giocando sulla sinonimia e omofonia di due caratteri simili e sul contrasto tra i due animali: l'elefante e il drago. Nella mia versione, non potendo rendere questo doppio significato, ho optato per il primo perché mi sembra più comprensibile per chi non conosca l'aneddoto del Buddha.

volontà.

## COMMENTO

[1]

Se guardiamo bene e comprendiamo correttamente, vediamo che la Via - intesa come illuminazione, cioè il Dharma - è completa in sé e non le manca nulla. Essa comprende tutto e pervade ogni angolo dell'universo senza trascurare nulla. Ovunque la Via è presente e agisce, quindi la realtà non è altro che la manifestazione della Via (cioè del Dharma). Allora, perché mai fare distinzioni superflue come quella tra pratica e illuminazione? Esiste forse una pratica in cui la Via (l'illuminazione) non sia presente? Può forse esservi una illuminazione senza la pratica? La risposta per Dôgen è certamente no. Infatti egli vedendo la realtà come manifestazione dell'illuminazione, considera anche la pratica come pervasa dall'illuminazione e non separata da essa. Egli quindi considera pratica e illuminazione come una unità indissociabile, dove vi è pratica vi è anche illuminazione e viceversa. Questa concezione è uno dei fondamenti dell'insegnamento di Dôgen ed egli per darle risalto, conia una nuova parola *shûshô* di due caratteri "pratica + illuminazione", cioè "pratica/illuminazione". Nel mondo della discriminazione e del dualismo, cioè a livello della verità relativa si distingue tra pratica e illuminazione, ma la verità profonda è che esse sono tutt'uno.

Poiché e così, che senso ha affaticarsi con "abili mezzi", (in giapp.: *hōben*, in sansc.: *upaya*) pensando che essi possano condurci all'illuminazione? Per Dôgen, questo è pura follia: considerare illusione (o *samsara*) e illuminazione (o *nirvana*) due dimensioni separate e voler procedere dalla prima alla seconda per mezzo della pratica considerata "abile mezzo", è l'opinione corrente nel buddhismo, ma per Dôgen questo non è il vero insegnamento del buddhismo. L'insegnamento, il Dharma, è incondizionato e libero da qualsivoglia vincolo, quindi non è possibile condizionarne l'ottenimento all'uso di "abili mezzi". Questo è uno spreco di energie inutile e uno sprecare se stessi in azioni inutili, anzi dannose.

[2]

"Gli abili mezzi" consistono nel pulire la mente considerata come uno specchio su cui si

deposita la polvere. Tenere pulito questo specchio strofinandolo con un panno è la pratica. Fuori di metafora, la pratica meditativa consiste nel tener pulita la mente dai pensieri che vengono considerati come sporcizia mentale, la quale è la realtà che contamina la purezza della mente. Interrompere il flusso costante dei pensieri è quindi lo scopo della pratica meditativa, come generalmente accettato. Così la mente va mantenuta pura e incontaminata dalla realtà contingente che sorge attraverso i pensieri. Tuttavia, Dôgen, rifacendosi al Sesto patriarca, sostiene che la realtà non ha nulla a che fare con la polvere (e del resto neppure la mente ha a che fare con uno specchio). Perciò, che senso ha praticare la pulizia? Evidentemente nessuno.

[3]

"Nessuna cosa è separata da questo luogo" e tantomeno il Dharma. Allora, perché andarlo a cercare lontano e non rivolgersi invece nel luogo più vicino, cioè dentro se stessi? Perché la pratica deve richiedere sforzo, come se quanto impegniamo nella pratica in termini di tempo e fatica verrà poi ripagato sotto forma proporzionalmente equivalente di illuminazione? Giungere all'illuminazione è davvero questione di sforzo? Piuttosto, se anche per pochissimo nella nostra mente sorge la discriminazione e il dualismo, allora restiamo nell'illusione. La mente dell'illuminazione è pura non perché non contaminata dalla realtà che è sporca, ma perché non vede la realtà in termini di sporco e di pulito, cioè smette di fare discriminazioni e vede la realtà intera come manifestazione dell'illuminazione.

[4]

Chi crede di aver compreso la dottrina e ne è fiero, chi crede di aver ottenuto l'illuminazione e ha una saggezza tale che comprende tutte le cose a prima vista, chi è giunto alla meta della Via e ha purificato il proprio cuore e la mente e ha una determinazione fortissima, tuttavia, costoro sono sulla soglia dell'illuminazione e non riescono ad accedervi.

[5]

Dopo gli esempi in negativo citati sopra, ora propone gli esempi in positivo: il Buddha Shakyamuni che stette in meditazione per sei anni, e Bodhidharma che, secondo la leggenda, si ritirò a meditare in una grotta per nove anni. Costoro erano grandi personaggi che sicuramente giunsero al risveglio e lo fecero praticando la meditazione, cioè lo *zazen*. Il loro esempio va seguito anche dai contemporanei.

[6]

Come insegnano gli esempi precedenti, bisogna smettere di dedicarsi alla comprensione dei testi (sebbene si noti che Dôgen non sia in linea di principio contrario a questa attività), e lasciar perdere le parole e i discorsi vani.

Ci si dedichi, invece, a rivolgere l'attenzione all'interno di se stessi con la pratica dello *zazen*. Allora, in modo naturale, il nostro io cadrà da sé<sup>64</sup> senza bisogno di sforzarsi e apparirà il proprio volto originario, cioè la propria vera natura che è natura di illuminazione.

[7]

Questo paragrafo è in gran parte una serie di istruzioni sulla pratica dello *zazen* ed è molto simile al testo dello *Zazengi*.

Nella parte iniziale raccomanda di sedersi in *zazen* avendo abbandonato ogni sorta di preoccupazione quotidiana, ogni sorta di pensiero discriminate e ogni tipo di giudizio. La corretta pratica dello *zazen* comporta che ci si dedichi interamente al sedersi. Inoltre, non ci si aspetti di diventare dei Buddha per mezzo dello *zazen* perché allora la pratica sarebbe inquinata e trasformata in un "abile mezzo". Perciò, anche l'attaccamento allo *zazen*, come del resto per ogni altro tipo di attaccamento, va abbandonato.

[8]

Questo paragrafo, molto famoso e ripreso anche in altri testi come lo *Zazengi*, lo *Zazenshin*, *Shinjin gakudô*, cioè quei testi che trattano della pratica e dell'apprendimento, riguarda l'attività mentale nello *zazen*.

---

<sup>64</sup> Ciò corrisponde al *shinjin datsuraku* del *Genjô kôan*.

Come già citato sopra (Paragrafo 2) a proposito dell'attività della pulitura della mente, la concezione corrente della meditazione era quella di tenere la mente sgombra dai pensieri. Perciò Dôgen contrappone pensiero a non-pensiero e pone quest'ultimo come obiettivo dello *zazen*. Dice, infatti, " fate pensiero il non-pensiero", cioè pensate il non-pensiero. È la stessa cosa che dire: " non pensate il pensiero"? Di fatto, è piuttosto diverso, infatti, quest'ultima affermazione sostiene di cancellare il pensiero, mentre la formulazione di Dôgen significa di pensare, ma di pensare il non-pensiero. Questa sembra una contraddizione intrinseca, una delle tante di Dôgen, per la verità, però, a ben vedere, quello che vuol dire diventa chiaro nella frase che segue. " Il non-pensiero! come pensarlo? Con il senza-pensiero". Con questo egli svuota il pensiero dello *zazen* in quanto è un pensiero senza-pensiero. Quello che va pensato è un senza-pensare! Questo è, appunto, un abbandonare tutto, dalle preoccupazioni quotidiane di cui diceva sopra, al proprio corpo e mente della famosa affermazione del *Genjô kôan*. Essere senza-pensiero, significa starsene in tranquillità senza disturbi di attaccamenti, aspettative o desideri. Stare seduti e basta, senza altri scopi, se non quello dello stare soltanto seduti (*shikantaza*). La differenza fondamentale tra non-pensiero e senza-pensiero è che il primo comporta la presenza di un io egoistico che rigetta il pensiero e gli attaccamenti; ma rigettare è il negativo di desiderare, quindi un attaccamento all'opposto, in negativo, se vogliamo, ma pur sempre un attaccamento. Quindi l'io è presente e centrale. Nel senza-pensiero, invece, non c'è più la presenza dell'io che è stato abbandonato, o meglio lasciato cadere. Senza la presenza dell'io non è più possibile alcun attaccamento, alcuna aspettativa, ma rimane solo il sedersi. Allora il nostro volto originario che era schiacciato sotto la pressione dell'io, è finalmente libero di venire a galla e manifestarsi. Il senza-pensiero, perciò, si accompagna sempre al lasciar cadere il proprio corpo e la propria mente.

Lo *zazen* non è una tecnica che va appresa: poiché essa non è un mezzo, ma l'illuminazione stessa, allora non è certo qualcosa che va appreso, eseguito e migliorato. Piuttosto *zazen* è il Dharma stesso, la realizzazione stessa. Sedersi in *zazen* significa entrare nel Dharma della pace. Comprendere questo, che è un vero *kôan*, non uno che ci viene dato e che è estraneo alla nostra vita, ci rende liberi dai lacci dell'illusione e si fa trovare la pace.

[9]

Quando ci si siede correttamente in *zazen* e si attua il senza-pensiero, allora il Dharma viene a noi da sé e non c'è più bisogno di andare a cercarlo.



Dôgen critica spesso chi va a cercare lontano l'insegnamento, sebbene lui stesso sia un esempio di ciò. Forse questa affermazione si basa proprio sulla sua esperienza personale, non perché essa sia stata negativa. Infatti, egli trovò il suo vero maestro e tornò in Giappone da risvegliato. Piuttosto, perché in Cina egli comprese che avrebbe potuto capire le stesse cose senza andare lontano, ma rivolgendo l'attenzione dentro di sé. Al suo rientro dalla Cina, si narra che Dôgen dicesse di tornare a mani vuote. Ciò che riportava non erano testi o insegnamenti, ma solo se stesso: quello vero!

[10]

È la "forza" dello *zazen* che ci permette di andare oltre l'ordinario, cioè la mente discriminante e l'illusione, ma anche oltre la saggezza, oltre l'illuminazione, in una dimensione dove non esiste più la discriminazione tra illusione e illuminazione. Si può morire seduti in *zazen* oppure in piedi, ma che dietro alla morte ci sia la pratica dello *zazen*!

Questa "forza" dello *zazen* non appartiene al pensiero discriminante con il quale non si può spiegare. Allo stesso modo non ricade nell'ambito del pensiero discriminante il raggiungimento dell'illuminazione tramite colpi di bastone, grida, e simili, come spesso raccontano i maestri del passato. Questi raggiungimenti non rientrano neppure tra i cosiddetti "poteri soprannaturali" che qualcuno vanta come conseguenza della pratica dello *zazen*. Sono piuttosto pratiche che trascendono la conoscenza comune e la mente razionale.

[11]

Si abbandoni ogni tipo di discriminazione anche quella tra saggezza e stupidità e tra persone brillanti e persone ottuse, perché nella Via ciò non ha senso e non ha valore. Ci si dedichi alla pratica con tutte le proprie forze: questo è seguire la Via. La Via si realizza nella pratica, che è lo *zazen*. La pratica/illuminazione è una cosa che non contamina e non lascia tracce karmiche perché è pura. Nella pratica/illuminazione vi è la Via e il Dharma che viene realizzato, e quindi è scevra da residui e scorie. D'altra parte anche attuare la pratica e andare verso la realizzazione è una attività "normale", nel senso che è realizzare il vero sé di noi stessi. È piuttosto essere nell'illusione che va considerato come uno stato anormale in cui siamo annebbiati e non possiamo a essere ciò che veramente siamo.

[12]

La pratica dello *zazen* è comune a varie tradizioni religiose sia in India sia in Cina. Dovunque, infatti, si pratica la meditazione seduta, pur nella diversità dei credi religiosi. Perciò che senso ha andare vagando in paesi lontani alla ricerca della verità, quando essa sta accanto a noi?

Poiché abbiamo la fortuna di essere nati nel mondo degli uomini, non sprechiamo il nostro tempo e le occasioni correndo dietro a fantasmi, ma applichamoci alla pratica. Non facciamoci distrarre dai piaceri mondani che sono come le scintille che durano lo spazio di un attimo e poi svaniscono. Chi segue la Via del Buddha non dovrebbe farsi ingannare da essi.

La forma e la sostanza della Via è come la rugiada che in un tempo brevissimo svanisce. E così è anche della vita umana: essa sembra lunga, ma in realtà è come il tuono che dura un attimo e poi non c'è più!

[13]

L'apprendimento della Via è come lo studio di un drago finto. Ci si figura nella mente l'illuminazione e la si dipinge secondo criteri più o meno personali. Perciò, è come se nella nostra mente dipingessimo un drago finto, una imitazione della realtà. Quando, alla fine, ci si presenta davanti il drago vero, ossia la vera illuminazione, potremmo non riconoscerla o averne paura e quindi esitare ad accettarla. Non si confonda quindi il drago finto con quello vero! E soprattutto si ricordi che l'obiettivo è la realtà vera, non una nostra immaginazione di essa.

Si renda onore a chi sa e si comporta agendo in modo non egoistico (i maestri e i patriarchi).

Seguendo l'insegnamento e ri-trasmettendolo ad altri si giungerà a ottenere la Via e allora potremo usare l'illuminazione a proprio piacimento, liberamente e senza vincoli.

## **ZAZENSHIN**

### **"Il pungolo dello zazen"**

*Mentre lo Zazengi si occupa degli aspetti formali e fisici dello zazen, questo testo ne tratta gli aspetti interiori. Questi due, insieme al Fukan zazengi sono i tre testi di Dôgen che trattano direttamente della pratica.*

*Il titolo Il pungolo dello zazen significa che l'intenzione di questo testo è di stimolare i lettori a intraprendere o a continuare la pratica.*

*La discussione sugli aspetti profondi dello zazen vengo introdotti attraverso la citazione di famosi aneddoti di maestri come Yakusan Kôdô, Nangaku Daie e Wanshi Shôgaku e quindi commentati. La tesi fondamentale qui esposta è che la pratica è di per sé illuminazione e non è un mezzo per diventare un Buddha. Inoltre, viene trattato anche il problema di una pratica non-intenzionale, ossia senza uno scopo, ma pur tuttavia, non priva di intenzione, intesa, però, non alla stregua del comune significato.*

*Viene citata la poesia Zazenshin del maestro Wanshi e poi Dôgen stesso ne elabora una di personale in cui riassume la concezione dello zazen come egli lo intende, con parole semplici. Per il resto, è un testo di non facile lettura perché Dôgen affronta concetti assai profondi che difficilmente potrebbero essere esposti con un linguaggio di livello più basso.*

\* \* \*

[1]

Mentre il Grande maestro Yakusan Kôdô<sup>65</sup> stava seduto in *zazen*, un monaco gli chiese: "Cosa pensi quando (stai seduto) così imperturbabile?". Il Maestro rispose: "Penso il non-pensiero". Il monaco disse: "Come si pensa il non-pensiero?" Il Maestro disse: "Con il senza-pensiero".<sup>66</sup>

---

<sup>65</sup> Yakusan Kôdô o Yakusan Igen (751-834) è conosciuto anche col nome di Kôdô daishi o "grande maestro Kôdô".

<sup>66</sup> Riguardo al non-pensiero si veda il *Fukan zazengi*. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op. cit.*, vol.2, p.91, traducono questa prima parte del testo come segue: "While Great Master Yakusan Kodo is sitting, a monk asks him, 'What are you thinking in the still-still state?' The Master says, 'Thinking the concrete state of not thinking'. The monk says, 'How can the state of not thinking be thought?' The Master says, 'It is non-thinking'".

Alla luce di queste parole del Grande maestro, dobbiamo apprendere lo *zazen* imperturbabile e dobbiamo trasmetterlo. Questo è il modo (corretto) di applicarsi (allo studio<sup>67</sup> della Via) trasmesso dal buddhismo dello *zazen* imperturbabile. Benché (il Grande maestro Yakusan Kôdô) non sia il solo a esprimersi riguardo (al sedersi) imperturbabilmente, le parole di Yakusan sono il massimo.<sup>68</sup> Cioè: "pensare il non-pensiero".

In esso c'è la pelle, la carne le ossa e il midollo del pensiero e la pelle, la carne le ossa e il midollo del non-pensiero.<sup>69</sup> Il monaco domanda: "Come si pensa il non-pensiero?" . Veramente, anche se "non-pensiero" è una cosa vecchia,<sup>70</sup> però, come pensarlo? Non c'è pensiero nello *zazen* imperturbabile?<sup>71</sup> Questo sedersi imperturbabile si espande dovunque e non c'è luogo dove non giunga.<sup>72</sup> Se non siamo degli stupidi, dovremmo avere la forza di porre domande circa lo *zazen* imperturbabile e dovremmo pensarci. Il Grande Maestro disse : " Senza-pensiero". L'impiego del senza-pensiero è una cosa molto limpida, e comunque, quando si pensa il non-pensiero, si ricorre per forza al senza-pensiero.

[2]

Nel senza-pensiero c'è qualcuno e questo qualcuno è ciò che ci sostiene. Anche se nel sedersi imperturbabilmente ci fosse il nostro io, questo io non consisterebbe solo nel pensiero, ma sarebbe tutt'uno con lo stare in *zazen* imperturbabile.<sup>73</sup>

Essendo il sedersi imperturbabilmente il sedersi imperturbabilmente, come può il sedersi imperturbabilmente pensare il sedersi imperturbabilmente ?<sup>74</sup> Di conseguenza, il sedersi

---

<sup>67</sup> Dôgen usa il verbo "studiare" per intendere "praticare". In questo senso dice "studiare la Via", e anche "studiare *zazen*".

<sup>68</sup> Cioè: sono le migliori sull'argomento.

<sup>69</sup> " La pelle, la carne le ossa e il midollo" è una espressione cara a Dôgen per indicare l'essenza più profonda.

<sup>70</sup> Cioè: se ne parla da tanto tempo.

<sup>71</sup> Il non-pensiero si pensa con il senza-pensiero, quindi il pensiero deve essere lasciato cadere.

<sup>72</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.2, p. 92, traducono questa frase: "And why do [people] not understand the ascendancy of the still-still state?"

<sup>73</sup> Ciò che vuol dire con questa frase, e con la precedente, è che nello *zazen* non c'è un "io" come normalmente viene concepito. Se ci fosse non sarebbe riconoscibile nel pensiero, ma in tutto l'essere che sta seduto in *zazen*, quindi senza una separazione tra mente e corpo, ma in una unità psicofisica, in cui l'intera persona si riconosce. Tuttavia, non c'è un vero e proprio "io" poiché è stato lasciato cadere. Quello che c'è è, invece, qualcuno non ben definito che ci sostiene nella pratica dello *zazen* mentre stiamo seduti.

<sup>74</sup> Cioè: poiché lo *zazen* non è altro che lo *zazen*, come può pensare se stesso? Non è infatti. l'io, lasciato cadere che pensa, ma lo *zazen* che pensa se stesso, ma questo com'è possibile? Questo è il senza-pensiero.

imperturbabilmente non è la misura del Buddha, non è la misura del Dharma, non è la misura dell'illuminazione, non è la misura della comprensione.<sup>75</sup>

[3]

Quello che Yakusan ha tramandato è, senza interruzioni, in linea di trasmissione diretta la 36° generazione da Shakyamuni Buddha. Se risaliamo indietro a cercare, alla 36° generazione vi è il Buddha Shakyamuni e quindi nella corretta trasmissione già vi era (il concetto di) "pensare il non-pensiero". Tuttavia, recentemente delle persone stupide dicono: "Il mezzo<sup>76</sup> dello *zazen* è di ottenere di non aver in petto alcunché<sup>77</sup>"; cioè esso è uno stato di pace e tranquillità". Questo modo di vedere non è neppure all'altezza della scolastica dell'Hinayana<sup>78</sup> ed è anche inferiore al veicolo degli uomini e del cielo. (Chi ha questa visione) come può essere detto uno studioso del buddhismo? Attualmente, nella Cina della dinastia Song<sup>79</sup> sono numerose le persone che praticano in questo modo; com'è triste vedere lo sconvolgimento della via dei patriarchi! Inoltre, vi sono altre persone che sostengono che seguire la Via dello *zazen* è necessario ai principianti e agli studenti avanzati, ma che è una pratica che non necessariamente debbano seguire i Buddha e i patriarchi<sup>80</sup> (in quanto già illuminati). (Per costoro) camminare è Zen, sedere è Zen, parlare, stare silenziosi, muoversi, stare fermi sono anche Zen, e tutte queste cose sono la quiete naturale. Perciò non attenetevi soltanto agli sforzi (della pratica) del momento.<sup>81</sup> Gli adepti della scuola chiamata *Rinzai*<sup>82</sup> hanno in molti questo modo di vedere. Essi hanno preso questa via a causa della negligenza nella trasmissione della vera essenza dell'insegnamento del Buddha. Cos'è "la mente di principiante"? Cosa non è la "mente di

---

<sup>75</sup> "Misura" in originale è: *hakarai*, che significa "calcolo egoistico", "interesse personale". Quindi, lo *zazen* non deve essere in vista di un interesse egoistico, dato che l'io non c'è. Si noti che anche il contemporaneo di Dôgen, Shinran, maestro dell'amidismo, nel *Tannishô* usa il termine *hakarai* per fare una affermazione molto simile: "Il *nenbutsu* per il praticante è una non-pratica e un non-bene. Siccome non viene praticato per il proprio profitto (*hakarai*), è detto 'non-pratica'."

<sup>76</sup> Cioè: la pratica dello *zazen* intesa come "mezzo".

<sup>77</sup> Per costoro lo *zazen* consiste nel non avere pensieri, cioè nel cacciare i pensieri della mente.

<sup>78</sup> Hinayana (o "Piccolo Veicolo") è il termine piuttosto spregiativo con cui nel Mahayana si chiama il buddhismo antico.

<sup>79</sup> Dinastia Song (960-1279). È divisa in due rami: quella del Nord (960-1126) e quella del Sud (1127-1279).

<sup>80</sup> Poiché la pratica non ha uno scopo, non è inutile per coloro che hanno raggiunto l'illuminazione. Quindi, la pratica è per tutti, dai principianti su fino ai Buddha, indistintamente.

<sup>81</sup> Cioè: alla sola pratica fatta quando si sta seduti a gambe incrociate. Questa frase è una critica alla visione dello Zen da parte dei seguaci della scuola Rinzai.

<sup>82</sup> La scuola Rinzai è l'altra importante scuola Zen giapponese, oltre a quella insegnata da Dôgen e chiamata Sôtô. La scuola Rinzai fu introdotta in Giappone da Eisai (1141-1215), poco prima che Dôgen tornasse dalla Cina e iniziasse il suo insegnamento. Vedi anche il capitolo sulla vita di Dôgen.

principiante"? Fino a che punto si può parlare di "mente di principiante"?<sup>83</sup>

[4]

Bisogna sapere che perseguire lo studio della Via è seguire la Via dello *zazen*.<sup>84</sup> Il concetto fondamentale di ciò, è che (lo *zazen*) è una pratica del buddhismo che non cerca di far diventare un Buddha.<sup>85</sup> Proprio perché la pratica del buddhismo non consiste nel diventare un Buddha, il *kôan* viene realizzato.<sup>86</sup> Il corpo-Buddha non diventa un Buddha<sup>87</sup>; quando i lacci sono spezzati il Buddha seduto non ostacola il diventare Buddha. In quel momento, da mille anni, da diecimila anni, fin dall'inizio, abbiamo la forza di entrare nel Buddha e di entrare in Mara.<sup>88</sup> Andando avanti o andando indietro, vi è facilmente la capacità di riempire fossi e valli.<sup>89</sup>

[5]

Quando il maestro Kôzei Daijaku<sup>90</sup> stava studiando con il maestro Nangaku Daie,<sup>91</sup> dopo aver ricevuto intimamente il sigillo del cuore,<sup>92</sup> sedeva sempre in *zazen*. Un giorno Nangaku si recò da Daijaku e gli chiese: "O virtuoso, cosa intendi fare sedendoti in *zazen*?"

Dovremmo studiare questa domanda con un calma e sforzandoci di capire. Il significato è che c'è uno scopo che starebbe al di sopra dello *zazen*? O che al di fuori dello *zazen* c'è una strada che va seguita con intenzione? O non c'è nulla che va perseguito con

---

<sup>83</sup> Considerare la pratica dello *zazen* solo per i principianti è un errore, intanto perché la definizione di "principiante" è difficile, e inoltre, perché lo stato di "principiante" in una pratica che non ha progressione non ha senso.

<sup>84</sup> Lo *zazen* è l'unico e vero modo di seguire la Via.

<sup>85</sup> Poiché la pratica in sé è già illuminazione.

<sup>86</sup> Il "*kôan* realizzato" o in originale: *genjô kôan* significa giungere alla comprensione della realtà e quindi è sinonimo di risveglio.

<sup>87</sup> Non "diventa" perché lo è già.

<sup>88</sup> Nella mitologia buddhista Mara è il dio negativo che rappresenta l'illusione e che tenta gli asceti cercando di distoglierli dalla pratica. L'espressione "entrare nel Buddha e di entrare in Mara" significa che siamo liberi di entrare nell'illuminazione oppure nell'illusione senza venirci contaminati.

<sup>89</sup> Questa frase dà visivamente l'immagine della libertà acquisita da colui che è giunto a ottenere la Via: può andare e venire a piacimento ed è in grado di fare qualunque cosa ("riempire fossi e valli").

<sup>90</sup> Kôzei Daijaku o Baso Dôitsu (?-788).

<sup>91</sup> Nangaku Daie o Nangaku Ejô (677-744), è citato anche in *Bendôwa* e in *Shinjin gakudô*.

<sup>92</sup> "Ricevere il sigillo del cuore" significa ricevere l'insegnamento.

intenzione? O ci si chiede che tipo di intenzione si realizza nel momento in cui si sta facendo *zazen*?<sup>93</sup> Dovremmo sforzarci di capire ciò nei dettagli. Piuttosto che amare il drago scolpito, dovremmo amare il drago vero.<sup>94</sup> Però, dovremmo imparare che sia il drago scolpito sia il drago vero hanno la capacità di (portare) nuvole e pioggia.<sup>95</sup> Non stimate ciò che è lontano e non disprezzatelo, ma diventate familiari con esso. Non disprezzate ciò che è vicino e non stimatelo, ma diventate familiari con esso.<sup>96</sup> Non prendete alla leggera ciò che si vede con gli occhi e neppure prendetelo dando loro troppa importanza. Non date troppa importanza a ciò che udite con le orecchie e neppure prendetelo alla leggera: le orecchie e gli occhi devono essere chiari e acuti.

[6]

Kôzei disse: "Ho intenzione di diventare un Buddha". Dobbiamo chiarire il significato di queste parole. Cosa si deve intendere con "diventare un Buddha"? Vuole dire diventare un Buddha per mezzo del Buddha? O vuole dire il diventare un Buddha costruito dal Buddha stesso? Vuol dire diventare un Buddha facendo apparire una faccia o le due facce del Buddha? L'intenzione di diventare un Buddha è lasciar cadere e il lasciar cadere è il diventare un Buddha? O ancora benché diventare un Buddha significhi molte cose diverse, diventare un Buddha sta tutto dentro questa "intenzione"?<sup>97</sup> Si deve sapere che le parole di Daijaku (significano) che sicuramente *zazen* è diventare un Buddha. Lo *zazen* è sicuramente l'intenzione di diventare un Buddha.

L'intenzione deve precedere il diventare un Buddha e deve seguire l'essere diventato un Buddha e deve esserci nel preciso momento in cui si diventa un Buddha.<sup>98</sup>

---

<sup>93</sup> Il problema di praticare "senza intenzione" di diventare un Buddha, per diventarlo, è molto complesso e di difficile comprensione razionale.

<sup>94</sup> "Drago scolpito" sta per l'illuminazione così come il praticante se la figura nella mente, cioè una rappresentazione immaginaria; "drago vero" sta per la vera illuminazione. L'uso della metafora "drago" per illuminazione si trova anche nel *Fukan zazengi*.

<sup>95</sup> Sia il drago scolpito, cioè come immaginato nella mente, sia il drago vero, l'illuminazione vera hanno efficacia ("la capacità di (portare) nuvole e pioggia"). Il primo perché ci aiuta a giungere al secondo e il secondo perché è, per restare nella metafora, "le nuvole e la pioggia stesse".

<sup>96</sup> Vicinanza e lontananza (per es.: di maestri o di insegnamenti cinesi piuttosto che giapponesi o viceversa) non sono né pregi né difetti, ma vanno considerati con attenzione entrambi.

<sup>97</sup> Questa domanda e la precedente sono domande retoriche e vanno intese come affermazioni.

<sup>98</sup> L'intenzione come la intende Dôgen, evidentemente diversa dalla concezione corrente, deve sempre essere presente: prima, durante e dopo essere diventato un Buddha. Quindi questa intenzione non è limitata a voler diventare un Buddha, ma ha un senso più ampio perché, di fatto, è sempre presente.

Se allora chiedessimo: "Quanto questa intenzione ha a che fare col diventare Buddha?" (Potremmo rispondere che:) Questo coinvolgimento (causato dall'intenzione di diventare un Buddha) chiama altri coinvolgimenti (della stessa natura). Allora, i singoli coinvolgimenti che spingono a realizzare il Buddha sono ciascuno (espressione di) questa intenzione (di diventare un Buddha). Essi, senza fallo, ci presentano direttamente davanti la realizzazione del Buddha. Non si deve evitare nessuna di queste intenzioni. Se cerchiamo di evitarle, distruggiamo il corpo e perdiamo la vita, e quando distruggiamo il corpo e perdiamo la vita, questo è (soltanto) una delle varie sfumature dell'intenzione.<sup>99</sup>

[7]

Nangaku a quel punto, prese una tegola e cominciò a lucidarla su una pietra. Daijaku dopo un po' chiese: "Maestro cosa stai facendo?" Veramente, chi mai non vedeva che stava lucidando una tegola? Chi vedeva che stava lucidando una tegola? Tuttavia, fu chiesto in questo modo: "Cosa stai facendo?" riguardo alla lucidatura della tegola. Questo "Cosa stai facendo?" riguarda certamente il lucidare la tegola. Per quanto questo mondo e l'altro mondo siano diversi, tuttavia (in entrambi) lucidare una tegola ha lo stesso significato. Non dobbiamo pensare semplicemente che quanto vediamo è quanto vediamo, ma dobbiamo convincerci che vi è un senso (profondo) da investigare in tutte le cose. Dovremmo sapere che pur vedendo un Buddha possiamo non (ri)conoscerlo, e non capirlo. Allo stesso modo, pur vedendo l'acqua possiamo non (ri)conoscerla e vedendo le montagne possiamo non (ri)conoscerle. Limitarci al fatto immediato che ci sta di fronte agli occhi e non cercare più a fondo nelle cose, non è studio del buddhismo.<sup>100</sup>

[8]

Nangaku disse: "Lo lucido per farne uno specchio".<sup>101</sup> Dobbiamo chiarire il senso di queste parole. In: "Lo lucido per farne uno specchio". c'è sicuramente un principio: è il *kôan* della realizzazione<sup>102</sup> e non è una spiegazione fasulla. Una tegola è una tegola e uno specchio è uno specchio, ma quando ci sforziamo di studiare il principio del lucidare, ci rendiamo conto che vi sono molti aspetti. Sia il vecchio specchio sia lo specchio lucido devono essere ottenuti con la lucidatura. Se non sapessimo che tutti gli specchi vengono dalla lucidatura, i Buddha e i Patriarchi non si esprimerebbero, non aprirebbero bocca, e

---

<sup>99</sup> In parole semplici, l'intenzione non va evitata, così come nulla va cacciato o evitato.

<sup>100</sup> Studiare il buddhismo significa andare a fondo delle cose e comprendere la realtà per quello che è veramente.

<sup>101</sup> Naturalmente è assurdo fare uno specchio lucidando una tegola!

<sup>102</sup> Cioè: è il *kôan* che porta alla realizzazione.



noi non li vedremmo né sentiremmo esalare il respiro.<sup>103</sup>

[9]

Daijaku disse: "Come puoi ottenere uno specchio lucidando una tegola?". Veramente, per quanto possa trattarsi di un uomo duro come il ferro che non richiede la forza altrui, la lucidatura (di una tegola) non può produrre uno specchio. E anche nel caso che indichi la produzione di uno specchio, bisogna che si faccia in fretta.<sup>104</sup>

Nangaku disse: "Come puoi diventare un Buddha facendo *zazen*?"<sup>105</sup> È chiaro che vi è il principio per cui non ci si deve aspettare di diventare un Buddha facendo *zazen*. Non è un segreto il concetto per cui *zazen* non ha nulla a che fare col diventare un Buddha. Daijaku disse: "Allora, come si deve fare?". Queste parole possono sembrare semplicemente una domanda sullo *zazen*, ma sono anche una domanda sul "come fare?" per diventare un

Buddha. (È come) per esempio il momento in cui un amico incontra un amico. Il fatto che io sia suo amico significa che lui è amico mio. Così il "Come" (lo *zazen*) e il "si deve fare?" (il diventare un Buddha) si manifestano contemporaneamente.<sup>106</sup>

[10]

Nangaku disse: "È come un uomo che guida un carro. Se il carro non si muove si frusta il carro o si frusta il bue?" Per quanto riguarda il carro che non si muove,<sup>107</sup> cos'è questo muoversi del carro? e cos'è questo non muoversi del carro? Per esempio, l'acqua che fluisce è come il carro che si muove o l'acqua che non fluisce è come il carro che si muove? Si può dire che il fluire è il non muoversi dell'acqua e che il muoversi dell'acqua non è il fluire. Quindi, considerando le parole "se il carro non si muove", si tenga presente "l'esistenza del non muoversi" e "l'assenza del non muoversi": è una questione di tempo.<sup>108</sup> Le parole "se non si muove" non possono essere intese semplicemente come

---

<sup>103</sup> Cioè: loro non ci insegnerebbero e noi non sentiremmo il loro insegnamento.

<sup>104</sup> In fretta perché, richiederebbe molto tempo.

<sup>105</sup> Il senso è: così come non si può produrre uno specchio dalla lucidatura di una tegola, allo stesso modo, non si può fare un Buddha con lo *zazen*.

<sup>106</sup> Cioè: sono come due amici che si riconoscono a vicenda e si manifestano contemporaneamente. Quindi lo *zazen* e il diventare il Buddha sono complementari e si manifestano insieme.

<sup>107</sup> Cioè: il fatto di non raggiungere l'illuminazione.

<sup>108</sup> È una questione di tempo perché "muoversi" comporta una dimensione temporale, mentre "non

"non si muove".<sup>109</sup>

(Poi,) "Si frusta il carro o si frusta il bue?" vuol dire che c'è un frustare il carro e un frustare il bue? Frustare il carro e frustare il bue sono la stessa cosa oppure no? A questo mondo non esiste un modo di frustare il carro. Però, per quanto nella normalità non esista un modo di frustare il carro, sappiamo che nella Via del Buddha vi è un modo di frustare il carro e questo è proprio l'occhio dello studio (della Via).<sup>110</sup>

Anche se studiamo che esiste un modo per frustare il carro, (dobbiamo sapere che) questo non è la stessa cosa di frustare il bue e questa è cosa che dobbiamo sapere molto bene. Per quanto riguarda il frustare il bue, anche se questo metodo è comune a questo mondo, dobbiamo studiare il frustare il bue della Via del Buddha. Si frusta un bue (bufalo) d'acqua, o si frusta un bue di metallo o un bue fatto con l'argilla? Si frusta con la frusta, si frusta con tutto il mondo o si frusta con tutta la mente? Si colpisce con il midollo, o con il pugno? O il pugno colpisce il pugno o il bue colpisce il bue?

Daijaku non rispose e noi non dobbiamo sorvolare su questo.<sup>111</sup> È come (il detto) gettare una tegola e ricevere una perla o come (il detto) voltare la testa e cambiare faccia.<sup>112</sup>

Nessuno può appropriarsi di questo silenzio (di Daijaku).

[11]

Nangaku continuò a parlare: "Il tuo studiare lo *zazen* è studiare il Buddha seduto".<sup>113</sup>

Bisogna considerare bene queste parole e afferrare il senso dell'essenza dei patriarchi.

Allora avremo capito che ciò che chiamiamo studiare *zazen*, per quanto non ci rendiamo conto, è proprio studiare il "Buddha seduto".

Chi meglio di un discendente di buona famiglia<sup>114</sup> potrebbe interpretare le parole: lo studio dello *zazen* è lo studio del Buddha seduto? Bisogna proprio sapere che lo *zazen* di

---

muoversi" non comporta una dimensione temporale. Si deve valutare la frase di Nangaku anche dal punto di vista a-temporale o del senza-tempo.

<sup>109</sup> Cioè: cosa realmente vuol dire muoversi per raggiungere l'illuminazione? È un muoversi verso o una assenza del non muoversi, o altro ancora?

<sup>110</sup> Nel buddhismo è possibile frustare il carro, per quanto ciò possa apparire assurdo secondo la logica comune. "Frustare il bue" (per procedere nell'acquisizione della buddhità) potrebbe essere frustare (rafforzare) l'intenzione di diventare il Buddha. "Frustare il carro" potrebbe essere frustare (rafforzare) "l'intenzione senza-intenzione" di diventare il Buddha.

<sup>111</sup> Infatti, non è semplicemente un non rispondere.

<sup>112</sup> Cioè: improvvisamente subire un grande mutamento: l'illuminazione improvvisa. Questa espressione si trova anche in *Ikka myōju*.

<sup>113</sup> Cioè: la pratica dello *zazen* è essere un Buddha seduto.

<sup>114</sup> Cioè: i discendenti dei Buddha e dei patriarchi.

un principiante è il primo *zazen* e il primo *zazen* è il primo Buddha seduto.<sup>115</sup>

[12]

A proposito di *zazen* (Nangaku) disse: "Se studi *zazen*, (sappi che) Zen non è la quotidianità".<sup>116</sup> Quello che vuol dire è che *zazen* è *zazen* e non la quotidianità. Da quando ci è stato trasmesso che (*zazen*) non è la quotidianità, (sappiamo che) la quotidianità che si ripete ogni giorno è il nostro ego.<sup>117</sup> Che senso ha investigare sui rapporti di parentela prossimi o remoti (tra *zazen* e la quotidianità)? Come possiamo discutere di illusione e illuminazione? Chi cerca la liberazione per mezzo della sapienza ?

[13]

Nangaku disse: " Se studi il Buddha seduto, (sappi che) il Buddha non ha una forma fissa". È naturale esprimersi in questo modo. Il fatto che per il Buddha seduto ci sia uno o due Buddha (diversi), dipende dal fatto che esso non ha una forma fissa.<sup>118</sup> Quando ora si parla del Buddha che non ha una forma fissa, si parla delle forme del Buddha. Poiché il Buddha non ha una forma fissa, è ancor più difficile evitare il Buddha seduto.<sup>119</sup> Quindi, proprio a causa del fatto che il Buddha è una forma non fissa, se si studia *zazen*, allora si è il Buddha seduto. Tuttavia, in questa situazione di mutevolezza (dovuta alla forma mutevole del Buddha seduto) chi è in grado di fare una cernita e decidere quale non è il Buddha? O di fare una cernita e decidere qual è il Buddha? (Piuttosto,) avendo gettato via completamente ogni tipo di cernita si diventa un Buddha seduto.<sup>120</sup>

[14]

Nangaku disse: "Se tu fai il Buddha seduto, allora tu uccidi il Buddha". Perciò, l'investigare il Buddha seduto, ha il potere di uccidere il Buddha.<sup>121</sup> Nel preciso momento

---

<sup>115</sup> La pratica dello *zazen* non è progressiva. Non migliora col tempo, ma fin dall'inizio è la realizzazione dell'illuminazione.

<sup>116</sup> La "quotidianità" (in originale: *zaga*) è la vita quotidiana. *Zaga* letteralmente significa "sedersi e stare disteso" e indica sinteticamente le varie posture dell'uomo nella vita quotidiana: stare in piedi, stare seduti, stare sdraiati.

<sup>117</sup> La quotidianità è espressione del nostro ego, mentre lo *zazen* è una pratica priva dell'io.

<sup>118</sup> La Buddhità non ha forma fissa e può manifestarsi in modi diversi.

<sup>119</sup> Cioè: si può riconoscere il Buddha seduto non solo nello *zazen* che è una forma seduta, ma in ogni manifestazione della realtà. Quindi se sappiamo che il Buddha non ha forma fissa, possiamo incontrarlo ovunque.

<sup>120</sup> Cioè: solo abbandonando ogni tipo di giudizio e di preconconcetto sulla buddhità si può giungere ad essa e a riconoscere il Buddha in ogni manifestazione.

<sup>121</sup> "Uccidere il Buddha" significa cancellare la concezione del Buddha e del raggiungimento del Buddha dallo *zazen*. Quindi fare *zazen* nel senso vero del termine significa mettere da parte

in cui si è un Buddha seduto, si uccide il Buddha. Per cercare i segni e lo splendore dell'uccidere il Buddha, sicuramente dobbiamo essere dei Buddha seduti. Per quanto la parola "uccidere" sia quella usata dalla gente comune, non è però la stessa (che si intende qui). Inoltre, bisogna investigare in che forma e modo il Buddha seduto è uccidere il Buddha. Inoltre, dobbiamo studiare se siamo assassini oppure non lo siamo, capendo che il potere del Buddha sta già (di per sé) nell'uccidere il Buddha stesso.<sup>122</sup>

[15]

(Di nuovo Nangaku disse:) "Se ti preoccupi della forma del sedersi,<sup>123</sup> non raggiungi il suo principio". Preoccuparsi della forma del sedersi significa (prima) gettarla via e (poi continuare) a seguirla.<sup>124</sup> Il senso di questo è che chi è già sulla via per diventare un Buddha seduto non può fare a meno di preoccuparsi della forma del sedersi. La preoccupazione della forma del sedersi non può fare a meno di esserci, ma poiché questa preoccupazione è chiarissima,<sup>125</sup> essa non raggiunge il suo principio.<sup>126</sup> Un tale sforzo si chiama "lasciar cadere mente e corpo".<sup>127</sup> Queste parole non sono per coloro che non si sono già seduti (in *zazen*). Sono per quando ci si siede, per coloro che si siedono, per il Buddha seduto e per lo studio del Buddha seduto.<sup>128</sup>

---

("uccidere") il Buddha. Quindi non "fare il Buddha", ma "essere il Buddha" dopo averlo messo da parte.

<sup>122</sup> È il Buddha stesso che ha la capacità intrinseca di "uccidere se stesso", cioè di non essere una forma fissa.

<sup>123</sup> Cioè: della forma fisica del sedersi.

<sup>124</sup> Cioè: preoccupandosi della forma corretta dello *zazen* non si raggiunge lo scopo del sedersi.

Riguardo alla forma, bisogna prima liberarsi di questa preoccupazione e poi, però, adeguarvisi senza preoccupazioni. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.2, p. 98, traducono: "to reject the sitting form and to defile the sitting form".

<sup>125</sup> Cioè: evidente, presente alla coscienza del praticante.

<sup>126</sup> Cioè: la preoccupazione non si realizza veramente perché essa è chiaramente presente alla coscienza del praticante e non può diventare un problema strisciante. Quello che Dôgen vuol dire è che è inevitabile occuparsi della forma del sedersi, ma invece di essere una preoccupazione, deve essere una cosa naturale.

<sup>127</sup> "Lasciar cadere mente e corpo" è lo *shinjin datsuraku* del *Genjô kôan*. Mantenere una attenzione costante senza oggetto, il senza-pensiero, a livello mentale; mantenere l'attenzione sulla forma senza preoccupazioni a livello fisico: questo è il "lasciar cadere mente e corpo".

<sup>128</sup> Vi sono problemi di interpretazione di questa frase perché testi diversi riportano versioni diverse riguardo alla parola chiave. Satô Shôshin, *Shôbôgenzô tekitôsui*, Eiunji tekishin kai, 1988, vol.2, p.401, riporta *dôri* che significa "principio", quindi interpreta: "Questo principio non è per coloro..." ecc. Masutani Fumio, *Gendaigoyaku, Shôbôgenzô*, vol.3, Kadokawa shoten, 1974, p.153, riporta la stessa versione e interpreta allo stesso modo. Tuttavia, l'autorevole Etô Sokuô (a cura di), *Shôbôgenzô*, vol. 1, Iwanami shoten, Tokyo, 1961 (13° ed.), p. 403, riporta *dô* che può avere due significati: 1. parole; 2. Via. Quindi altre interpretazioni possibili sono: "Queste parole non sono per coloro..." ecc., oppure "Questa Via non è per coloro che..." ecc. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.2, p.98, interpreta con *truth*: "Those who have never sat do not possess this state of truth..." ecc. Io preferisco

[16]

Il sedersi dell'uomo ordinario come parte della sua attività quotidiana<sup>129</sup> non è questo Buddha seduto. Per quanto il sedersi dell'uomo ordinario somigli di per sé al sedersi del Buddha o al Buddha seduto, è come il costruire un Buddha da parte dell'uomo o un uomo che costruisce un Buddha. Sebbene esistano uomini che costruiscono Buddha, non tutti gli uomini costruiscono un Buddha e il Buddha non è tutti gli uomini. Poiché tutti i Buddha non sono tutti gli uomini, l'uomo non è necessariamente il Buddha, e il Buddha non è necessariamente l'uomo. Anche per il Buddha seduto è la stessa cosa.<sup>130</sup>

[17]

(Vedendo il dialogo tra i due, si capisce che) sia Nangaku, sia Kôzei (Daijaku) sono persone di grande levatura. Kôzei è uno che ha costruito un Buddha per mezzo del Buddha seduto. Nangaku è uno che mostra il Buddha seduto allo scopo di costruire un Buddha. Nella comprensione di Nangaku vi è questo tipo di approccio, e nella comprensione di Yakusan vi sono le parole riportate sopra. Bisogna sapere che il punto fondamentale di Buddha dopo Buddha e patriarca dopo patriarca è il Buddha seduto. Coloro che sono di già un Buddha dopo un Buddha e un patriarca dopo un patriarca hanno usato questo come punto fondamentale. Per chi non è ancora giunto a questo punto, è qualcosa che non hanno visto neppure in sogno. Dire che l'insegnamento del Buddha è stato trasmesso dall'occidente (l'India) all'oriente (la Cina), significa sicuramente dire che è stato trasmesso il Buddha seduto, siccome questa è il punto fondamentale. Ove non sia trasmesso l'insegnamento del Buddha non viene trasmesso lo *zazen*. Ciò che, generazione dopo generazione è stato trasmesso, è solo l'essenza dello *zazen*. Colui che non trasmette in linea diretta questa essenza (dello *zazen*) non è un Buddha o un patriarca. Se questo singolo insegnamento non è chiaro, allora non sono chiari i diecimila insegnamenti e le diecimila pratiche. E se questi *dharma*<sup>131</sup> non sono chiari, non si può dire di aver un

---

interpretare "parole", ma si tengano presenti anche le altre versioni.

<sup>129</sup> Cioè: lo *zazen* non è assimilabile al sedersi dell'uomo ordinario che indente il sedersi come una delle varie attività quotidiane.

<sup>130</sup> In sintesi: vi è netta differenza tra un uomo ordinario e un Buddha e i due non vanno confusi. Per diventare un Buddha bisogna essere un Buddha e ciò avviene con lo *zazen* che è pratica/illuminazione.

<sup>131</sup> Insegnamenti.

occhio chiaro<sup>132</sup> e non si è raggiunta la Via e (allora) come si può essere Buddha e patriarchi del passato e del presente? Perciò, dobbiamo sostenere che i Buddha e i patriarchi hanno sicuramente trasmesso in linea diretta lo *zazen*.

[18]

Essere illuminati dalla chiarezza dei Buddha e dei patriarchi è investigare e praticare lo *zazen*. Le persone stupide confondono la chiarezza del Buddha e pensano che sia come quella del sole e della luna o come quella delle perle e del fuoco. Ma la chiarezza del sole e della luna è soltanto quella dell'attività della rinascita nelle sei forme<sup>133</sup> e non può essere paragonata alla chiarezza del Buddha. La chiarezza del Buddha è il ricevere e l'ascoltare un singolo motto (dell'insegnamento e non dimenticarlo), aderire e attenersi a un insegnamento, ricevere in linea diretta lo *zazen*. Se non si è illuminati da questa chiarezza, non si può né aderire né attenersi ad essa. Perciò, fin dall'antichità, coloro che hanno compreso lo *zazen* come *zazen* sono pochi. Attualmente nel paese dei Song (Cina) tra gli abati dei monasteri coloro che non praticano e non conoscono lo *zazen* sono molti, e coloro che lo conoscono bene sono pochi. Vi sono periodi stabiliti in cui praticare *zazen* in tutti i monasteri e dall'abate a tutti i monaci, la pratica dello *zazen* è considerata la cosa principale e lo *zazen* viene consigliato, tuttavia, sono rari gli abati che conoscono lo *zazen*.

[19]

Di conseguenza, dall'antichità fino ad ora, c'è forse un vecchio monaco che ha scritto *Iscrizioni dello zazen*, o che ha scritto *Principi dello zazen*, o anche che ha scritto *Il pungolo dello zazen*,<sup>134</sup> ma nelle *Iscrizioni dello zazen* non vi è nulla che valga la pena di essere preso e chi ha scritto *Principi dello zazen* non si attiene ad esso. Essi sono scritti da persone che non conoscono lo *zazen* e che non trasmettono direttamente lo *zazen*.

Così sono il *Zazenshin* nella *Raccolta della Trasmissione della Lampada*<sup>135</sup> e le

---

<sup>132</sup> Cioè: vedere chiaramente le cose.

<sup>133</sup> Cioè: una chiarezza limitata rispetto a quella dei Buddha. Le "sei forme" sono: esseri celesti, esseri umani, bestie, *shura*, spiriti maligni e esseri infernali

<sup>134</sup> In realtà, sia di "Iscrizioni dello *zazen*" (*Zazenmei*), sia di "Principi dello *zazen*" (*Zazengi*) e "Il pungolo dello *zazen*" (*Zazenshin*) se ne contano più di uno nella tradizione Ch'an e Zen.

<sup>135</sup> La *Raccolta della Trasmissione della Lampada* (*Keitoku dentôroku*) è un'opera in 30 volumi che raccoglie le vite e i detti dei maestri indiani e cinesi. Fu scritta in Cina nel 1004. È un testo che fa parte

*Iscrizioni dello zazen nella Raccolta della lampada che si diffonde ovunque.*<sup>136</sup> Che peccato, benché abbiano passato tutta la vita nella foresta (dello Zen) nelle dieci direzioni,<sup>137</sup> non sono stati capaci dell'impegno di una seduta (in *zazen*).<sup>138</sup> Il sedersi non è il loro sedersi e il loro impegno non incontra il loro io. Questo non perché lo *zazen* non si confaccia al loro corpo e mente, ma perché essi non mirano a un impegno vero, e si fanno prendere subito dallo straviamento. Ciò che essi hanno collezionato sono solo gli aspetti che servono per tornare alle origini e rivolgersi alla base.<sup>139</sup> (Per fare questo,) Vanamente riescono a calmare e controllare il respiro e i pensieri e non giungono neppure ai quattro stadi, ossia: osservare gli aspetti del Dharma, eliminare tutte le contaminazioni, influenzare beneficamente i "semi", ossia il nostro io inconscio, acquisire le condizioni della libertà. E neppure giungono in vista delle "dieci terre" e del "risveglio equanime".<sup>140</sup> In che modo possono trasmettere lo *zazen* dei Buddha e dei patriarchi? Gli storici della dinastia Song sbagliarono a riportare (questi testi), ma gli studiosi posteriori non devono cercare di gettarli via.<sup>141</sup>

Lo *zazenshin* del maestro Ch'an Wanshi Shôgaku, del monastero Keitoku Tendô, sul famoso monte Taibai nella provincia di Qingyuan<sup>142</sup> nell'impero dei Song (in Cina) è l'unico che sia (espressione) dei Buddha e dei patriarchi, che sia il (vero) *zazenshin*, che segua la Via, l'unico che risplende su entrambi i lati nel mondo del Dharma e in cui i Buddha e i patriarchi del presente e del passato sono tali. I Buddha del passato e del futuro sono stati stimolati da questo pungolo, e i patriarchi di adesso e del passato hanno trovato la realizzazione con questo pungolo. Ecco di seguito questo *zazenshin*.

[20]

---

della tradizione Zen e contiene uno *Zazenshin* scritto da un certo Goun.

<sup>136</sup> *Raccolta della lampada che si diffonde ovunque (Katai futôroku)*, opera cinese in 30 volumi scritta durante la dinastia Song del Sud (1127-1279), contiene, in realtà non le *Iscrizioni dello zazen*, come afferma Dôgen, ma i *Principi dello zazen*.

<sup>137</sup> Cioè: abbiano passato la vita in vari monasteri Zen.

<sup>138</sup> Cioè: non si sono seduti nel vero *zazen* neppure una volta.

<sup>139</sup> Cioè: cercano di interrompere il flusso di coscienza normale e di tornare a una supposta incontaminata origine.

<sup>140</sup> Le "dieci terre" e il "risveglio equanime" sono alcune delle precondizioni per giungere all'illuminazione.

<sup>141</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.2, p.100, interpretano: "should discard them and should not read them".

<sup>142</sup> Wanshi Shôgaku (1091-1157) maestro cinese della scuola Sôtô. ha lasciato i *Detti del maestro Zen Wanshi (Wanshi zenshi goroku)*.

## ZAZENSHIN

del maestro Ch'an Wanshi Shôgaku su designazione imperiale

La funzione essenziale<sup>143</sup> di tutti i Buddha,  
La funzione essenziale di tutti i patriarchi,  
È conoscere senza venire in contatto con le cose,  
È essere splendente senza rischiarare nulla.<sup>144</sup>  
Conoscere senza venire in contatto con le cose,  
È una conoscenza intrinsecamente sottile;  
È essere splendente senza rischiarare nulla,  
È una chiarezza intrinsecamente misteriosa.  
Una conoscenza intrinsecamente sottile,  
È pensare tutto senza discriminazioni.  
Una chiarezza intrinsecamente misteriosa,  
È quando non c'è la minima frattura.  
Pensare tutto senza discriminazioni,  
È una conoscenza speciale senza pari.  
Quando non c'è la minima frattura,  
È la chiarezza dell'illuminazione che non afferra.  
L'acqua è limpida fino nel profondo,  
I pesci nuotano tranquilli.  
Il cielo è infinito e senza limiti  
Gli uccelli volano lontano.

Il "pungolo" del "pungolo dello *zazen*" è la manifestazione della grande funzione (dello *zazen*), è modello (da seguire) che va oltre il suono<sup>145</sup> e la forma,<sup>146</sup> è il punto di congiunzione che precede la nascita dei genitori, è il piacere di non ingiuriare il Buddha e i patriarchi, è (comprendere) l'inevitabilità della distruzione del proprio corpo e della perdita della vita, è una testa di tre *shaku* e un collo di due *sun*.<sup>147</sup>

---

<sup>143</sup> In originale *yôki*.

<sup>144</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.2, p.101, interpretano: "Not opposing circumstances, yet being illuminated". La frase in originale è: *en ni taisezu shite shô nari*. Interpreto liberamente *en ni taisezu shite* "senza rischiarare nulla". Il significato letterale sarebbe: "senza aver a che fare con le cause (o i fenomeni)", cioè senza influenzare gli oggetti esterni. Poco più avanti, Dôgen stesso chiarisce il senso di questa frase.

<sup>145</sup> Cioè: l'espressione linguistica orale.

<sup>146</sup> Cioè: l'espressione linguistica scritta.

<sup>147</sup> metafora per una cosa dalla testa lunga e un collo corto, ossia una cosa strana, quindi un testo che va al di là della comprensione discriminante e razionale.



(Commento al testo)

"La funzione essenziale di tutti i Buddha,"

I Buddha prendono sempre i Buddha come loro funzione e realizzano questa funzione. Questo è lo *zazen*.

"La funzione essenziale di tutti i patriarchi"

(Come disse Ekaku)<sup>148</sup> "il mio maestro non aveva un detto simile".<sup>149</sup> Questo principio è "i patriarchi".<sup>150</sup> (Per questo) il Dharma viene trasmesso e la veste viene trasmessa. Le facce del detto "voltare la testa e cambiare la faccia", è "la funzione essenziale dei Buddha". Le teste del detto "cambiare la faccia e voltare la testa" è "l'essenza funzionale dei patriarchi".<sup>151</sup>

"Conoscere senza venire in contatto con le cose"

Qui non si tratta della conoscenza percettiva, perché essa è di poco conto,<sup>152</sup> e non è neppure una conoscenza di tipo intellettuale, perché essa è artificiale. Per questo, conoscere è non toccare le cose e non toccare le cose è conoscenza.<sup>153</sup> Essa non dev'essere tenuta in conto di conoscenza universale, né considerata come auto-conoscenza. Quel non toccare le cose (significa) "nel luogo chiaro viene, nel luogo chiaro colpisco; nel luogo oscuro viene, nel luogo oscuro colpisco",<sup>154</sup> e sedersi "distruggendo la madre che dà vita

---

<sup>148</sup> Ekaku maestro della scuola *Rinzai* cinese (date sconosciute).

<sup>149</sup> Si riferisce a un episodio in cui a Ekaku fu chiesto di rispondere a un *kôan* che non esisteva. Il senso di questa frase è che non si deve restare intrappolati dalle parole, ma di ricercare al di là delle parole.

<sup>150</sup> Cioè: questo modo di affrontare le cose è la Via dei patriarchi.

<sup>151</sup> Questa espressione è presente anche in *Ikka myôju*. Qui le due frasi parallele si equivalgono, a significare che l'essenza dei Buddha e quella dei patriarchi è la stessa. Semplicemente la si può vedere da punti di vista diversi. Il detto "voltare la testa e cambiare la faccia", o il suo equivalente, significa che basta cambiare il punto di vista per cambiare la propria testa, cioè l'illuminazione è questione di saper cambiare il proprio punto di vista riguardo alla realtà.

<sup>152</sup> Infatti essa è essenzialmente di natura passiva.

<sup>153</sup> La vera conoscenza si ha senza contatto con le cose, ossia una conoscenza senza oggetto o non dualista. La conoscenza percettiva e intellettuale (dualista) comportano un soggetto conoscente e una cosa conosciuta e quindi è una conoscenza relativa non assoluta.

<sup>154</sup> Questa frase può essere intesa sia nel senso di: "abbattere sia ciò che è chiaro sia ciò che è scuro e andare oltre questi opposti", sia "accettare così com'è quanto è chiaro e allo stesso modo accettare così com'è quanto è scuro, senza discriminazioni". Tuttavia, entrambe queste interpretazioni hanno il senso comune di "non farsi coinvolgere nelle discriminazioni". Quindi, "conoscere senza venir in contatto

alla pelle".<sup>155</sup>

" È essere splendente senza rischiare nulla"

Questo rischiare non è un rischiare con una luminosità (dualista),<sup>156</sup> né un chiarimento spirituale, ma (semplicemente) rischiare senza che nulla sia rischiato. La chiarezza non è diversa dall'oggetto rischiato poiché l'oggetto rischiato è la chiarezza stessa. "Senza (che) nulla " significa che nessuna cosa è nascosta in tutto il mondo e che anche spezzando questo mondo non viene fuori nulla; è sottile, è misterioso, è interagente e non è interagente.

"Una conoscenza intrinsecamente sottile,  
È pensare tutto senza discriminazioni"

Il pensiero è di per se stesso conoscenza, e non necessariamente necessita della capacità altrui.<sup>157</sup> Questa conoscenza ha forma e la forma sono le montagne e i fiumi.<sup>158</sup> Queste montagne e fiumi sono una cosa sottile, e questa sottigliezza è misteriosa e quando la usiamo è vivace. Per fare un drago, non importa se siamo dentro o fuori la porta di U.<sup>159</sup> Usando anche solo una piccola parte di questa conoscenza, si prendono montagne e fiumi di tutto il mondo e con tutta la propria forza si conosce. Se non vi è la nostra intima conoscenza di montagne e fiumi, non vi è neppure una conoscenza parziale.<sup>160</sup>

Non dobbiamo lamentarci se il pensiero discriminante giunge tardivamente. (Questo perché anche) I Buddha che già nel passato avevano usato la discriminazione sono ora qui

---

con le cose" significa "conoscere senza discriminazioni".

<sup>155</sup> Sedendosi in *zazen* si nasce a nuova vita abbandonando (distruggendo) il corpo/mente (la pelle) che la madre continuamente crea e perpetua. Si tratta del *shinjin datsuraku*, "lasciar cadere il proprio corpo/mente " del *Genjô kôan*.

<sup>156</sup> Cioè: non è una luminosità in cui c'è chi rischia e chi viene rischiato. Significa essere chiari di per sé senza che nulla dal di fuori rischi.

<sup>157</sup> Cioè: non necessariamente questa conoscenza dipende da qualcosa di esterno.

<sup>158</sup> La conoscenza della nostra mente è la realtà stessa, cioè non vi è frattura tra questa conoscenza e la realtà, ma è tutt'uno.

<sup>159</sup> U era un imperatore cinese che fece costruire una porta grandissima sul Fiume Giallo e la leggenda vuole che chi fosse riuscito a scalare i tre piani di questa porta sarebbe diventato un drago. Qui Dôgen vuol dire che per diventare un drago (un illuminato) non serve la porta di U. Si è un drago fin dall'inizio, la porta di U non serve per diventarlo.

<sup>160</sup> Le montagne e i fiumi, la realtà intera è la conoscenza stessa. La realtà così com'è, è la manifestazione della verità e della conoscenza.

presenti (illuminati). "Mai in passato" significa "già in passato" e "già in passato" significa essere qui presenti (come Buddha illuminati). Quindi, "senza mai discriminazioni in passato" significa che non si incontra neanche una sola persona.<sup>161</sup>

"Una chiarezza intrinsecamente misteriosa,  
È quando non c'è la minima frattura".

La minima frattura è il mondo intero. Però, (questa chiarezza) è intrinsecamente misteriosa e intrinsecamente luminosa. Quindi, è come se non venisse da nessuna sorgente. (Siccome non è visibile) Non si dubiti degli occhi e non ci si fidi delle orecchie (avendo sentito dire che questa chiarezza è visibile). Bisogna proprio chiarire il significato profondo oltre (il senso apparente), non rivolgerti dentro le parole per cercare la regola: questa è la chiarezza. Quindi è senza pari, per questo è inafferrabile ed è stato considerato come una stranezza. È stato considerato in questo modo e dobbiamo forse dubitarne noi?

" L'acqua è limpida fino nel profondo,  
I pesci nuotano tranquilli".

"L'acqua è limpida": per l'acqua che è in cielo<sup>162</sup> l'espressione "acqua limpida" non è sufficiente. Tanto più che non è l'acqua della limpidezza quella che si trova su questa terra, ma quella che non ha sponde (limiti) ai suoi estremi, e quella è "l'acqua limpida" davvero. Se un pesce si muove in quest'acqua, non è che non si muova. Per quanto si sposti di decine di migliaia di gradi, non è misurabile, non è esauribile. Poiché non c'è sponda (di riferimento) per misurare, e sopra non ci sono nuvole in cielo, e non c'è un fondo fino al quale immergersi, non c'è nessuno che possa misurare. Se vogliamo discutere della sua misura, (in realtà, possiamo solo dire che) vi è solo "l'acqua assolutamente limpida". La virtù<sup>163</sup> dello *zazen* è come quel muoversi del pesce, (pur muovendosi) di mille o diecimila gradi, chi lo misura? Il muoversi libero<sup>164</sup> (dei pesci), è (come) il percorso dell'uccello che si muove senza meta.<sup>165</sup>

---

<sup>161</sup> Cioè: nessuno è mai senza precedenti discriminazioni.

<sup>162</sup> Cioè: la pioggia e la rugiada.

<sup>163</sup> In originale: *kudoku*.

<sup>164</sup> Cioè: come una sola cosa con l'acqua.

<sup>165</sup> Cioè: i pesci che si muovono nell'acqua limpida sono come gli uccelli che volando non hanno un percorso da seguire, ma si muovono liberamente. "L'uccello che non si muove" significa che esso ha un movimento libero e non misurabile, quindi è come se non si muovesse. Riguardo al libero muoversi

"Il cielo è infinito e senza limiti  
Gli uccelli volano lontano".

"Il cielo è infinito" non ha a che fare con il Cielo.<sup>166</sup> Il cielo che ha a che fare con Cielo non è il cielo infinito. E neppure è il cielo infinito (nel senso) che si espande dovunque; né nascosto né manifestato, senza davanti né dietro: questo è il cielo infinito.

Se un uccello vola in questo cielo, è un *dharma*<sup>167</sup> del volare nel cielo. (Questo) atto del volare nel cielo non è da misurare. Volare nel cielo è tutto il mondo, perché tutto il mondo vola nel cielo. Pur non sapendo quanto si estenda questo volare, per esprimere (questo volare) oltre la misurabilità, diciamo "volano lontano". (È come il detto:) "Andare senza legare le stringhe sotto i piedi". Quando il cielo vola via, anche gli uccelli volano via. Quando gli uccelli volano via, anche il cielo vola via. Per esprimere questo "volare via", (diciamo:) "è proprio qui". Questo è il pungolo del (lo *zazen*) fermo inamovibile; per quante decine di migliaia di avanzamenti ci siano,<sup>168</sup> si dice decisamente: "è proprio qui". Questo è lo *zazenshin* del maestro Ch'an Wanshi. Tra tutte le generazioni di monaci anziani finora non c'è stato nessuno (che abbia scritto) uno *zazenshin* come questo. Se gli involucri di pelle che spandono puzza da tutte le parti<sup>169</sup> dovessero esprimere un *zazenshin* come questo, anche se si sforzassero per una o due vite, non ci riuscirebbero.

In tutte le direzioni non vi è altri che questo pungolo.<sup>170</sup> Quando il mio maestro saliva sullo scranno (per parlare) diceva spesso: "Wanshi è un vecchio Buddha". Egli non ha mai detto una cosa simile per nessun altro cinese. Quando si ha occhio per conoscere una persona, si ha anche orecchio per (conoscere) la voce di Buddha e patriarchi. È davvero risaputo che vi sono Buddha e patriarchi sul monte Tōzan.<sup>171</sup> Ora sono passati oltre ottant'anni dai tempi del maestro Ch'an Wanshi. Vedendo il suo *zazenshin* io compongo il mio *zazenshin*. Oggi è il giorno 18° del 3° mese del Mizuetora, del terzo anno Ninji (1242). Da oggi al giorno 8° del 10° mese del 27° anno di Shao xing,<sup>172</sup> si può calcolare

---

di pesci e uccelli vedi anche il *Genjō kōan*.

<sup>166</sup> Cioè: con il Cielo come inteso nel Confucianesimo. Questo Cielo è scritto con la maiuscola per distinguerlo.

<sup>167</sup> Cioè: è un modo di essere.

<sup>168</sup> Cioè: per quanto si possa andare lontano.

<sup>169</sup> Cioè: i semplici monaci.

<sup>170</sup> Cioè: non c'è altro che lo *zazenshin*, il "pungolo dello *zazen*" del maestro Wanshi.

<sup>171</sup> Il monte Tōzan cinese era, soprattutto per la scuola Sôtō, un importante centro di studio e di pratica con maestri famosi.

<sup>172</sup> L'anno 1157, in cui morì Wanshi.

approssimativamente che vi siano solo 85 anni.

[21]

Il seguente è il mio *zazenshin*:

### *ZAZENSHIN*

La funzione essenziale di tutti i Buddha,  
La funzione essenziale di tutti i patriarchi,  
è di essere presenti con il non-pensiero<sup>173</sup>,  
è di essere completi senza l'interazione.<sup>174</sup>  
Essere presenti con il non-pensiero:  
quella presenza è intrinsecamente intima.<sup>175</sup>  
Essere completi senza l'interazione:  
quella completezza è intrinsecamente illuminata.  
Quella presenza è intrinsecamente intima:  
(perciò) nulla è tinto né sporco.  
Quella completezza è intrinsecamente illuminata:  
(perciò) nulla è diritto né inclinato.  
L'intimità senza tinte né sporco,  
è l'intimità che lascia andare tutto senza gettalo via.  
L'illuminazione in cui nulla è diritto né inclinato,  
è una illuminazione in cui l'impegno è senza calcolo.<sup>176</sup>  
L'acqua è limpida fino a terra,  
e i pesci si muovono come fanno i pesci.  
Il cielo è vasto e si estende fino al Cielo,  
gli uccelli volano come fanno gli uccelli.

Non è che lo *zazenshin* del maestro Ch'an Wanshi, non abbia detto le cose corrette, ma le cose possono anche essere dette così. Soprattutto, i discendenti dei Buddha e dei patriarchi devono studiare (praticare) *zazen* come la cosa più importante e questo è il sigillo della corretta trasmissione.

---

<sup>173</sup> Ma, si badi che per Dôgen il non-pensiero è il senza-pensiero (*hishiryô*).

<sup>174</sup> Cioè: in modo indipendente dagli altri.

<sup>175</sup> Cioè: tale che non lascia spazio a intrusioni della discriminazione.

<sup>176</sup> Cioè: senza interesse personale.

*Shôbôgenzô zazenshin.*

Ninji 3.o anno (1242), 3.o mese, 18.o giorno

Scritto nel monastero Kôshôji Hôrin.

Presentato all'assemblea dei monaci l'anno successivo (1243) l'11° mese d'inverno, nel tempio di Kippô della provincia di Esshû Yoshida.

### COMMENTO

[1]

Lo *Zazenshin*, testo che riguarda i contenuti profondi dello *zazen*, inizia con un aneddoto del maestro Yakusan in cui si affronta uno dei problemi cardine dello *zazen*, lo stato mentale durante la pratica. Questo tema era già stato affrontato nel *Fukan zazengi*, nello *Zazengi* e anche nel *Shinjin gakudô*, cioè in tutti i testi che si occupano di spiegare la pratica. Yakusan sostiene che durante lo *zazen* si deve pensare il non-pensiero, il quale a sua volta consiste nel senza-pensiero, ossia uno stato in cui la mente ha lasciato cadere tutti i pensieri ed è rimasta limpida, come un cielo senza le nuvole.<sup>177</sup> "Pensare il non-pensiero" è diverso da "non pensare il pensiero". Il secondo significa "non lasciare che il pensiero attraversi la mente" ed è un rifiuto cosciente dell'attività di pensiero. Il primo, invece, è più sottile e più complesso. Infatti, ammette l'attività pensante, quindi non è un rifiuto, però questa attività pensante è una non attività. Insomma, essere disponibili a lasciare che il non-pensiero attraversi la mente. È come dire lasciare che le non-nuvole attraversino il cielo. La diversità fondamentale risiede nel fatto che "pensare il non-pensiero" non è un rifiuto e una negazione, ma è accettare che il pensiero non ci sia. La differenza è profonda perché lo *zazen* non è chiusura e rifiuto, ma un lasciar cadere. Questo è lo stato mentale dello *zazen* che qui e poi anche in seguito viene ripetutamente descritto come "imperturbabile".<sup>178</sup> Di fatto, lo *zazen* dà l'impressione dell'imperturbabilità, ma quello che Dôgen dice a proposito dello stato mentale, il "senza-pensiero", rafforza questa immagine. D'altra parte, torna in mente quanto si dice

---

<sup>177</sup> Per approfondimenti su questo argomento si veda il *Fukan zazengi*.

<sup>178</sup> In originale: *kotsuza* (*kotsu* + *za* "sedersi") o, più avanti, *kotsukotsu* (cioè: *kotsu* ripetuto due volte). *Kotsu* letteralmente significa "semplice, ma allo stesso tempo solido". Mi è sembrato che "imperturbabile" fosse l'aggettivo che meglio rende il senso.

nello *Zazengi*, in cui si raccomanda di lasciare da parte tutte le preoccupazioni quotidiane quando ci si siede in *zazen*, che appunto, non deve essere disturbato da pensieri e preoccupazioni.

[2]

Se nello *zazen* ci fosse il pensiero ci sarebbe anche un oggetto pensante, l'io. Se ci fosse il non-pensiero, allo stesso modo, ci sarebbe un soggetto non pensante, o che rifiuta il pensiero, comunque l'io. Allora ci sarebbe un io che vuole diventare un Buddha e fa della pratica un mezzo per raggiungere lo scopo. E questa non sarebbe altro che una attività egoistica perché cerca qualcosa per sé. La presenza dell'io che rende la pratica egoistica, pone questa attività lontana dall'ideale buddhista che sostiene l'insostanzialità e l'illusorietà dell'io.

È il senza-pensiero, il lasciar che non ci sia (il pensiero, ma anche altro) che resta senza soggetto pensante, e quindi fa cadere il dualismo del pensatore che pensa il pensiero, perché non c'è né il soggetto, né l'oggetto. Allora non c'è neppure l'io, perché è lasciato cadere. Cosa rimane? C'è qualcuno che ci sostiene in questa pratica, ma non è l'io, e non si sa cos'è, e del resto non ha importanza saperlo. Se anche fosse l'io, esso non si identificherebbe col pensiero, ma piuttosto con tutto l'essere corpo/mente.

Se anche dovesse sorgere il pensiero in questo stato, non sarebbe l'io che pensa, ma sarebbe lo *zazen* che pensa se stesso, dal momento che l'io non c'è. Ma questo com'è possibile? Nel senza-pensiero, sarebbe forse il pensiero che pensa se stesso?

Poiché non c'è l'io, non esiste calcolo egoistico nella *zazen*, che non è strumento per diventare il Buddha, né per trovare il Dharma, né per accedere all'illuminazione. E neppure è strumento per comprendere la realtà. È fine a se stesso.

[3]

Tuttavia, recentemente in Cina la maggioranza dei praticanti intende *zazen* come un mezzo per trovare la pace e la tranquillità e si siedono facendo il vuoto nella propria mente, cioè cacciando i pensieri. Questa è una visione sbagliata dello *zazen* ed è proprio triste pensare che ci sono dei cosiddetti praticanti di buddhismo che considerano lo *zazen* solamente come un mezzo per starsene quieti. Questo è uno svilire lo *zazen* e la sua funzione.

Inoltre, vi è anche l'errata concezione per cui lo *zazen* è soltanto per i principianti e tutti coloro che non hanno ancora raggiunto l'illuminazione. Ma una volta raggiunto lo scopo, è come la zattera che è servita ad attraversare il fiume: non serve più, diventa ingombrante e va abbandonata. La visione dello *zazen* in quanto mezzo comporta necessariamente il suo abbandono una volta raggiunto lo scopo. Questa è anche una visione distorta perché lo *zazen* non è un "mezzo" e quindi non è solo per coloro che devono ancora raggiungere lo scopo, ma è per tutti poiché *zazen* è illuminazione, quindi, inversamente, illuminazione è *zazen*. Nell'illuminazione c'è necessariamente la pratica. Pertanto *zazen* è per tutti e per sempre. E poi, cos'è la mente di principiante? Come si fa a definirla e a distinguerla da quella dei non principianti?

Inoltre, i seguaci della scuola Rinzai sostengono che Zen non consiste solo nella pratica dello *zazen* a gambe incrociate, ma comprende ogni attività quotidiana che va considerata pervasa da esso. Questa errata visione deriva dal fatto che fraintendono la natura dello *zazen*.<sup>179</sup>

[4]

Dopo le false visioni, Dôgen ribadisce la sua concezione dello *zazen*. Seguire la Via è praticare *zazen* e non vi è altro: le altre attività quotidiane considerate Zen non sono il modo per seguire la Via.

Il concetto fondamentale riguardo allo *zazen* è uno solo e chiarissimo: "(lo *zazen*) è una pratica del buddhismo che non cerca di far diventare un Buddha", poiché Buddha lo siamo già e non c'è bisogno di diventarlo e, inoltre, pratica è già in se illuminazione e non fa diventare alcunché, se con questo si intende un cambiamento di stato o di condizione ("il corpo-Buddha non diventa un Buddha "). Proprio per il fatto che lo *zazen* non consiste nel far diventare un Buddha, allora si realizza il *kôan*, cioè, si realizza l'illuminazione.

Quando in modo naturale, non ostacoliamo più il nostro essere illuminazione - il fatto che non manifestiamo l'illuminazione è perché la ostacoliamo - e spezziamo i lacci dell'illusione e dell'io, allora " il Buddha seduto non ostacola il diventare Buddha", il praticante seduto in *zazen*, che è un Buddha, non si ostacola più da solo e può diventare un Buddha.

Quando ciò avviene, allora abbiamo da sempre (il tempo non ha più alcun senso) la libertà di andare e di venire, di andare nel mondo dell'illusione, senza esserne più contaminati e

---

<sup>179</sup> A questo proposito vedi quanto dice avanti, citando Nangaku, riguardo al " quotidiano sedersi " (*zaga*).



di entrare nel mondo dell'illuminazione. Nessuna cosa più ci condiziona e possiamo agire in libertà.

[5]

Ora Dôgen cita e commenta un aneddoto molto noto negli ambienti dello Zen. Il maestro Nangaku chiede al suo discepolo Daijaku che sedeva in *zazen*, cosa avesse intenzione di fare stando seduto in *zazen*.

Questa è una domanda molto importante perché pone la questione se nello *zazen* ci sia uno scopo che esula dallo star seduti e basta e che ruolo abbia l'intenzione nella pratica. Sono domande che riguardano l'essenza più profonda dello *zazen* e che devono essere molto chiare al praticante.

L'illuminazione è come un drago scolpito, cioè finto poiché è immaginato nella mente del praticante, il quale si attacca a questa sua idea dell'illuminazione e la crede reale. Sebbene questa illuminazione immaginata sia importante perché stimola la pratica, bisognerebbe però, amare il drago vero, l'illuminazione vera, che può essere diversa da quella immaginata.

[6]

La risposta alla domanda è decisiva: " Ho intenzione di diventare un Buddha". Ma cosa vuol dire "diventare un Buddha"? E poi cosa è l'"intenzione"? È forse il lasciar cadere il proprio io e diventare un Buddha? E diventare un Buddha dipende da questa intenzione? Una cosa è certa: " Lo *zazen* è sicuramente l'intenzione di diventare un Buddha". Se non fosse così nessuno intraprenderebbe la Via e si dedicherebbe alla pratica. Tuttavia, detto questo, bisogna chiarire questa "intenzione" poiché essa ha un ruolo cruciale nella pratica. Nella concezione corrente l'intenzione di diventare un Buddha è presente prima della realizzazione del suo scopo. Dopo, evidentemente, non ha più senso. Tuttavia, la concezione di Dôgen è diversa, infatti egli sostiene che questa intenzione dev'essere presente continuamente, prima, durante e dopo la realizzazione del suo scopo, la buddhità. Questo significa che "l' intenzione di diventare un Buddha" deve esserci anche dopo essere diventati Buddha e che non ha nulla a che fare con il raggiungimento della meta prefissa. Essa, nella concezione di Dôgen, quindi, non è un "mezzo" per giungere all'illuminazione.

Che ruolo ha questa "intenzione" nel "diventare un Buddha", ossia qual è la relazione tra "intenzione" e "diventare un Buddha"? Questa intenzione fa sì che altre intenzioni collaterali si sviluppino e siano presenti nella nostra mente. Sono intenzioni con sfumature diverse ma tutte sono la diretta realizzazione della buddhità e non dobbiamo evitarle. In altre parole, è naturale che l'intenzione sia presente nel praticante, e che questa intenzione sia accompagnata da altre intenzioni che rivelano la presenza di un io attivo. Tuttavia, rifiutarle o evitarle sarebbe perdere la vita, cioè perdersi nell'illusione perché sarebbe forzare noi stessi e alla fine rafforzare la presa dell'io su noi stessi. Insomma, un modo per entrare in un vicolo cieco. Abbandonarle è la vera Via da percorrere, lasciando che questo groviglio di intenzioni sia e venga, ma allo stesso tempo non alimentandolo, così che si esaurisca. Allora, queste intenzioni di diventare un Buddha diventano il terreno stesso della buddhità e si trasformano nella vera pratica della Via. La quale non consiste per Dôgen nel vuoto artificiale, ma in una prassi dinamica in cui l'io si confronta ogni momento con se stesso ed è capace di astrarsi dal coinvolgimento. In altre parole, l'io non si abbandona cacciandolo via, ma superando di volta in volta il suo tentativo di adescamento, sulla base di una libertà che ci rende indipendenti dai suoi condizionamenti. È chiaro, allora che i coinvolgimenti stessi sono il materiale della "costruzione del Buddha". Perciò dice "l'intenzione di diventare un Buddha è lasciar cadere e il lasciar cadere è il diventare un Buddha?", che è una domanda retorica, cioè affermativa. La buddhità sta nel lasciar cadere: i pensieri, le preoccupazioni, i coinvolgimenti, le intenzioni, il corpo/mente, in definitiva, l'io e tutto ciò che ne fa parte. Allora, liberi dall'io, senza pensieri, senza intenzioni, nella dimensione del senza-pensiero, si è il Buddha.

[7]

Allora Nangaku per tutta risposta, prende una tegola e comincia a lucidarla per farne uno specchio. Tuttavia, tutti sanno che è impossibile fare uno specchio con la lucidatura di una tegola. Il significato è evidentemente che così come è impossibile fare uno specchio con una tegola, allo stesso modo non si può fare un Buddha con lo *zazen*. Tuttavia, Dôgen nota la necessità di non soffermarsi su quanto ci appare a prima vista, ma di andare a fondo alle cose, perché pur vedendo il Buddha o le montagne o altro potremmo non riconoscerli se non investighiamo a fondo.

[8]

La risposta di Nangaku in cui sostiene di lucidare la tegola per farne uno specchio è

sicuramente un *kôan* che va oltre la razionalità. Tuttavia, non è un *kôan* nel senso comune del termine, ossia un'espressione su cui l'allievo si può esercitare per giungere alla comprensione superando l'*impasse* della assurdità. È, invece, il *genjô kôan*, il *kôan* realizzato perché in questa risposta vi è dimostrazione di buddhità.

Se tegola e specchio fossero radicalmente cose diverse, per quanto si lucidi, una tegola non diverrà mai uno specchio. Se, invece, tegola e specchio fossero sostanzialmente la stessa cosa, allora non ci sarebbe bisogno della lucidatura, perché sarebbe di per sé uno specchio. Questa è una metafora per l'uomo e il Buddha. Se l'uomo e il Buddha sono cose diverse, allora per quanto si pratichi *zazen*, non si diventerà mai un Buddha. Se, invece, sono la stessa cosa, allora che bisogno c'è di praticare *zazen*?

Tuttavia, l'uomo è l'uomo e il Buddha è il Buddha e non vanno confusi, ma "tutti gli specchi vengono dalla lucidatura", tutti i Buddha vengono dalla pratica dello *zazen*. Non perché lo *zazen* faccia diventare dei Buddha, ma perché senza pratica non c'è buddhità e senza buddhità non c'è pratica.

[9]

Com'è possibile ottenere uno specchio dalla lucidatura di una tegola? Veramente, per quanto si lucidi con forza, una tegola non diventerà mai uno specchio!

Allo stesso modo, come si può diventare dei Buddha facendo *zazen*? Per quanto si pratichi, per quanto impegno ci si metta, sedersi in *zazen* non porterà mai alla buddhità! La pratica dello *zazen* non serve per diventare Buddha! *Zazen* e Buddha sono due concetti diversi, che appartengono a sfere separate, come le tegole e gli specchi che non hanno a che fare gli uni con gli altri.

Allora sorge spontanea la domanda di Daijaku, ormai confuso: "Come si deve fare per diventare un Buddha?". Questa è una domanda fondamentale che mette in discussione il senso stesso della pratica e del percorso della Via. Dôgen commenta che il "come", cioè lo *zazen* da una parte e il "fare", cioè il diventare un Buddha sono come due amici: quando si incontrano si riconoscono a vicenda. Dei due, non ce n'è uno che è amico e l'altro non lo è, ma lo sono entrambi nello stesso momento e nello stesso modo. Altrimenti non si può dire che siano amici. Quindi, l'amicizia è reciproca e si manifesta contemporaneamente. Allo stesso modo, lo *zazen* e la buddhità sono reciproci e si manifestano contemporaneamente. Quando l'uno si manifesta, l'altro è presente. Non c'è buddhità (né *zazen*) separatamente.

Con questo esempio Dôgen chiarisce molto concretamente la sua concezione dello *zazen*

e della buddhità in quanto concetti interdipendenti, ma non legati da nessi di causalità. Lo *zazen* non porta alla buddhità e allo stesso modo la buddhità non porta allo *zazen*. Semplicemente dove c'è l'uno c'è la compresenza dell'altro e i due non si danno mai separatamente.

[10]

Ora Dôgen introduce un altro famoso *kôan* per spiegare quello che intende dire: "È come un uomo che guida un carro. Se il carro non si muove si frusta il carro o si frusta il bue?". Il muoversi del carro è metafora di giungere all'illuminazione. Per ottenere l'illuminazione si deve frustare il carro oppure il bue? Ma il carro e il bue si muovono separatamente o insieme? Si può frustare il bue e ottenere che solo il bue si muova o frustare il carro e fare in modo che solo il carro si muova? E poi, cosa significa frustare? Cosa si frusta? Come si frusta? Cosa significa muoversi?

Dôgen nel commento a questo *kôan* si produce in uno dei suoi più spericolati e affascinanti percorsi logico-linguistici conducendo il lettore lungo un percorso assolutamente non convenzionale e mostrandogli come una semplice domanda possa avere un senso molto più profondo di quanto appaia a prima vista. Dôgen in questo modo vuole stimolare il lettore a non fermarsi mai sulla superficie dei testi perché le parole dei maestri e dei patriarchi non appartengono alla dimensione ordinaria, ma sono le parole degli illuminati e quindi vanno lette secondo una logica non ordinaria.

Le sue domande significano: cosa vuol dire "ottenere l'illuminazione"?, come si fa per ottenerla? davvero esiste un "ottenere l'illuminazione"? come si deve praticare? Cos'è il "muoversi" o il "non muoversi"? Cos'è "ottenere l'illuminazione" o "non ottenerla"? Cos'è l'"ottenimento"? Esiste una cosa come l'"ottenimento dell'illuminazione"?

L'illuminazione è ottenibile? Così come il muoversi e il non muoversi del carro è una questione temporale perché muoversi si inquadra nel tempo mentre il non muoversi è atemporale, allo stesso modo, l'ottenimento dell'illuminazione è una questione temporale. Infatti, "ottenere" comporta una progressione temporale in quanto esiste un tempo senza illuminazione e un tempo con l'illuminazione. Invece, "non ottenere" è un concetto atemporale.

L'espressione "non si muove" ("non si ottiene l'illuminazione") non va intesa secondo la logica comune. Allo stesso modo, sebbene nel mondo ordinario non esista un "frustare il carro", tuttavia questo esiste nel mondo non ordinario, cioè secondo una logica non comune e ha grande importanza per la comprensione della pratica. La risposta ordinaria al

*kôan* è certamente quella di frustare il bue in modo che il carro si muova. Ciò corrisponde a praticare *zazen* per ottenere l'illuminazione. Tuttavia, "l'occhio dello studio (della Via)", cioè la vera Via, consiste nel frustare il carro, per quanto ciò possa sembrare assurdo. Frustando il carro non si ottiene di "far muovere il carro", non si "ottiene l'illuminazione", perciò frustare il carro è la vera pratica, quella che non cerca di ottenere. Frustare il carro e frustare il bue sono due cose molto diverse e bisogna saperlo bene! Se volgiamo frustare il bue, che bue frustiamo? Se vogliamo ottenere l'illuminazione, chi è che la ottiene? Il nostro io? Quale io se l'io è illusione? Chi è il soggetto della pratica? Di nuovo l'io? Daijaku non rispose e questo silenzio è pregnante.

[11]

Nangaku, allora continuò a parlare dicendo: "Il tuo studiare lo *zazen* è studiare il Buddha seduto". Queste parole significano che la pratica dello *zazen* è di essere un Buddha seduto. E poco più avanti dice che studiare (cioè: praticare) *zazen* è studiare (cioè: praticare) il Buddha seduto.

In altre parole, la pratica dello *zazen* è la pratica del Buddha seduto, non esiste differenza tra il praticante seduto in *zazen* e il Buddha seduto. La pratica non è in vista di qualcosa, ma è "essere qualcosa". Pratica è essere: in questo caso il Buddha stesso. Non c'è separazione tra la pratica e l'essere il Buddha, i due momenti sono contemporanei e si sovrappongono senza scarti e la pratica è la buddhità stessa.

Inoltre, nella pratica non esiste progressione. Chi pensa di avvicinarsi poco per volta alla buddhità per mezzo della pratica commette un errore: "lo *zazen* di un principiante è il primo *zazen* e il primo *zazen* è il primo Buddha seduto", quindi la pratica è fin dall'inizio tutta la pratica, tutto il Buddha intero. L'illuminazione non si ottiene accumulando i meriti oppure ripetendo la pratica, quindi, pulendo la mente come uno specchio su cui si posa la polvere e tenendolo pulito.

[12]

Quindi, Nangaku mette in guardia dal confondere *zazen* e *zaga* (tradotto con "la quotidianità"). *Zaga* è una parola che ha due significati: 1. (letteralmente) "sedere e stare distesi"; 2. "quotidianità", "vita quotidiana". Il primo significato riassume le tre posizioni possibili del corpo umano: stare seduti, stare in piedi e stare sdraiati. Poiché ogni giorno, nella nostra vita quotidiana mettiamo in atto tutte tre queste posizioni, la parola in questione è venuta ad assumere il secondo significato.

Qui Dôgen vuole distinguere tra *zazen*, che è la pratica dell'illuminazione, e *zaga*, che è la quotidianità. Ciò che Dôgen vuol dire è che lo *zazen* va distinto dalla vita normale quotidiana in quanto *zazen* è essere il Buddha seduto stesso, quindi una attività del tutto particolare.

Nel paragrafo [3] Dôgen dice criticamente: "Camminare è Zen, sedere è Zen, parlare, stare silenziosi, muoversi, stare fermi sono anche Zen, e tutte queste cose sono la quiete naturale. Perciò non attenetevi soltanto agli sforzi (della pratica) del momento. Gli adepti della scuola chiamata *Rinzai* hanno in molti questo modo di vedere (errato)".

Per Dôgen la quotidianità è la dimensione dell'ego, l'attività di ogni giorno è connotata dalla presenza dell'io in ogni manifestazione e quindi, come può essere assimilata allo *zazen* che è la pratica del lasciar cadere il proprio io?

[13]

Nangaku continua a parlare e dice che il Buddha seduto non ha una forma fissa, ossia la buddhità non ha una forma prestabilita ma può assumere svariatissime forme e può manifestarsi in moltissimo modi diversi. Non bisogna, quindi attenersi a una sola forma di buddhità pensando che essa sia qualcosa di definibile una volta per tutte. È possibile incontrare il Buddha in molti modi diversi, per questo Dôgen dice che proprio perché il Buddha non ha una forma fissa è ancor più difficile evitarlo. Possiamo incontrare il Buddha ovunque e in qualunque momento: osservando un oggetto, così come venendo colpiti da un suono, o facendo un'azione qualsiasi. È importante non avere preconetti, altrimenti perdiamo l'opportunità di vedere il Buddha, il quale è ovunque, in ogni manifestazione della realtà.

Perciò, chi può decidere cos'è il Buddha? Chi può fare una cernita? L'unica vera Via da percorrere è quella di rinunciare a fare cernite e dare giudizi di merito: allora, abbandonando ogni discriminazione e preconetto (cioè: il nostro io) vedremo il vero Buddha seduto.

[14]

Nangaku continua a parlare: "Se tu fai il Buddha seduto, allora tu uccidi il Buddha". Chi pratica lo *zazen* ed è il Buddha, "uccide" il Buddha in quanto concezione predeterminata, proprio perché il Buddha non ha una forma fissa. Per colui che si siede in *zazen*, non si tratta di attenersi a una concezione astratta e definita del Buddha, ma di esserlo in quanto

se stesso. Non si tratta di un Buddha esterno oggettivabile, ma del proprio essere in quanto Buddha. "Uccidere" non ha il valore semantico datogli nella vita ordinaria, ma di "disfarsi" delle concezioni e degli stereotipi. Ma significa ancora di più: disfarsi dalla concezione stessa della buddhità! Il Buddha è quello che siamo nella pratica e quindi dobbiamo alla fine liberarci del Buddha stesso e della pretesa di giungervi. Non c'è nulla che sia un Buddha e non vi è nulla che non sia un Buddha. In definitiva, cercare di dargli una forma è come voler stringere acqua nel palmo della mano: non rimane nulla. In ultima istanza, ci si deve liberare dal Buddha per poterlo essere davvero.

"Il potere del Buddha sta già (di per sé) nell'uccidere il Buddha stesso". È il Buddha stesso che, in realtà, si autonega. Non siamo noi degli assassini, ma è il Buddha stesso che "uccide se stesso". Insomma, nella natura intrinseca del Buddha è la capacità di autonegarsi, di non essere una forma fissa.

[15]

Ora Nangaku si occupa della forma fisica dello *zazen*. Chi si preoccupa della forma fisica, cioè di avere la schiena eretta, di tenere le mani nella posizione corretta, di respirare nel modo opportuno, e così via, "non raggiunge il suo principio", cioè va fuori strada. Chi si preoccupa della forma dello *zazen* non realizza appieno le sue potenzialità, tuttavia, la forma è importante e non va trascurata. Come uscire da questo *impasse*? Secondo Dôgen, "Preoccuparsi della forma del sedersi significa (prima) gettarla via e (poi continuare) a seguirla", in altre parole, gettare via la preoccupazione della forma del sedersi per poi però attenersi. Com'è possibile? Avendo la consapevolezza dell'importanza della forma dello *zazen* e attenendovisi senza però farne oggetto di preoccupazione. È come un artigiano esperto il quale deve usare uno strumento del suo lavoro in modo appropriato se vuole creare un oggetto di valore. Tuttavia, la sua consumata esperienza fa sì che egli sia in grado di usarlo in modo corretto senza dover preoccuparsi di ciò, ma facendolo in modo naturale, come qualcosa di acquisito. Vi è la forma corretta, ma essa non è motivo di preoccupazione, al più, di attenzione.

Questa preoccupazione della (o meglio l'attenzione alla) forma del sedersi non può fare a meno di essere presente, ma poiché essa è ben presente alla coscienza del praticante non interferisce con l'attività dello *zazen*. Se invece di essere ben presente alla coscienza, fosse un problema subdolo e latente potrebbe agire per vie traverse e interferire. È proprio la chiarezza della sua importanza a farne un non problema.

Questo atteggiamento è quello del *shinjin datsuraku* del *Genjô kôan*, cioè "lasciar cadere

mente e corpo": è la mente del senza-pensiero come descritto nel *Fukan zazengi*, uno stato mentale in cui tutto è presente senza che interferisca in alcun modo. La consapevolezza della forma fisica, insieme ad altre cose è lì presente. Semplicemente presente senza altro.

[16]

In questo paragrafo Dôgen intende chiarire la netta differenza che esiste tra l'uomo e il Buddha. Il sedersi dell'uomo ordinario non è il Buddha seduto. D'altra parte, sebbene alcuni uomini sono in grado di costruire (cioè: di diventare) dei Buddha, non tutti gli uomini possono farlo. Inoltre, i Buddha non sono gli uomini e quindi " l'uomo non è necessariamente il Buddha, e il Buddha non è necessariamente l'uomo". L'uomo è l'uomo e il Buddha è il Buddha.

La buddhità non consiste in una qualunque pratica né è propria di un qualunque uomo ordinario, piuttosto, è prerogativa della pratica per eccellenza, lo *zazen* che è l'unica vera via di accesso all'illuminazione, e chi pratica lo *zazen* non è un uomo ordinario, ma un illuminato che costruisce il Buddha, poiché solo nell'illuminazione si può "costruire" il Buddha.

[17]

Nangaku e Daijaku del dialogo sopra riportato sono dei grandi personaggi dalla profonda comprensione del Dharma, pur con un approccio diverso. Mentre il secondo sedendosi in *zazen* (il Buddha seduto) "costruisce" il Buddha, il primo, chiarisce il significato dello *zazen* per far giungere a "costruire" il Buddha. Daijaku sta seduto in *zazen* con l'intenzione di diventare un Buddha e Nangaku gli spiega cosa significa voler diventare un Buddha stando seduto.

Lo *zazen* è l'essenza del vero insegnamento del buddhismo, è quanto i Buddha e i patriarchi hanno trasmesso e la pratica dello *zazen* è la Via per la buddhità.

[18]

Tuttavia, pochi sono coloro che hanno compreso profondamente lo *zazen* e sono in grado



di trasmetterlo correttamente. Anche in Cina, sebbene largamente praticato, lo *zazen* è spesso frainteso. Per questo motivo Dôgen ha scritto questo capitolo dello *Shôbôgenzô* che ha lo scopo di chiarire il vero significato dello *zazen*.

[19]

Vari maestri e monaci hanno scritto testi per spiegare la natura dello *zazen* intitolati *Iscrizioni dello zazen*, o *Principi dello zazen*, o *Il pungolo dello zazen*. Tuttavia, questi testi sono stati scritti da persone che non conoscono lo *zazen* e quindi non sono affidabili. Normalmente lo *zazen* viene concepito come uno strumento per "per tornare alle origini e rivolgersi alla base", cioè per interrompere il flusso di coscienza e tornare a una supposta origine incontaminata. E per fare questo "Vanamente riescono a calmare e controllare il respiro e i pensieri". Quindi, concepiscono lo *zazen* come uno strumento per ottenere la pace e la concentrazione della mente.

L'unico testo valido tra i molti è lo *Zazenshin* del maestro Ch'an Wanshi Shôgaku, del monastero Jing de di Tian tong, sul famoso monte Taibai nella provincia cinese di Qing yuan.

[20]

In questo paragrafo presenta e commenta lo *Zazenshin* del maestro Wanshi Shôgaku, l'unico che a suo parere sia valido.

"La funzione essenziale di tutti i Buddha,  
La funzione essenziale di tutti i patriarchi"

La funzione dei Buddha e dei patriarchi, che è la stessa, è quella di trasmettere l'insegnamento al di là delle parole (come disse Ekaku: "il mio maestro non aveva un detto simile"), di far vedere la realtà in modo diverso rispetto a quello a cui le persone ordinarie sono abituate.

"È conoscere senza venire in contatto con le cose,

La vera conoscenza non è né una conoscenza percettiva, e neppure una conoscenza di tipo intellettuale, poiché esse sono limitate. Invece, "Conoscere senza venire in contatto con le

cose" è "una conoscenza intrinsecamente sottile" poiché si tratta di una conoscenza che non si basa sulla percezione, né sui sensi, che, quindi, non ha bisogno di contatti esterni, ma che proviene tutta dall'interno, dalla nostra natura-di-Buddha. È una conoscenza che sta al di là delle discriminazioni e che accetta la realtà così com'è, sia essa chiara o scura. Questo tipo di conoscenza non è un'accumulazione di sapere, ma è tale per cui ci rinnova nel profondo e " dà (nuova) vita alla pelle", ci porta a una nuova vita.

"È rischiarare senza che nulla sia rischiarato".

"Rischiarare senza che nulla sia rischiarato" è una luminosità intrinseca che non si basa sull'altro da sé. Anche in questo caso, come già per la conoscenza, viene negato il dualismo tra sé e altro da sé. Allora, "la chiarezza non è diversa dall'oggetto rischiarato poiché l'oggetto rischiarato è la chiarezza stessa", la sorgente della luminosità e l'oggetto della luminosità non sono due, ma uno stesso oggetto.

L'assenza di un oggetto della luminosità, il "senza nulla", significa "che nessuna cosa è nascosta in tutto il mondo e che anche spezzando questo mondo non viene fuori nulla", cioè tutto è chiaro e palese così com'è. Questa realtà, che è la manifestazione dell'illuminazione è la quiddità così com'è, senza nascondere nulla: ogni sua espressione nel suo semplice esistere esprime la verità dell'illuminazione.

"Una conoscenza intrinsecamente sottile,  
È pensare tutto senza discriminazioni"

La vera conoscenza, quella che non viene in contatto con le cose, si basa sul pensiero non discriminante. In questa interessante esposizione di una teoria buddhista della conoscenza, Dôgen fa una affermazione estremamente moderna: " il pensiero è di per se stesso conoscenza, e non necessariamente necessita della capacità altrui". Cosa intende con pensiero? Forse il pensiero discriminate, la capacità di riflettere sulle cose? Certamente non è questo quello che Dôgen vuole intendere. Egli si riferisce al pensiero non discriminante, cioè alla capacità di pensare l'universo come un singolo oggetto unitario. Qual è la conoscenza che deriva da un tale pensiero? È una conoscenza che si riflette totalmente nella realtà stessa: non esiste frattura tra conoscitore e oggetto conosciuto e la conoscenza è la realtà tutta intera (è " le montagne e i fiumi"). Se abbiamo questo tipo di conoscenza, allora non servono gli sforzi per acquisire l'illuminazione (per fare un drago non serve la porta di U), essa è là davanti a noi da sempre. Questa conoscenza non è una conoscenza parziale, o l'abbiamo e conosciamo tutto il mondo e tutta la realtà, oppure non

conosciamo. Non è una conoscenza accumulabile e perfezionabile col tempo e gli sforzi, ma è invece il risultato di un " voltare la testa e cambiare la faccia", cioè di un rivolgimento interno profondo.

Il pensiero non discriminante non è dato, ma vi si giunge e non ci si deve preoccupare se giunge tardivamente perché il tempo non ha senso. Perciò quando si dice "senza mai discriminazioni in passato" quel "mai...in passato" significa "già...in passato" che a sua volta significa "essere qui presenti", quindi giungere al pensiero non discriminante è come esservi giunti da sempre, al di là della dimensione temporale.

"Una chiarezza intrinsecamente misteriosa,  
È quando non c'è la minima frattura".

Come dice nel *Fukan zazengi* "se vi è una separazione (grande) come un capello sottilissimo, il Cielo e la terra si separano nettamente; se sorge anche solo un po' (la percezione) degli opposti si perde il cuore nella confusione". Quindi "la minima frattura è il mondo intero": non è questione di dimensioni, la minima frattura nel pensiero è il sorgere della discriminazione ed è rottura definitiva.

La chiarezza non viene da una sorgente e non ha un oggetto da rischiarare, ma è chiarezza in sé. È la chiarezza interiore che è in grado di illuminare tutto il mondo, se non è visibile, non si dubiti della sua esistenza. Ma si badi, questa chiarezza interiore non proviene dalla speculazione intellettuale (" non rivolgeti dentro le parole per cercare la regola ").

" L'acqua è limpida fino nel profondo,  
I pesci nuotano tranquilli".

L'acqua davvero limpida su questa terra non è l'acqua che "ha sponde ai suoi estremi", cioè l'acqua del mare, dei fiumi, dei laghi e degli stagni, ma è "l'acqua" davvero limpida della nostra mente. Quello che si muove nell'"acqua" limpida della nostra mente o nel "cielo limpido" della nostra mente "non è misurabile, non è esauribile", si muove liberamente senza lasciare tracce. Come si può misurare senza punti di riferimento? Come si può dimensionare ciò che non è misurabile? Semplicemente è libero di essere quello che è.

Nello *zazen*, chi misura il muoversi dei pesci e degli uccelli (i pensieri, le emozioni) nell'"acqua e cielo" della nostra mente?

"Il cielo è infinito e senza limiti

Gli uccelli volano lontano".

Per quanto sembri che il cielo sia infinito, è solo il "cielo" della nostra mente a essere veramente infinito.

Ciò che si muove in questo cielo infinito della nostra mente non è da misurare, ma va lasciato libero di muoversi, di andare e di venire. Ciò che vola in questo cielo non è non una cosa o due cose, ma tutto il mondo. "Quando il cielo vola via, anche gli uccelli volano via. Quando gli uccelli volano via, anche il cielo vola via", essi non sono due cose, ma la stessa cosa: il cielo è gli uccelli e gli uccelli sono il cielo stesso. E il volar via, per quanto lontano possa andare, è "proprio qui in questo momento".

[21]

In quest'ultimo paragrafo Dôgen propone la sua poesia dello *zazenshin*.

L'inizio della poesia richiama quella del maestro Wanshi Shôgaku:

"La funzione essenziale di tutti i Buddha,  
La funzione essenziale di tutti i patriarchi"

ma il seguito è diverso:

"è di essere presenti con il non-pensiero  
è di essere completi senza l'interazione".

La presenza a se stessi senza il flusso di coscienza che pervade la mente è lo stato dello *zazen* descritto sopra in questo stesso testo, oltre che nel *Fukan zazengi* e nello *Zazengi*: il non-pensiero che è il senza-pensiero, cioè quello stato che nella poesia presedente era stato descritto come "l'acqua limpida fino nel profondo" e "il cielo infinito e senza limiti". Inoltre, è di essere completi senza bisogno dell'interazione con gli altri: la capacità di non dipendenza dall'esterno, solo così si è davvero liberi. Chi dipende da fattori esterni sarà comunque condizionato. Ciò, ovviamente, non significa affatto di non avere rapporti esterni al proprio sé, ma di non dipenderne.

"Quella presenza è intrinsecamente intima:

(perciò) nulla è tinto né sporco.

Quella completezza è intrinsecamente illuminata:

(perciò) nulla è diritto né inclinato".

Non si facciano discriminazioni e non si diano giudizi: essi nascono dal nostro io dualista e sono causa di illusione. Quindi non si giudichi nulla tinto, né sporco e nemmeno diritto o inclinato. Ogni cosa è quello che è, e nulla più.

"L'intimità senza tinte né sporco,

è l'intimità che lascia andare tutto senza gettalo via".

Quando non si fanno discriminazioni, si lascia andare tutto (cioè il proprio io), ma senza gettarlo via, perché quest'ultimo tipo di azione comporta un rifiuto e un rigetto. Invece, lasciar andare è un abbandonare senza rifiutare né rigettare; più semplicemente è "dimenticare".

"L'illuminazione in cui nulla è diritto né inclinato,

è una illuminazione in cui l'impegno è senza calcolo".

Quando non si diano giudizi sulle cose, si mostra una illuminazione in cui pur impegnandosi nelle varie attività quotidiane, non si ha in vista l'interesse personale.

Abbandonare il giudizio discriminante significa abbandonare il proprio io, e questo a sua volta significa abbandonare la prospettiva egoistica secondo cui dall'azione ci si aspetta una qualche contropartita. "Senza calcolo" significa l'azione disinteressata, che è il massimo cui si può giungere nella sfera dell'attività.

La chiusura ricorda quella della poesia precedente:

"L'acqua è limpida fino a terra,

e i pesci si muovono come fanno i pesci.

Il cielo è vasto e si estende fino al Cielo,

gli uccelli volano come fanno gli uccelli".

## **SHINJIN GAKUDÔ**

### **"La via dell'apprendimento con la mente e il corpo"**

*Questo capitolo, come dice il titolo stesso, presenta la Via per giungere all'illuminazione. Questa Via, la pratica, può essere di due tipi, quella esercitata con la mente, quindi una pratica mentale, e quella esercitata con il corpo, quindi una pratica corporale. Il percorso sulla Via, perciò, può svilupparsi a partire da entrambe le due componenti dell'essere umano: la mente e il corpo. In questo testo, Dôgen presenta le modalità della pratica mentale e della pratica corporale.*

*Per quanto riguarda la prima, per quanto vi siano diversi tipi di mente, la premessa necessaria per iniziare la pratica si attua quando vi sia il bodhaishin, "la mente dell'illuminazione", ossia il desiderio di illuminazione che porta a intraprendere la Via. Dopo la nascita del bodhaishin, ci si inoltra sulla Via e si inizia l'apprendimento. Il quale può prendere forme diverse: per esempio si possono mettere da parte i tipi di menti citati sopra e apprendere la Via indipendentemente da esse. Oppure si può far riferimento a queste menti, farle proprie e con esse apprendere la Via.*

*Nell'apprendimento con la mente, si deve prima di tutto stabilire cosa sia la mente. Per Dôgen, la mente è: " i monti e i fiumi, la grande terra, e il sole, la luna, le stelle e i pianeti". Insomma, la mente è la realtà che ci circonda, una mente indifferenziata che riesce a vedere il tutto poiché è essa stessa il tutto, quindi comprende tutto e riflette tutto in modo indifferenziato. Questa mente ha da se stessa la propensione ad apprendere la Via, fa parte della sua natura intrinseca. Bisogna aver fiducia in questo e affidarsi a essa sapendo che essa davvero apprende la Via.*

*Riguardo all'apprendimento per mezzo del corpo, Dôgen con "corpo" non intende solo quello che abbiamo, ma un corpo che " viene (acquisito) con l'apprendimento della Via". Così come l'apprendimento della Via per mezzo della mente significa acquisire una nuova mente indifferenziata e pura, allo stesso modo, l'apprendimento tramite il corpo, passa attraverso l'acquisizione di un nuovo corpo che comprende " l'intero mondo delle dieci direzioni" e non si limita più al nostro corpo fisico. La realtà che ci circonda è questo corpo. Inoltre, poiché il corpo nasce e muore, l'apprendimento per mezzo del corpo passa attraverso la comprensione della vera natura di nascita-e-morte.*

[1]

Nel buddhismo, non si può ottenere la Via se non si intende seguirla, e ancor più ci si allontana (da essa) se non si intende studiarla. Il maestro Zen Nangaku Ejô<sup>180</sup> disse: "Non è che non ci sia pratica/illuminazione. È che essa non va inquinata".<sup>181</sup>

Quando non si apprende la Via del Buddha, si cade fuori strada e tra coloro che non possono diventare dei Buddha.<sup>182</sup> Perciò sia i Buddha del passato che del futuro, senza eccezione, hanno praticato la via del Buddha.

Per apprendere la Via del Buddha si può provvisoriamente dire che vi sono due modi:

1. Quella dell'apprendimento per mezzo della mente;
2. Quella dell'apprendimento per mezzo del corpo.

[2]

L'apprendimento per mezzo della mente comporta l'apprendimento con vari tipi di mente. Questi vari tipi di mente sono: *citta*,<sup>183</sup> *karida*,<sup>184</sup> *irida*<sup>185</sup> e simili.

[3]

Quando c'è intesa reciproca tra gli uomini e il Buddha, e dopo aver risvegliato il *bodhaishin*,<sup>186</sup> ci rifugiamo nella via dei Buddha e dei patriarchi e ci dedichiamo alla pratica del risveglio del *bodhaishin* nella vita quotidiana. Se ancora non si è risvegliato il vero *bodhaishin*, dobbiamo per prima cosa apprendere come i Buddha e i patriarchi hanno risvegliato il *bodhaishin*. Questo si chiama *hatsubodhaishin*,<sup>187</sup> e *sekishin henpen*,<sup>188</sup> e anche *kobutsushin*,<sup>189</sup> *heijôshin*<sup>190</sup> e *sankai isshin*.<sup>191</sup>

---

<sup>180</sup> Nangaku Ejô (677-744), discepolo del sesto patriarca Hui neng. È citato anche nel *Bendôwa* per la stessa frase.

<sup>181</sup> Inquinare pratica/illuminazione significa considerare la pratica un mezzo per l'illuminazione e l'illuminazione il risultato della pratica. Quando sia la pratica sia l'illuminazione vengono considerate di per sé e non in relazione a qualcos'altro, allora esse non sono inquinate.

<sup>182</sup> Il riferimento è agli *icchantika*, coloro che non possono diventare dei Buddha.

<sup>183</sup> *Citta* la mente pensante che comprende il pensiero, l'intelligenza, la ragione e simili.

<sup>184</sup> *Karida* (in sansc.: *hridaya*) il cuore/mente come sede delle emozioni e delle attività mentali. .

<sup>185</sup> *Irida* (in sansc.: *vrddha*) la mente in senso astratto, la mente saggia.

<sup>186</sup> *Bodhaishin* (in sansc.: *bodhicitta*), letteralmente: "la mente dell'illuminazione", ossia il desiderio di illuminazione che porta a intraprendere la Via.

<sup>187</sup> Letteralmente: "risveglio del *bodhaishin*".

<sup>188</sup> Letteralmente: "una mente pura che comprende in sé tutti i pensieri liberamente".

<sup>189</sup> Letteralmente: "la mente di un vecchio Buddha".

[4]

Si possono trascurare queste menti (di cui sopra) e apprendere la Via, oppure si possono afferrare<sup>192</sup> e apprendere la Via. O si apprende la Via con la presenza del pensiero, o si apprende la Via col non-pensiero.<sup>193</sup> Oppure (si apprende la Via) anche dando la veste di broccato d'oro in un trasmissione corretta, e ricevendola.<sup>194</sup>

Oppure per esempio: "tu possiedi il mio midollo",<sup>195</sup> e "tre inchini".<sup>196</sup> C'è anche l'apprendimento da cuore a cuore<sup>197</sup> con la trasmissione della veste e della ciotola<sup>198</sup> durante la pulitura del riso.<sup>199</sup> Il detto: "radersi i capelli e tingere la veste"<sup>200</sup> significa cambiare la propria mente, e renderla limpida. Lasciare il castello ed entrare nella montagna,<sup>201</sup> (in questo modo) esce una mente e ne subentra un'altra.<sup>202</sup> Entrare nella montagna<sup>203</sup> significa rendere il pensiero un non-pensiero. Abbandonare le cose del mondo significa il senza-pensiero. Spalancando i bulbi degli occhi,<sup>204</sup> comportarsi in libertà infinita pur nella legge di causalità.<sup>205</sup>

[5]

Apprendendo la Via in questo modo, quando c'è lo sforzo personale, la ricompensa viene da sé, ma se c'è solo la ricompensa senza che essa sia accompagnata da sforzo personale,

---

<sup>190</sup> Letteralmente: "la mente della quotidianità" o "la mente della normalità".

<sup>191</sup> Letteralmente: "i tre mondi sono una sola mente", ovvero, un mente universale.

<sup>192</sup> Cioè: far proprie, ossia concentrarsi su queste menti.

<sup>193</sup> Non-pensiero in giapp.: *fushiryô*. Vedi *Fukan zazengi*.

<sup>194</sup> Si riferisce alla trasmissione del Dharma tra il Buddha Shakyamuni e Mahakashapa. Nello Zen, la tradizione di dare e ricevere la veste (e la ciotola) è rimasta a testimoniare concretamente e simbolicamente la trasmissione tra maestro e discepolo.

<sup>195</sup> Questa è la frase pronunciata da Bodhidharma al suo successore Eka.

<sup>196</sup> "Tre inchini" è quanto fece Eka in risposta a Bodhidharma.

<sup>197</sup> Ovvero, "da mente a mente", come fu la trasmissione dal maestro al sesto patriarca Hui neng.

<sup>198</sup> Vedi sopra nota n.194.

<sup>199</sup> La trasmissione dal quinto patriarca al sesto patriarca avvenne in quel frangente.

<sup>200</sup> Cioè: farsi monaco.

<sup>201</sup> Come fece Shakyamuni che lasciò il suo palazzo per andare nella foresta come asceta.

<sup>202</sup> Cioè: cambiare la propria mente.

<sup>203</sup> Cioè: farsi monaco.

<sup>204</sup> Cioè: spalancando il cuore.

<sup>205</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op. cit.*, vol.2, p.249, traducono: "To be amassing this state as an Eye is a matter of two or three bushels. To be playing with this state as karmic consciousness is a matter of a thousand myriad concrete characteristics".



(è come) respirare prendendo a prestito di nascosto le narici dei patriarchi<sup>206</sup>: si riceve il sigillo della buddhità con lo zoccolo di un mulo.<sup>207</sup> E questo è lo scopo (del buddhismo) fino dalla lontana antichità.

[6]

Parlando approssimativamente, i monti e i fiumi, la grande terra, e il sole, la luna, le stelle e i pianeti sono la mente. Quando si comprende che è proprio così, quale testimonianza della realtà si presenta davanti a noi ?

Parlando di monti, fiumi e della grande terra, i monti e i fiumi sono monti e acqua e la grande terra non è solo questo luogo, ma comprende anche i monti e ci sono le montagne grandi e quelle piccole. Ve ne sono di quelle che si estendono in piano e di quelle che si estendono in altezza, vi sono i 3000 mondi e vi sono infiniti paesi, vi è ciò che ha a che fare con i fenomeni<sup>208</sup> e ciò che ha a che fare col vuoto.<sup>209</sup> Sono molti anche i fiumi: ci sono i fiumi del cielo e i fiumi della terra, ci sono i quattro grandi fiumi, e ci sono stagni d'acqua non bollente, e a Hokku Rojû<sup>210</sup> ci sono quattro stagni Anokutatsu.<sup>211</sup> Vi sono i mari e gli stagni.

La terra non è necessariamente solo il terreno. Il terreno non è necessariamente solo la terra. C'è la terra del terreno e la terra del mente e c'è la terra preziosa (della Terra Pura). Così, pur essendoci tanti tipi di terre, non ce n'è che non siano terre. C'è anche un mondo in cui il vuoto è la terra.

[7]

Per quanto riguarda il sole, la luna, le stelle e i pianeti, "quello che vedono gli uomini e quello che vedono coloro che stanno nel Cielo non è uguale", cioè le varie specie non vedono tutte le stesse cose. Pur stanno così le cose, ciò che vede una singola mente<sup>212</sup> è il

---

<sup>206</sup> Cioè: si approfitta degli altri.

<sup>207</sup> "Lo zoccolo di un mulo" è una metafora che sta per "la profezia del Buddha fatta ai suoi discepoli di diventare Buddha". Quindi significa che la ricompensa senza lo sforzo è come un regalo ricevuto.

<sup>208</sup> Cioè: la realtà solida.

<sup>209</sup> Cioè: la realtà astratta.

<sup>210</sup> In sansc.: Uttara-kuru. Luogo mitico della tradizione indiana dove la popolazione vive mille anni.

<sup>211</sup> In sansc.: Anavatapta. Stagni mitici situati a nord dell'Himalaya. Da essi nascono il fiume Gange e altri fiumi.

<sup>212</sup> Cioè: ossia una mente indifferenziata.

tutto. Tutto ciò è già la mente, la quale sta dentro o sta fuori? Va o viene? Al momento della nascita o della morte aumenta un po' o non aumenta? Al momento della morte se ne va in polvere o non se ne va? Una tale "nascita-e-morte" e una tale visione della "nascita-e-morte" su quali basi poggia? Quanto ho detto finora, è solo uno o due pensieri sulla mente. Un pensiero o due pensieri sono: "montagne, fiumi e la grande terra" o due "montagne, fiumi e la grande terra". Le montagne, i fiumi e la grande terra" e simili non ha a che fare con l'esserci o non esserci, e neppure col grande e col piccolo, con l'ottenere o il non ottenere, col prendere coscienza o no, con la comprensione o la non comprensione, non cambia con l'illuminazione o con la non illuminazione. Bisogna aver fede e certezza nel fatto che una tale mente che da se stessa ha la propensione ad apprendere la Via, è davvero una mente che apprende la Via.

[8]

Questa fede<sup>213</sup> non ha niente a che fare con (concetti relativi come) grande e piccolo, con essere e non essere. Inoltre, l'apprendimento della Via che si basa sul sapere che la casa in cui siamo non è la vera casa, e quindi si lascia la casa (per diventare monaci), non calcola quanto è grande e quanto è piccolo e neppure calcola ciò che è vicino e lontano. Non ha nulla a che fare anche con l'inizio e con la fine, con l'aumentare e il diminuire, ma la realtà viene mostrata conformandosi alle diverse circostanze (del momento). È cogliere l'opportunità. (Quando ciò avviene, allora) si è sé e si è altro da sé: è la quiddità<sup>214</sup> e questo è l'apprendimento della Via.<sup>215</sup>

Siccome l'apprendimento della Via è una cosa di questo genere, recinzioni, tegole e pietre sono esse stesse la mente. Non sono la concezione di "i tre mondi sono un'unica mente", e neppure "l'intero universo è un'unica mente",<sup>216</sup> ma sono proprio recinzioni, tegole e pietre.

[9]

---

<sup>213</sup> In originale *shinju*. Sulla concezione di fede in Dôgen, si veda il *Bendôwa*.

<sup>214</sup> In originale *inmo*.

<sup>215</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol. 2, p.250, traducono quest'ultima frase come segue: "We have development of things - of seven feet or eight feet. We have devotion to the moment - for ourselves and for others. The state like this is just learning the truth".

<sup>216</sup> Concetti della dottrina buddhista Kegon secondo cui la realtà è un prodotto della mente.

Le cose costruite prima dell'era Xian Tong<sup>217</sup> andranno in rovina dopo l'era Xian Tong e si ricopriranno di melma e marciranno nell'acqua e, pur senza una corda, da se stesse si legheranno. (Però), hanno la capacità di ricevere le pietre preziose<sup>218</sup> e anche la capacità raccogliere (una pietra preziosa ) dentro l'acqua.<sup>219</sup> Verrà il giorno in cui si disferanno e il giorno in cui cadranno in pezzi e il tempo in cui si ridurranno a pezzetti piccolissimi. (Perciò) non possono paragonarsi a pilastri (dei templi buddhisti) e non possono essere affiancati a lanterne di pietra.<sup>220</sup> Siccome le cose stanno proprio così, la Via va appresa camminando a piedi nudi. Chi può vedere una cosa (una Via) come questa (poiché essa non è facilmente visibile)? L'apprendimento della Via consiste nel rivoltare completamente se stessi<sup>221</sup>: (si lascia andare tutto e) ci si affida (alla mente). Allora bisogna far apprendere che (i muri delle) dieci direzioni sono muri crollati,<sup>222</sup> e far apprendere che le quattro direzioni sono senza porta (d'entrata e di uscita).<sup>223</sup>

[10]

Il risveglio del *bodhaishin* può essere ottenuto nel contesto di nascita-e-morte, oppure nel contesto del *nirvana*. Oppure ancora, può essere ottenuto al di fuori di questi due contesti di nascita-e-morte e di *nirvana*.

Non si deve né aspettarsi, né impedire il risveglio del *bodhaishin*. Questo risveglio non dipende dalle condizioni, né dalla sapienza, semplicemente il *bodhaishin* si risveglia, oppure si fa risvegliare il *bodhaishin*.

Questo risveglio del *bodhaishin* non è né essere né non essere, né un bene, né un male. E non è neppure ascrivibile a nessuna categoria. Neppure accade come ricompensa per qualcosa.<sup>224</sup>

Si dice che non si risvegli il *bodhaishin* per coloro che sono troppo felici per i favori del cielo, ma non è detto che sia così e siccome non dipende dalle situazioni, veramente si risveglia quando è il suo tempo. Proprio nel momento in cui si risveglia il *bodhaishin*, l'intero mondo di tutti gli esseri senzienti è *bodhaishin*. Per quanto sembri che (con il

---

<sup>217</sup> Era cinese (860-874).

<sup>218</sup> Secondo il detto: "lanciare una tegola e ricevere una pietra preziosa". Cioè: andare da uomo ordinario e tornare da santo.

<sup>219</sup> Cioè: la capacità di cogliere le cose preziose (l'illuminazione).

<sup>220</sup> Le lanterne di pietra in Giappone sono simboli del buddhismo.

<sup>221</sup> Letteralmente: nel fare una capriola.

<sup>222</sup> Quindi quindi non ci sono più impedimenti.

<sup>223</sup> Cioè: far apprendere che tutte le direzioni in cui ci si volge e dirige non hanno porte e quindi ci si può muovere liberamente e senza impedimenti.

<sup>224</sup> Per es. come ricompensa karmica per una precedente vita.

risveglio della *bodhaishin*) la situazione dell'uomo cambi, in realtà la sua situazione non è conoscibile.

È (come) mostrare insieme una mano,<sup>225</sup> oppure, mostrare da soli la propria mano<sup>226</sup>; qualunque siano le circostanze in cui ci si trovi, praticate (indipendentemente da tutto ciò e risvegliate la *bodhaishin*). Il *bodhaishin* si trova (anche) nell'inferno, tra i demoni, le bestie e i *shura*.<sup>227</sup> L'espressione *sekishin henpen*<sup>228</sup> significa che i vari pensieri stessi a uno a uno sono la mente pura. Non uno o due pensieri, ma tutti i pensieri singolarmente. Le foglie del loto sono rotonde come uno specchio e il frutto del castagno d'acqua è appuntito come una punta metallica. I singoli pensieri somigliano a uno specchio e (allo stesso tempo,) i singoli pensieri somigliano a una punta ma sono sempre singoli pensieri.

[11]

Riguardo alla mente del vecchio Buddha, (c'è questa storia:) una volta c'era un monaco che chiese al maestro nazionale Daishō<sup>229</sup>: "Cos'è mai questa mente del vecchio Buddha?". Allora egli disse: "Muri, tegole, recinti, pietre". Quindi, bisogna sapere che "la mente del vecchio Buddha" non è "muri, tegole, recinti, pietre", "muri, tegole, recinti, pietre" non vengono detti "la mente del vecchio Buddha". La mente del vecchio Buddha dev'essere appresa in questo modo.

[12]

La mente della normalità<sup>230</sup> non è né questo mondo né l'altro mondo, ma (nient'altro) che la mente della normalità. Il passato si diparte da questo momento e l'adesso viene da questo momento. Quando si diparte, si diparte l'intero cielo e quando viene, viene tutta la

---

<sup>225</sup> Cioè: risvegliare la *bodhaishin* sia con i propri sforzi, sia grazie alle circostanze.

<sup>226</sup> Cioè: risvegliare la *bodhaishin* solo con i propri sforzi.

<sup>227</sup> *Shura* (in sansc.: *asura*) sono dei induisti entrati nel buddhismo come esseri feroci. Fanno parte delle cosiddette "sei forme" che comprendono: esseri celesti, esseri umani, bestie, *shura*, spiriti maligni e esseri infernali. Vedi anche nota n. 133 di *Zazenshin*.

<sup>228</sup> Vedi sopra nota n. 188.

<sup>229</sup> Forse un altro nome per Nanyō Echū (?-775). Vedi *Sokushin zebutsu*, nota n.551.

<sup>230</sup> In originale: *heijōshin* già citato sopra. Con "mente della normalità" che è traduzione letterale, Dōgen intende la mente realizzata, che per lui è quella della normalità.

terra: questa è la mente della normalità. La mente della normalità tiene aperte le entrate della (sua) casa<sup>231</sup>; siccome apre e chiude (in libertà) contemporaneamente le mille entrate e le diecimila porte è la mente della normalità.

[13]

L'intero universo di questo momento è come un suono emesso incoscientemente che sorga dalla terra. Così è per le parole e anche per la mente e (contrariamente a quanto normalmente si pensa cioè che la vita e le attività dell'uomo nascono e muoiono, in realtà) la vita dell'uomo e le sue attività si manifestano e spariscono attimo per attimo e se non si giunge fino alla fine della vita ciò non si può capire. Non si può sapere, ma se nasce il *bodhaishin*, di sicuro si procede sulla strada della realizzazione. Ma questo c'è già, e non dobbiamo pensare che ciò sia una cosa strana. E se pensiamo che sia una cosa strana è perché questa è la mente della normalità.

[14]

(Punto 2.) Il *Shinjin gakudô* è la Via dell'apprendimento con il corpo.

Apprendimento della Via con il corpo vero e proprio. Il corpo viene (acquisito) con l'apprendimento della Via e ciò che viene dall'apprendimento della Via è tutto il corpo intero.

L'intero mondo delle dieci direzioni è il corpo umano dell'unica verità. È il corpo umano della verità, della nascita-e-morte, dell'andare e del venire. Per mezzo del corpo, distaccarsi dalle dieci cose cattive<sup>232</sup> e attenersi agli otto precetti,<sup>233</sup> prendere rifugio nei Tre Gioielli<sup>234</sup> e lasciare la casa per diventare monaci: questa è la vera Via. Perciò questo

---

<sup>231</sup> Cioè: la mente della normalità è sempre aperta e non ha chiusure.

<sup>232</sup> "Le dieci cose cattive" sono: uccidere gli esseri viventi, rubare, avere comportamenti sessuali scorretti, dire falsità, dire stupidità, parlare male degli altri, dire cose che compromettano i rapporti tra le persone, avere desideri esagerati, lasciarsi prendere dall'ira, avere pregiudizi. Sono l'opposto dei "dieci tipi di condotte virtuose secolari" citati nel *Maka hannya haramitsu*.

<sup>233</sup> "Gli otto precetti" sono: non uccedere, non rubare, non avere rapporti sessuali scorretti, non dire falsità, non assumere bevande alcoliche, non dormire su un letto alto e comodo, non usare ornamenti e trucco, non dedicarsi a divertimenti leggeri come il canto, il teatro e simili. Questi precetti sono rivolti anche ai laici.

<sup>234</sup> I Tre Gioielli sono: Il Buddha, il Dharma, il Sangha (la Comunità dei monaci). "Prendere rifugio nei Tre Gioielli" significa intraprendere la Via buddhista.

corpo si chiama il "corpo della verità". Non si ritenga assolutamente l'apprendimento che ne consegue un approccio innaturale.

Dice il maestro Hyakujō<sup>235</sup>: "attaccarsi all'idea che fondamentalmente si è puri, si è realizzati, si è un Buddha, che si è la via degli dei, significa attenersi a ciò che è fuori della naturalità".

Queste parole non sono strumenti inutilizzabili da usare per una casa in rovina. Sono il risultato dell'accumulo di sforzi e di meriti nel seguire la Via. È balzare al di là del mondo volgare ed estendersi dappertutto come (un suono di) perle.<sup>236</sup> (Oppure) è come un glicine<sup>237</sup> che si avvinghia a un albero,<sup>238</sup> dopo aver lasciato andare se stessi.<sup>239</sup>

[15]

Può esserci il caso per cui con questo corpo si riesce a ottenere la liberazione e predicare l'insegnamento agli altri, o anche con un altro corpo ottenere la liberazione e predicare l'insegnamento agli altri. O ancora: senza il corpo ottenere la liberazione e predicare l'insegnamento agli altri, o infine senza un altro corpo ottenere la liberazione e predicare l'insegnamento agli altri. O anche non predicare l'insegnamento agli altri.

In questo modo, abbandonando il corpo, (si può proclamare il Dharma) gridando a voce alta e tacitando tutti gli altri rumori (di disturbo), oppure si getta via la vita e ci si taglia un braccio (come fece il secondo patriarca) e così ottenendo il midollo (dell'insegnamento).<sup>240</sup>

Per esempio, benché uno abbia iniziato a praticare la Via prima di Ionno<sup>241</sup> bisogna che proceda come se fosse un discendente (dei patriarchi).<sup>242</sup>

---

<sup>235</sup> Hyakujō Ekai (720?-814), maestro Ch'an cinese, discepolo e successore di Baso Dōitsu (709-788).

<sup>236</sup> A seconda dei testi, un carattere di questa frase è diverso, tuttavia, normalmente l'interpretazione non cambia ed è quella riportata qui.

<sup>237</sup> Cioè: il corpo.

<sup>238</sup> Cioè: la Via.

<sup>239</sup> Il *shinjin datsuraku*, "lasciar cadere corpo e mente". Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol. 2, p.254, traducono quest'ultime due frasi come segue: "Having sprung free, they are brilliant in all aspects. Having dropped free, they are like wisteria hanging on the trees".

<sup>240</sup> Il secondo patriarca Eka si tagliò un braccio chiedere a Bodhidharma di condurlo al risveglio. "Midollo" significa "l'essenza".

<sup>241</sup> Ionno è un Buddha che compare nel *Sutra del Loto* e che è considerato il primo e più antico tra i Buddha.

<sup>242</sup> Cioè: bisogna praticare con umiltà.

[16]

Quello che chiamiamo "il mondo delle dieci direzioni"<sup>243</sup> è tale per cui ogni singola direzione esaurisce tutto il mondo. (Le direzioni sono:) est, ovest, sud, nord, le quattro latitudini (nord-ovest, sud-ovest, nord-est, sud-est), sopra, sotto. Bisogna considerare che sia così nel momento in cui il davanti e il dietro, il verticale e l'orizzontale delle dieci direzioni giungono al loro apice. Per quanto riguarda questa considerazione, si pensa che il corpo umano sia composto da sé<sup>244</sup> e da altro,<sup>245</sup> ma ci si convinca senza dubbi del fatto che il vero corpo umano è le dieci direzioni. Questa è una cosa mai sentita prima d'ora, ma le dieci direzioni sono su un piano di eguaglianza, e anche i mondi sono su un piano di eguaglianza.

[17]

Il corpo umano è composto dai quattro elementi e dai cinque *skandha*.<sup>246</sup> Gli elementi e i sei organi sensoriali<sup>247</sup> sono difficili da comprendere per le persone normali, essi sono comprensibili solo da parte dei santi.

Inoltre, bisogna considerare le dieci direzioni rispetto a ciascuno degli organi sensoriali, non perché le dieci direzioni siano contenute in ciascuno degli organi sensoriali. Piuttosto perché, in ciascuno degli organi sensoriali si costruisce il tempio del Buddha e la sala di meditazione dei monaci, oppure nel tempio del Buddha e nella sala di meditazione dei monaci si costruisce tutto il mondo intero. Su queste basi si può costruire; la costruzione può farsi a partire da questo. Questo principio afferma che il vero corpo umano è le dieci direzioni e il mondo. Non si deve apprendere una visione distorta della natura e del cielo. Poiché il mondo non è dimensionabile, non è né largo né stretto. Le dieci direzioni e il mondo sono il luogo degli 84.000 insegnamenti del Dharma, il luogo degli 84.000 *samadhi*, il luogo degli 84.000 *dharani*.<sup>248</sup> È il luogo degli 84.000 insegnamenti del Dharma perché questi insegnamenti muovono la ruota della Legge e il luogo dove gira la

---

<sup>243</sup> Questa espressione sta a significare "l'intero universo".

<sup>244</sup> Cioè: soggettività.

<sup>245</sup> Cioè: oggettività.

<sup>246</sup> I "quattro elementi" sono: terra, acqua, fuoco e aria; e i cinque *skandha*, gli aggregati che componendosi tra di loro formano i fenomeni, sono: forma, sensazione, ideazione, reazione e coscienza.

<sup>247</sup> I cinque organi di senso più l'organo mentale, la mente.

<sup>248</sup> *Dharani* sono formule in lingua sanscrita. Il numero 84.000 è un numero simbolico largamente usato nel buddhismo.

ruota della legge è il mondo intero, e il tempo intero (passato, presente, futuro). Non è che non ci siano direzioni e quartieri, ma il fatto è che sono il vero corpo umano. Il tu e l'io di ora siamo persone dal vero corpo umano delle dieci direzioni e del mondo. Bisogna praticare la via senza trascurare questo fatto.

[18]

Per esempio, i tre grandi *asogikô*,<sup>249</sup> o i tredici *asogikô*, o gli *asogikô* imponderabili, (per un tempo infinitamente lungo), sia che si abbandoni il corpo<sup>250</sup> oppure che si acquisisca il corpo<sup>251</sup> (nel ciclo delle nascite-e-morti), è il tempo della pratica della Via, in cui vi sarà sia il procedere sia il retrocedere. Rendere omaggio e porre domande al maestro sono parte della pratica. Tra dipingere un ramo secco e strofinare una tegola di cenere spenta non c'è nessuna separazione.<sup>252</sup>

I giorni del calendario sono brevi e la pratica della Via è lontana. Lasciare la casa e diventare monaci è certamente fare una vita lontano dalla confusione del mondo, ma non va confusa con quella del boscaiolo.<sup>253</sup> Sebbene l'attività del monaco sia intensa, non è come quella del contadino che si dedica alla coltivazione dei campi.<sup>254</sup> Non è questione di illusione contro illuminazione e di bene contro male. Inoltre, non ci si deve soffermare ad analizzare il giusto e lo sbagliato, il vero e il falso.

Il vero corpo umano è il vivere, il morire, il venire e l'andare (senza discriminazioni). Per gli esseri ordinari, la nascita-e-morte rappresentano il ciclo delle rinascite, ma non per i santi che sono liberati da esso. Tuttavia, andando al di là di ciò che è ordinario e di ciò che è santo, tutto questo (nascita-e-morte) non è altro che il corpo vero.

[19]

---

<sup>249</sup> *Asogikô* (in sansc.: *asamkhyā*) indica un tempo infinitamente lungo.

<sup>250</sup> Cioè: si muoia.

<sup>251</sup> Cioè: si nasca.

<sup>252</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol. 2, p.255, traducono come traduco io: "In painting a picture of a withered tree, and in polishing a tile of dead ash, there is not the slightest interval". Satō Shōshin, *op.cit.*, vol.3, p.216, invece, interpreta la frase diversamente, cioè nel senso che "fanno anche parte della pratica pensare di essere come un albero secco e sforzarsi di essere come la cenere spenta, senza mai interrompere la pratica", secondo la concezione del buddhismo antico.

<sup>253</sup> Sebbene anch'egli viva isolato tra le montagne, il senso per i due è diverso.

<sup>254</sup> Qui di nuovo mette in guardia riguardo alla specificità della vita monastica.



(Riguardo alla nascita-e-morte, come scritto nei testi antichi,) vi sono due specie e anche sette specie (diverse), ma se si va a fondo della cosa, poiché sono tutte nascite e morti, non c'è motivo di esserne spaventati. Questo perché senza abbandonare la vita di ora facciamo esperienza della morte. Oppure perché senza abbandonare la morte facciamo esperienza della nascita,<sup>255</sup> la nascita non ostacola la morte e la morte non ostacola la nascita.

Nascita-e-morte non sono cose conoscibili dalle persone ordinarie.

(Per fare un esempio,) la nascita è come un albero di quercia (che è vitale), la morte è come un uomo d'acciaio (che è rigido). Anche se una quercia può ostacolare un'altra quercia, il fatto che la nascita non possa ostacolare la morte, è proprio la Via. La nascita non è unica e la morte non è doppia. La morte non è in contrapposizione alla nascita e la nascita non è in attesa della morte.<sup>256</sup>

Come disse il maestro Engo<sup>257</sup>: "La nascita mostra tutti gli aspetti<sup>258</sup> (dell'essere) e la morte anche mostra tutti gli aspetti (dell'essere). Essi riempiono l'intero universo e la mente pura comprende in sé sempre tutti i pensieri liberamente". Queste parole sono da prendere in considerazione con tranquillità. Il maestro Engo ha detto così, ma egli non sa che nascita-e-morte hanno un aspetto che va oltre quello (detto sopra). Se analizziamo l'andare e il venire (vediamo che) nell'andare c'è nascita-e-morte e nel venire c'è nascita-e-morte e inoltre, nella nascita c'è l'andare e il venire e nella morte anche c'è l'andare e il venire. L'andare e il venire come due o tre ali vanno volando e vengono volando attraverso le dieci direzioni e il mondo. Come tre gambe o cinque gambe vanno avanti e indietro per le dieci direzioni e il mondo. Facendo di questa nascita-e-morte testa e coda,<sup>259</sup> il vero corpo umano che è le dieci direzioni del mondo, viene sconvolto e la testa cambia.

Proprio perché il corpo viene sconvolto e la testa cambia, (il vero corpo umano) diventa grande come una moneta e può star dentro un granello di polvere.<sup>260</sup> La terra piatta è anche fatta di sollevamenti (come montagne e colline) e i sollevamenti (come montagne e colline) sono anche fatti di terra piatta. Per questo esistono tutti i vari aspetti del cosmo e considerando bene questo fatto si pratici la Via. (In questa dimensione) vi sono le ossa e il midollo del più elevato stadio di raggiungimento<sup>261</sup>; confrontandosi con questo si

---

<sup>255</sup> "Nascita" può essere intesa anche come "vita".

<sup>256</sup> Su questo si veda anche il capitolo *Shôji*.

<sup>257</sup> Engo Kokugon (?-1135).

<sup>258</sup> In originale *ki*. Ho tradotto "aspetti", ma potrebbe anche essere reso con "funzioni".

<sup>259</sup> Cioè: l'inizio e la fine.

<sup>260</sup> Cioè: diventa indipendente dalle dimensioni

<sup>261</sup> *Hisôhihisô* è il terzo e più elevato dei "tre mondi" o "tre dimensioni" (*sankai* : "il mondo del desiderio", "il mondo dei fenomeni" e "il mondo non fenomenico (o della liberazione dai fenomeni)" in cui il buddhismo divide i livelli di raggiungimento spirituale. L'ultimo, cui fa riferimento il testo, è la dimensione in cui è superato il desiderio e l'attaccamento alle cose materiali e si è prossimi allo

pratici.

Horinji, il 9 settembre 1242.

### COMMENTO

[1]

Dôgen cita la frase di Nangaku Ejô, già riportata anche nel *Bendôwa*. " Non è che non ci sia pratica/illuminazione. È che essa non va inquinata". La pratica/illuminazione certamente esiste, ma essa non va inquinata, ossia non dev'essere sporcata con i nostri egoismi che tendono a fare di essa un interesse personale, una aspettativa egoistica e un mezzo per i nostri fini. Pratica/illuminazione è fondamentalmente pura, quindi cercare di ottenerla attraverso dei mezzi come la pratica, desiderarla e farla diventare una aspettativa, vuol dire inquinare e di conseguenza andare fuori strada. Così facendo non si ottiene la vera Via. Chi non si impegna a seguire la Via e non la studia non la potrà ottenere.

L'apprendimento corretto della Via può seguire due strade: la prima quella dell'apprendimento per mezzo della mente, la seconda quella dell'apprendimento per mezzo del corpo, le due componenti in cui tradizionalmente l'essere umano viene diviso nel buddhismo. Anche Dôgen parla sempre *shinjin* (per es.: nell'espressione *shinjin datsuraku* del *Genjô kôan*), "corpo e mente", o "corpo/mente" come unica entità bipolare. Entrambi questi aspetti possono diventare veicolo per l'illuminazione. Di seguito illustra le modalità della prima strada, quella attraverso la mente, quindi la seconda, quella che passa attraverso il corpo.

[2]

Per quanto riguarda l'apprendimento per mezzo della mente, innanzitutto, Dôgen

---

stadio del senza-pensiero.

riconosce l'esistenza di vari tipi di mente: *citta*, *karida*, *irida* e simili. Questi tipi di mente sono presenti nella tradizione del buddhismo indiano e infatti sono citate per mezzo della traslitterazione del loro nome indiano. Si tratta di varie forme e aspetti della mente che vanno dalla mente pensante, cioè la mente in quanto attività di pensiero e di riflessione, alla mente in senso concreto (ivi inclusi i sentimenti<sup>262</sup>), ad una mente nel senso più astratto. Quindi, non si tratta di una sola mente, ma tutti queste varianti vanno tenute in considerazione.

[3]

Per intraprendere la pratica è necessario che vi sia una intesa tra il praticante e il Buddha, cioè che essi siano in armonia, quindi che il praticante voglia diventare un Buddha e che il Buddha riconoscendo la correttezza della pratica lo sospinga verso di sé.

Questa intesa, che è la premessa necessaria per iniziare la pratica si attua quando vi sia il *bodhaishin*, "la mente dell'illuminazione", ossia il desiderio di illuminazione che porta a intraprendere la Via. Se non nasce questo pensiero nella nostra mente, non ci si pone l'obiettivo di diventare dei Buddha e non si intraprende la Via. Quindi, prima di tutto deve nascere il sincero desiderio di illuminazione. Esso può nascere per svariati motivi che non vengono qui citati, come l'insoddisfazione per la situazione presente, una predisposizione naturale per la Via buddhista o altro. Questo non ha grande importanza, ciò che conta è che nasca il *bodhaishin*, per poter poi dedicarsi alla pratica nella vita quotidiana.

Se *bodhaishin* non si è ancora risvegliato, quindi se esso non nasce spontaneamente, si deve apprendere il modo in cui i Buddha e i patriarchi l'hanno risvegliato prendendo esempio da loro. È importante notare che Dôgen considera *bodhaishin* non necessariamente come un desiderio di illuminazione che nasce solo spontaneamente, ma che può essere risvegliato. In altre parole, si deve risvegliare un desiderio, una aspirazione, ma come si fa a stimolarne la nascita, e soprattutto perché l'essere umano dovrebbe stimolare la nascita di un desiderio o di una aspirazione se non viene da sé? Sembrerebbe che Dôgen con *bodhaishin* intenda qualcosa di non troppo lontano da qualcosa come la fede, nel senso che essa, invece, può essere sia spontanea sia in qualche modo stimolata a svilupparsi.

Dôgen parla spesso della fede e la considera un elemento importante nel percorso della

---

<sup>262</sup> Non si dimentichi che il termine *shin* usato da Dôgen significa sia "mente" sia "cuore". La scelta di tradurlo con "mente", per ragioni pratiche, non esclude che anche l'altro aspetto, cioè quello della sfera emotiva ed sentimentale sia anch'essa inclusa.

Via. Più avanti, in questo stesso testo dice, infatti: " Bisogna aver fede e certezza nel fatto che un tale cuore che da se stesso ha la propensione ad apprendere la Via, è davvero un cuore che apprende la Via". La fede per Dôgen, non è simile al concetto cristiano, ma significa soprattutto "aver fiducia". Una fiducia che non è rivolta a un oggetto o a una persona particolare, quanto piuttosto, un atteggiamento positivo che può essere rivolto al maestro, o al Buddha, o ai patriarchi, o più semplicemente, e in definitiva, più profondamente, al fatto che seguire la Via è positivo, non tanto perché ci si aspetta una contropartita, quanto perché è bene in sé. Come dice nel *Bendôwa*, la pratica deve essere basata sulla fede : " Generalmente, quando nasce la retta fede, si pratici e ci si impegni ad apprendere. Se non è così (cioè se non nasce la retta fede), è meglio interrompere per un po' ". La fede come premessa per intraprendere la pratica della Via non è una concezione molto dissimile dal *bodhaishin*, o meglio, va assieme a esso. Desiderio di illuminazione e fede, o fiducia nella Via da intraprendere sono due aspetti interdipendenti che sorgono insieme, il desiderio di diventare Buddha deve accompagnarsi alla fiducia nella Via e nella pratica, e d'altra parte, la fede senza il desiderio di illuminazione non ha senso. La nascita del *bodhaishin* si chiama "risveglio del *bodhaishin*" (*hatsubodhaishin*), o "una mente pura che comprende in sé tutti i pensieri liberamente" (*sekishin henpen*), o "la mente di un vecchio Buddha" (*kobutsushin*), o "la mente della quotidianità" (*heijôshin*) o, infine, "i tre mondi sono una sola mente", ovvero, una mente universale (*sankai isshin*). In queste definizioni appare evidente che per Dôgen *bodhaishin* è qualcosa di più del semplice risveglio del desiderio di illuminazione. Infatti, quando lo rapporta alla mente, sempre volergli dare un significato più ampio e profondo. "i tre mondi sono una sola mente", la mente della quotidianità", ma anche "la mente di un vecchio Buddha" sono più di un semplice risveglio del desiderio di porsi sulla Via, piuttosto sembrano essere già la mente dell'illuminazione. La mente del *bodhaishin* è intesa letteralmente come "la mente dell'illuminazione", cioè la mente dell'illuminato". Sembrerebbe che la nascita di *bodhaishin*, per Dôgen, sia la percezione, se non la realizzazione della mente pura, la mente che tutto comprende in sé. Da questa percezione (o realizzazione) scaturisce l'inizio del cammino sulla Via, e in definitiva il dedicarsi alla pratica che, si ricordi, non è diversa dalla illuminazione.

[4]

Dopo la nascita del *bodhaishin*, ci si inoltra sulla Via e si inizia l'apprendimento. Il quale può prendere forme diverse: per esempio si possono mettere da parte i tipi di menti citati

sopra e apprendere la Via indipendentemente da esse. Oppure si può far riferimento a queste menti, farle proprie e con esse apprendere la Via. Nell'apprendimento della Via per mezzo della mente, comunque vi sono due casi fondamentali: uno è quello che prevede l'uso del pensiero, quindi di una delle menti citate sopra o di tutte. Il secondo è un percorso che si affida al non-pensiero, cioè, letteralmente a un non-uso della mente; un apprendimento che fa a meno della mente e applica il non-pensiero che è il senza-pensiero di cui Dôgen parla in varie occasioni, come della mente del praticante di *zazen*.

Ma vi sono altri modi di apprendere, cioè di ricevere l'insegnamento dal maestro. I primo citato è quello che vede come protagonisti il Buddha Shakyamuni e Mahakashapa. La profonda intesa tra i due ha permesso la trasmissione dell'insegnamento in modo del tutto informale, immediato e spontaneo. Simbolicamente questa trasmissione da maestro a discepolo si è formalizzata in quello che Dôgen cita come offrire la veste di broccato. Un altro modo di ricevere l'insegnamento e di apprendere la Via è quello tra Bodhidharma e il suo discepolo Eka. Questi chiese al maestro di pacificarli la mente e Bodhidharma rispose di mostrargli la mente affinché egli potesse pacificarla. All'istantanea comprensione di Eka, Bodhidharma esclamò "tu possiedi il mio midollo" e Eka rispose con "tre inchini". Altri esempi riguardano sempre casi famosi come quello del Sesto patriarca e del suo maestro. Tutti questi sono modi in cui l'apprendimento avviene o può avvenire.

Farsi monaco e intraprendere il percorso della Via significa "cambiare la propria mente e renderla limpida". Lasciando la vita quotidiana nella società per entrare nel tempio, si cambia atteggiamento e anche si cambia la propria mente. La mente prima del *bodhaishin* e quella dopo il *bodhaishin* sono diverse. La prima è la mente ordinaria, la seconda è la mente della purezza o che aspira alla purezza. Il praticante rende il pensiero un non pensiero: in questo modo usa la mente, cioè approda al senza-pensiero e stabilmente vi risiede. Ciò permette di agire in libertà, senza condizionamenti, sebbene ancora sottoposto alla legge di causalità.

[5]

Lo sforzo di applicarsi alla pratica e di percorrere la Via porta alla ricompensa che è il raggiungimento della meta. Però può anche esserci il raggiungimento senza bisogno dello sforzo: allora è come ricevere un regalo senza bisogno di sforzarsi per guadagnarselo. Anche questo è possibile. Lo scopo del buddhismo è quello di giungere alla

comprensione e di risvegliarsi alla buddhità; che questo avvenga per mezzo dello sforzo personale, o invece, senza impegno, tutto sommato è questione secondaria, purché si giunga al risveglio.

[6]

Nell'apprendimento con la mente, si deve prima di tutto stabilire cosa sia la mente.<sup>263</sup> La mente è: "i monti e i fiumi, la grande terra, e il sole, la luna, le stelle e i pianeti". Insomma, la mente è la realtà che ci circonda. Se comprendiamo questo, cos'è la realtà che ci sta di fronte? La realtà è multiforme: ci sono vari tipi di monti e di fiumi e i mari possono essere grandi e piccoli. Così la terra può essere il terreno, ma può anche essere la terra della mente o la terra della Terra Pura e così via. Tutte sono terre e tutto è la terra, la quale può anche non essere sostanza, ma essere il vuoto.

[7]

Non solo la realtà è multiforme, ma i vari esseri vedono uno stesso fenomeno della realtà in modi diversi, ognuno secondo la propria ottica. Quindi, la realtà sembra inafferrabile. Tuttavia, una mente indifferenziata riesce a vedere il tutto poiché è essa stessa il tutto, quindi comprende tutto e riflette tutto in modo indifferenziato. Dôgen chiama questa mente "singola mente", per intendere che una tale mente non è plurima, cioè suddivisa in tante frazioni, ma è unica e unitaria.

Cosa si può dire di una mente indifferenziata? Dove si colloca? Da dove viene e dove va? Di essa non si può dire nulla perché non sta in nessun luogo, non proviene da alcunché, non va e non viene, e così via. È il tutto e quindi non è definibile in alcun modo. Poiché la mente è: "le montagne, i fiumi e la grande terra", questa mente non ha dimensioni, non ha a che fare col dualismo dell'ottenimento o della perdita, e in definitiva, neppure cambia con l'illuminazione o con l'illusione. Questa mente è pura e indipendente da illuminazione e illusione.

Questa mente ha da se stessa la propensione ad apprendere la Via, fa parte della sua natura intrinseca. Bisogna aver fiducia in questo e affidarsi a essa sapendo che essa davvero apprende la Via.

---

<sup>263</sup> Sulla natura della mente vedi anche *Sokushin zebutsu*.

[8]

La fiducia nella mente pura e indifferenziata che ha da se stessa la propensione ad apprendere la Via non deve essere basata su calcoli egoistici perché questa mente non ha a che fare con ciò che è calcolabile e misurabile. Allo stesso modo, l'apprendimento del monaco che lascia la sua casa, comprendendo che non è la sua "vera casa", e si ritira in un monastero, non deve basarsi su calcoli egoistici e pensare a quanto sforzo sia necessario per raggiungere la meta e se essa sia lontana o vicina.

Tutti questi calcoli egoistici non hanno nulla a che fare con la Via e con il suo apprendimento e sono di ostacolo, perché la Via non è misurabile, non è lontana né vicina, non è grande né piccola, non inizia e non finisce, e così via. Essa, assieme alla realtà, si mostra a seconda delle circostanze del momento e assume le forme contingenti del momento presente. Tuttavia, queste forme che assume sono dipendenti dalle circostanze e in occasioni diverse si mostrerà in modi sempre diversi. Bisogna allora cogliere la Via in queste forme mutabili quando se ne abbia l'occasione, afferrare l'opportunità che si presenta in quel dato momento sotto quella forma, sia esso una bastonata del maestro, o un suono improvviso o la vista di un fiore, o altro ancora.<sup>264</sup> Quando riusciamo a cogliere questa opportunità, allora " si è sé e si è altro da sé: è la quiddità" che si manifesta senza limiti. Questo è il vero apprendimento della Via.

Ciò non ha nulla a che fare con la concezione idealista secondo cui : "i tre mondi sono un'unica mente", e neppure la concezione per cui "l'intero universo è un'unica mente". Infatti, la realtà non è un prodotto della mente come sostiene questa concezione, ma la realtà è la realtà e la mente è questa realtà. Di fatto, la concezione di Dôgen riguardo al rapporto tra mente e realtà è davvero l'inverso di quello concepito dalla scuola idealista dello Yogacara e della scuola Kegon poiché per Dôgen la mente è la realtà, mentre nell'idealismo si concepisce la realtà come emanazione della mente.

Si noti che Dôgen nella prima parte del testo aveva sostenuto che: "La nascita del *bodhaishin* si chiama [...] "i tre mondi sono una sola mente (*sankai isshin*)". Qui ora nega che la realtà sia: "i tre mondi sono un'unica mente" (*sankai yuishin*). La differenza, è intanto a livello linguistico: nelle due frasi vi è una differenza nel terzo carattere che nella prima frase è *ichi* (da cui per contrazione *isshin*) e nella seconda frase è *yui*. Il primo significa "uno", il secondo "unico". la differenza non è trascurabile. Tuttavia, ancor più

---

<sup>264</sup> Per Dôgen, come lui stesso ci racconta, questa opportunità fu colta quando il suo maestro rimproverò un monaco seduto accanto che sonnecchiava, pronunciando la famosa frase *shinjin datsuraku*. Sentendo questa frase Dôgen giunse improvvisamente alla comprensione.

importante è che la seconda frase esprime la concezione idealista secondo cui la mente è l'unica realtà esistente. Quindi "i tre mondi sono un'unica mente" va interpretato come: "nei tre mondi c'è unicamente la mente", affermazione che non può trovare concorde Dôgen! Ciò che egli, invece, intende con : "i tre mondi sono una sola mente (*sankai isshin*)" è che: "una sola mente pervade tutta la realtà e si identifica con essa" e questo diventa evidente allorché si risveglia il *bodhaishin*.

[9]

In questo paragrafo Dôgen si esprime attraverso metafore di non immediata comprensione. La prima di queste è l'immagine del decadimento delle cose di un'epoca remota, l'era Xian Tong. Il tempo farà marcire quanto è stato costruito in quel lontano passato e tutto si disferà e legherà assieme anche senza bisogno di una corda. Tuttavia, anche queste cose in disfacimento hanno un pregio: sono capaci di ricevere e raccogliere pietre preziose. Le cose in disfacimento del passato sono una metafora per la vita laica. Essa è mondana e decadente, non dura nel tempo e ha in sé i germi del disfacimento. Tuttavia, anche la dimensione laica e mondana ha la possibilità di trovare una pietra preziosa, l'illuminazione. Quindi anche chi vive nella società e conduce una vita nel frastuono del mondo, può trovare, se si impegna, la Via e l'illuminazione.<sup>265</sup>

Verrà, però, il giorno in cui le cose mondane si ridurranno a poltiglia. Perciò, non si possono paragonare con il buddhismo e la vita del monaco in un monastero, che è certamente la strada migliore e più diretta verso l'illuminazione.

Per questo motivo, " la Via va appresa camminando a piedi nudi", cioè bisogna lasciare le comode scarpe (la vita mondana, la società) e procedere senza, sebbene questo comporti un sacrificio. L'apprendimento della Via consiste nel rivoltare completamente se stessi, perciò si deve agire decisamente, affrontando sacrifici e non badando alle comodità che si lasciano indietro. Rivoltare completamente se stessi significa avere il coraggio di intraprendere una strada che porta lontano: si abbandona tutto, la società, la famiglia, i piaceri, le occupazioni, e ci si affida al Buddha, alla mente indifferenziata.

Se faremo questo, i muri delle dieci direzioni saranno muri crollati che non saranno più di

---

<sup>265</sup> Nel *Bendôwa* Dôgen, in seguito a una domanda, afferma che anche i laici possono giungere all'illuminazione.



ostacolo, ma ci lasceranno procedere: quello che credevamo insormontabile si rivelerà percorribile. Inoltre, le quattro direzioni sono senza porte e si potrà entrare e uscire liberamente senza ostacoli. Allora si sarà davvero liberi.

[10]

Ora il discorso torna sul *bodhashin* perché Dôgen lo ritiene importantissimo. Come e quando si risveglia il *bodhaishin*? Esso può risvegliarsi sia nel contesto di nascita-e-morte, cioè nel *samsara*, il mondo della sofferenza e dell'illusione, che è la nostra dimensione quotidiana di non-risvegliati. Però, può anche risvegliarsi nella dimensione del *nirvana*, ossia nella dimensione dell'illuminazione. Quindi, anche un essere illuminato può risvegliare la *bodhaishin*. La quale, non ha limiti, né un unico luogo o una sola dimensione in cui può risvegliarsi. Può risvegliarsi perfino, al di fuori di *samsara* e di *nirvana*, una dimensione che non esiste, e tutti gli esseri anche i più infimi nella scala dell'esistenza come i demoni, le bestie e i *shura* possono risvegliarlo e intraprendere la Via che li porterà alla liberazione. A nessuno è preclusa la Via.

Per quanto il *bodhaishin* sia una cosa positiva, non si deve desiderarlo e aspettarselo, né ostacolarlo: il suo risveglio non dipende da nessuna condizione favorevole, come la sapienza o l'intelligenza o altro. Semplicemente si risveglia da sé, oppure qualcuno lo risveglia. E di nuovo, questo risveglio del *bodhaishin* non rientra nelle categorie ordinarie perché non è né un bene né un male, né questo né quello. Non è la ricompensa per qualcosa, per esempio per una precedente vita ben spesa.

*Bodhaishin* si risveglia quando è il suo tempo e questo è tutto, attribuirgli altri significati è fuorviante. Esso non va considerato con la nostra mente limitata, ma con la mente dell'illuminazione.

Quando *bodhaishin* si risveglia, allora tutto il mondo è *bodhaishin* poiché si comprende che tutta la realtà è in cammino sulla Via e ogni essere sta praticando la Via. Ognuno a modo suo realizza la pratica della Via.

*Bodhaishin* è inconoscibile, non sappiamo quando si risveglia, né perché, e neanche sappiamo cosa comporta il suo risveglio per l'uomo. Non sappiamo se accade da sé, sebbene con il nostro contributo, o se la risvegliamo con le nostre sole forze. In ogni caso, bisogna darsi alla pratica e questo è quello che bisogna sapere.

Sopra, Dôgen ha chiamato *bodhaishin* anche con l'espressione *sekishin henpen* ("una mente pura che comprende in sé tutti i pensieri liberamente"). Ciò significa che *bodhaishin* è la mente pura e indifferenziata che comprende in sé tutti i pensieri e tutta la

realtà. Non uno o due pensieri, e neppure una o due cose della realtà, ma TUTTA la realtà. Inoltre, *bodhaishin* è ogni singolo pensiero, a uno a uno, nel senso che ogni singolo pensiero è tutto il *bodhaishin* e *bodhaishin* è tutto in ogni singolo pensiero, e al tempo stesso è tutti i pensieri insieme.

Questa concezione dei rapporti tra *bodahishin* e i pensieri della mente si inquadra in quella della rete di Indra, già citata in *Ikka Myôju*. In quel testo era la realtà e i suoi fenomeni a essere rappresentati secondo questa concezione.

I pensieri possono avere forme diverse, cioè caratteristiche molto diverse tra di loro, ma restano comunque dei pensieri. Quindi, qualunque forma essi abbiano, in quanto pensieri sono *bodhaishin*: ogni singolo pensiero, senza discriminazione.

[11]

Un altro nome attribuito sopra al *bodhaishin* è *kobutsushin* ("la mente di un vecchio Buddha"). Riguardo a questo Dôgen cita un aneddoto che riguarda il maestro nazionale Daishô e un monaco. Alla domanda del monaco riguardo a cosa sia "la mente di un vecchio Buddha", Daishô risponde: "muri, tegole, recinti, pietre". Allora, sorprendentemente, Dôgen commenta: Quindi, bisogna sapere che "la mente del vecchio Buddha" non è "muri, tegole, recinti, pietre", "muri, tegole, recinti, pietre" non vengono detti "la mente del vecchio Buddha". Ciò che stupisce di più nella risposta è la parola "quindi", come se fosse evidente che il maestro Daishô intendesse esattamente il contrario di quanto ha affermato. La sorpresa è tanto maggiore in quanto sopra Dôgen aveva detto: "i monti e i fiumi, la grande terra, e il sole, la luna, le stelle e i pianeti sono la mente". Che differenza c'è tra "muri, tegole, ecc." e "i monti e i fiumi, la grande terra, ecc."? Perché i secondi sono la mente e i primi non sono la mente (del vecchio Buddha)? Si intendono due menti diverse, la prima la mente dell'illusione e la seconda quella di un vecchio Buddha? Evidentemente no, si tratta della stessa mente. Infatti in *Sokushin zebutsu* dice: "Come dicevano gli antichi: 'La mente luminosa, pura, profonda che non è artefatta è i fiumi, le montagne, la grande terra e il sole, la luna le stelle e i pianeti.' Allora è chiaro che (la mente) è i fiumi, le montagne, la grande terra e il sole, la luna le stelle e i pianeti".

Per comprendere quello che Dôgen vuol dire, e che è della massima importanza, bisogna fare attenzione alla risposta del maestro nazionale Daishô, il quale non dice: "la mente è: muri, tegole, recinti, pietre", dice semplicemente: "Muri, tegole, recinti, pietre". Egli,

insomma, in quel momento intende solo "muri, tegole, recinti, pietre", sta parlando solo di "muri, tegole, recinti, pietre", intendendo dire che "muri, tegole, recinti, pietre" sono "muri, tegole, recinti, pietre" e null'altro.

Lo stesso brano del *Sokushin zebutsu* prosegue dicendo: " La mente che è i fiumi, le montagne e la grande terra non è altro che i fiumi, le montagne e la grande terra". E poi: " Le recinzioni, muri, tegole e pietre non sono altro che recinzioni, muri, tegole e pietre". In sintesi, la mente è i vari aspetti e fenomeni della realtà, senza scarti, ma allo stesso tempo, questi vari fenomeni della realtà non sono altro che se stessi. Quindi, in definitiva, la mente non è altro che se stessa, cioè i vari fenomeni della realtà. Anzi, proprio perché sia la realtà, sia la mente non sono altro che se stesse, allora esse combaciano perfettamente, in una logica, non certo matematica, ma certamente non dualista.

Ogni fenomeno della realtà è completo in se stesso e contiene tutti gli altri fenomeni e al contempo si riflette in tutti gli altri fenomeni. Allora la mente e per esempio i muri, sono soltanto se stessi e contemporaneamente non sono diversi.

In *Sankai yuishin* si dice: "Il verde, il giallo, il rosso e il bianco sono la mente, il lungo, il corto, il quadrato e il rotondo sono la mente. La nascita-e-morte e il passato-e-futuro sono la mente. Gli anni, i mesi, i giorni e le ore sono la mente. I sogni, le fantasticherie e i "fiori del cielo" sono la mente. La schiuma dell'acqua e le scintille del fuoco sono la mente, i fiori della primavera e la luna d'autunno sono la mente, un breve istante è la mente. Però, non si devono fare separazioni e allora tutti i fenomeni della realtà sono la mente; il Buddha da solo e (noi) assieme al Buddha (anche) sono la mente".

Ecco che allora, Dôgen commentando la frase di Daishô può dire che "'la mente del vecchio Buddha' non è 'muri, tegole, recinti, pietre'". Non si tratta di due entità separate che si identificano, ma sono una cosa sola. Dire che A è B significa riconoscere A come diverso da B e porre tra i due una relazione di identificazione. Tuttavia, la realtà non è la mente, e viceversa, in questo senso, ma nel senso che realtà e mente sono uno. Con il suo commento, Dôgen vuole evitare che si fraintenda e che si applichi alla risposta di Daishô la logica comune e si pensi che realtà e mente siano identificabili.

[12]

Un altro termine con cui sopra si è riferito al *bodhaishin* è *heijôshin* ("la mente della quotidianità" o "la mente della normalità"). La definizione: "mente della quotidianità" o "della normalità" non deve far pensare alla mente dell'illusione, quella delle persone non illuminate, cioè la nostra mente quotidiana travagliata dalle preoccupazioni della vita di

ogni giorno. Infatti, dice che in questa mente: " Il passato si diparte da questo momento e l'adesso viene da questo momento. Quando si diparte, si diparte l'intero cielo e quando viene, viene tutta la terra: questa è la mente della normalità". La concezione del tempo che caratterizza questa mente, non è certo quella "normale" né "quotidiana" e neppure è tale il coinvolgimento di cielo e terra nel movimento del tempo! Questa mente è in grado di percepire il tempo e i suoi coinvolgimenti in modo del tutto diverso da quello comune. Sembrerebbe strano, allora, chiamare questa mente la "mente della normalità", se non considerassimo cos'è la "normalità". È forse lo stato dell'illusione e della sofferenza la vera dimensione dell'essere umano? O questo non è forse una situazione anormale che aspetta di trasformarsi nella vera dimensione umana e la mente di diventare la vera "mente della normalità"?

Tuttavia, la mente che Dôgen descrive non è " né questo mondo né l'altro mondo, ma (nient'altro) che la mente della normalità". Cioè, questa mente non è qualcosa di identificabile con una dimensione particolare. In realtà, a ben vedere, non appartiene né al mondo dell'illusione e della sofferenza (questo mondo), né a quello del risveglio (l'altro mondo) e in definitiva non è catalogabile e non è altro che se stessa. Come ha affermato sopra, *bodhaishin* può trovarsi in tutte le dimensioni dell'essere, tra i santi, così come anche tra i demoni, tra le persone perse nell'illusione e tra gli illuminati.

Questa mente è a disposizione di tutti, essa tiene aperte le sue entrate e permette a tutti gli esseri di accedervi e di dimorarvi. Agisce in totale libertà e apre e chiude a suo piacimento, e senza restrizioni, le entrate e le porte, avendo superato l'atteggiamento passivo della mente che subisce i pensieri e i condizionamenti esterni ed interni procurati dai sensi e dalle sensazioni. È, quindi, una mente che sa agire liberamente senza condizionamenti.

[13]

L'ultima parte che riguarda l'apprendimento per mezzo della mente, descrive la mente del *bodhaishin* e come essa percepisce l'universo e la realtà attraverso una immagine molto suggestiva. Per questa mente "l'intero universo di questo momento è come un suono che sorga dalla terra emesso incoscientemente". È una manifestazione spontanea, autentica e non condizionata. Non nasce per volontà di qualcuno e neppure ha alla sua base una logica: semplicemente è, e si manifesta, come un suono che sorga dalla profondità e pervade tutto. Questa manifestazione, e la mente che ne fa parte, sembrano, alle menti offuscate, nascere e morire nell'arco di tempo della vita di ciascun essere. In realtà non è

così perché ogni cosa, compresa la mente, nasce e muore attimo dopo attimo in un vortice di nascita-e-morte continuo e instancabile, seguendo le aggregazioni e le disgregazioni senza posa dei cinque *skandha*. La realtà nel buddhismo è continua mutazione, nascita-e-morte attimo dopo attimo: questo il senso dell'impermanenza. Per Dôgen, infatti, tutto è impermanente, la vita, il mondo, la realtà, l'illusione e anche l'illuminazione, la natura-di-Buddha e anche la mente del *bodhaishin*.

Con il risveglio di *bodhaishin* sicuramente ci si avvia sul percorso della realizzazione. Ma si sappia, che *bodhaishin* è già in noi, non serve andare a cercarlo lontano, né si pensi che sia qualcosa di estraneo al nostro essere. E se pensiamo che sia una cosa strana, è perché siamo nell'illusione e non comprendiamo la mente della normalità.

[14]

Ora comincia la seconda parte che riguarda l'apprendimento per mezzo del corpo, ossia il modo in cui la nostra parte fisica concorre all'apprendimento della Via. Dôgen con "corpo" non intende solo quello che abbiamo, ma un corpo che "viene (acquisito) con l'apprendimento della Via". Così come l'apprendimento della Via per mezzo della mente significa acquisire una nuova mente indifferenziata e pura, allo stesso modo, l'apprendimento tramite il corpo, passa attraverso l'acquisizione di un nuovo corpo che comprende "l'intero mondo delle dieci direzioni" e non si limita più al nostro corpo fisico. La realtà che ci circonda è questo corpo, di cui tutto fa parte e che sta nella nascita-e-morte, che va e viene. L'apprendimento con il corpo significa distaccarsi dal male, attenersi ai precetti, prendere rifugio nel buddhismo e diventare monaci. E questo non va considerato un approccio innaturale, o forzato, ma fa parte della natura dell'uomo. Piuttosto, è innaturale "attaccarsi all'idea che fundamentalmente si è puri, si è realizzati, si è un Buddha, che si è la via degli dei" come disse il maestro Hyakujô, ma anche secondo quanto più volte ripetuto da Dôgen stesso<sup>266</sup> che la nostra mente qui e ora, la mente dell'uomo non risvegliato non va confusa con la mente dell'illuminazione. Il fatto di ritenere se stessi già illuminati e pensare quindi che nessuna pratica è necessaria è una via innaturale, oltreché fuorviante, perché l'essere umano tende naturalmente alla realizzazione della Via.

Hyakujô ha formulato queste parole sulla base della sua esperienza e dei suoi sforzi sulla Via e quindi sono parole sagge.

Quando si realizza l'apprendimento con il corpo, dopo aver abbandonato il proprio io, il

---

<sup>266</sup> A questo proposito vedi *Sokushin zebutsu*.

nostro vero corpo non si limita più al corpo umano, ma si estende ovunque; oppure si può dire che sia come un corpo che si avvinchia alla Via e non se ne distacca mai.

[15]

La liberazione si può ottenere in vari modi: con questo corpo, o con un altro corpo, o senza un corpo, o, infine, senza un altro corpo. E dopo aver raggiunto la liberazione insegnarla agli altri, oppure anche non insegnarla.

Non si pensi che solo con il nostro corpo fisico si possa giungere alla liberazione, perché è possibile farlo anche con altri corpi o senza un corpo. Perciò non ci si attacchi al proprio corpo, ma lo si abbandoni, cioè si abbandoni l'attaccamento a esso. Solo così si potrà giungere alla meta e proclamare il Dharma a voce alta, tacitando tutti gli altri rumori (tutti gli impedimenti e gli ostacoli che si frappongono sulla Via della liberazione). Il non attaccamento al nostro corpo e il suo abbandono è ben dimostrato dal caso del secondo patriarca Eka che per ottenere la comprensione della Via si tagliò un braccio.

Benché si sia vecchi praticanti, si deve sempre praticare con umiltà e essere disposti ad abbandonare se stessi.

[16]

Il corpo per Dôgen è l'intero "mondo delle dieci direzioni", quindi non è un corpo con limiti spazio-temporali, ma si estende infinitamente e copre tutta la realtà. In qualsiasi delle dieci direzioni si estenda, questo corpo è completo ed esaurisce tutto lo spazio e il tempo. Perciò in qualunque tempo e in qualunque direzione si trovi il corpo in una data posizione spazio-temporale, questo corpo è completo e non gli manca nulla.

In questo senso, le dieci direzioni e anche i vari mondi sono su un piano di eguaglianza perché nessuno di essi è mancante in qualcosa. Questo è il vero corpo dell'apprendimento della Via, non il corpo limitato e contingente formato da soggettività e oggettività, cioè dalla percezione interna del soggetto e dalla percezione esterna oggettiva.

[17]

Il corpo umano è composto dei quattro elementi fondamentali che esistono in natura e dai cinque *skandha* o aggregati secondo la concezione del buddhismo. Questo in quanto materia, inoltre il corpo è dotato dei sei organi sensoriali, che sono di difficile comprensione per coloro che non sono degli illuminati. Le sensazioni, infatti, sono uno dei fattori principali che conducono all'attaccamento e quindi all'illusione. Perciò gli organi sensoriali sono considerati inaffidabili e pericolosi. Tuttavia, ciò che è difficile capire è che, in realtà, ognuno degli organi sensoriali è un luogo da santificare costruendovi " il tempio del Buddha e la sala di meditazione dei monaci". Ognuno di essi è il luogo santo della pratica e della realizzazione della Via. D'altra parte, in quello stesso tempio e sala di meditazione dei monaci si costruisce il mondo intero, l'intera realtà dell'illuminazione.

Quindi, il vero corpo umano è " le dieci direzioni e il mondo", cioè un luogo senza dimensioni in cui sono presenti gli infiniti insegnamenti del Dharma, il luogo degli innumerevoli *samadhi*. Perciò il corpo non è la materia infima che ci lega alla sofferenza, ma è il luogo santo della pratica e della liberazione, il tramite stesso della realizzazione. Così come il Dharma, anche il corpo pervade tutto il mondo e tutto il tempo. L'io il tu di questo istante siamo il corpo che pervade tutto l'universo e non l'io individuale limitato ed egoista.

[18]

Per un tempo infinitamente lungo, sia che si nasca o che si muoia, è comunque il tempo della pratica, perché è sempre il tempo della pratica, che può procedere o per qualche tempo anche retrocedere. Le forme della pratica sono varie come rendere omaggio al maestro o porgli domande per capire la dottrina, e simili.

Bisogna praticare incessantemente perché il tempo è scarso e la meta è lontana. Per la pratica è raccomandabile lasciare il mondo e ritirarsi in un tempio che è il luogo ideale per percorrere la Via, lontano dalla confusione della vita mondana. Tuttavia, sebbene la vita del monaco sia intensa, è fundamentalmente diversa da quella, per esempio, del contadino, il quale anche ha una vita intensa, perché il monaco pone al centro della sua vita la pratica buddhista. Non è diversa perché una è meritoria e buona (quella del monaco) e l'altra non

lo è; e non è neppure questione del fatto che il contadino viva nell'illusione mentre il monaco è vicino all'illuminazione. Queste considerazioni non hanno senso e vanno lasciate andare.

In definitiva, cos'è quello che abbiamo chiamato "corpo"? Non è altro che "il vivere, il morire, il venire e l'andare", quindi è semplicemente quello che siamo, il nostro vivere quotidiano, la nostra morte quando sopraggiunge, la nostra attività che ogni giorno svolgiamo. Null'altro che questo, ma senza discriminazioni, senza considerazioni su quanto sia buono o vantaggioso e quanto non lo sia. In definitiva, la differenza sta proprio in questa capacità di andare oltre le discriminazioni dualiste, o restare nell'illusione discriminante. Questa nascita-e-morte che rappresenta il nostro ciclo vitale è il nostro vero corpo quand'esso vada al di là sia di ciò che è ordinario e appartiene al mondo dell'illusione, sia quando vada oltre anche a ciò che è santo e si lasci indietro il mondo dell'illuminazione. Il vero corpo sta oltre il dualismo illusione/illuminazione poiché questa distinzione è posticcia e non dà ragione della verità che sta al di là di questa distinzione.

[19]

Quest'ultima parte si occupa del problema di nascita-e-morte la cui comprensione Dôgen ritiene di fondamentale importanza, tanto da scrivere un breve ma intenso testo dal titolo Nascita-e-morte (*Shôji*) di seguito tradotto e commentato. Nel contesto dell'apprendimento per mezzo del corpo, che viene trattato in questa parte, nascita-e-morte assume una rilevanza particolare poiché il corpo ne è la parte direttamente coinvolta.

Le descrizioni che si fanno nel buddhismo di nascita-e-morte sono varie, ma alla fine sono tutte semplicemente nascite-e-morti. Non bisogna essere spaventati da nascita-e-morte perché nella nostra vita facciamo esperienza della morte e perché nella nostra morte facciamo esperienza della vita. Infatti, come dice sopra, nascita-e-morte va intesa attimo per attimo. Ogni attimo moriamo e ogni attimo rinasciamo, in un continuo vortice ciclico. Perciò nascita-e-morte non si ostacolano l'un l'altra ma sono complementari e non sono separabili mai. Comprendere ciò che veramente è nascita-e-morte è difficile, e con la nostra mente immersa nell'illusione non siamo in grado di coglierne la vera natura. Comprenderla è ottenere la Via. Perciò il compito dell'apprendimento con il corpo è quello di comprendere nascita-e-morte.



Contrapporre nascita a morte è illusione, pensare che vivendo siamo in attesa della morte è anche illusione, considerare la nascita come qualcosa che allontana la morte è altrettanto illusione. Non si pensi al nostro ciclo vitale come uno scorrere temporale dalla nascita alla morte, e poi all'inverso, dalla morte alla nascita. Quando c'è la nascita (o la vita) c'è solo essa, e quando c'è la morte non c'è null'altro che la morte.

Le parole del maestro Engo a questo proposito sono significative: sia nascita sia morte allo stesso modo sono tutto l'essere e sono in sé complete. La nascita e la morte riempiono l'intero universo e una mente pura che comprende in sé tutti i pensieri comprende anche nascita e morte senza discriminazioni".

Queste sono parole sagge, ma si può aggiungervi qualcosa. Dôgen parla di "andare" e "venire" in rapporto nascita-e-morte. Si possono interpretare questi due verbi letteralmente, oppure anche riferiti ad aspetti temporali. Allora "andare" sarebbe "futuro" e "venire" il "passato". Infatti, i caratteri cinesi usati possono essere usati per entrambi i significati. Allora si può interpretare con il seguente senso: sia nel futuro sia nel passato c'è la nascita-e-morte, quindi essa sta in tutto il tempo e potremmo dire che non esiste tempo senza nascita-e-morte, se non forse l'attimo presente? Rovesciando la frase possiamo anche dire che nella nascita c'è tutto il tempo e nella morte anche c'è tutto il tempo. Il tempo sovrasta il mondo e lo riempie di sé.

Se facciamo di nascita-e-morte l'inizio e la fine di tutto, se ne facciamo lo scopo ultimo, allora il corpo umano diventa le dieci direzioni del mondo e anche la nostra testa (mente) cambia. Infatti, allora ci apriamo al Dharma lo comprendiamo e vi risiediamo.

Se questo succede, allora, il corpo umano diventa indipendente dalle dimensioni: non si identifica più con il corpo fisico e può diventare piccolissimo, oppure così grande da coprire tutto il mondo.

Nelle pianure ci sono anche rilievi e sui rilievi ci sono anche pianure. Così non possiamo mai dire che esiste una sola cosa senza il suo opposto, come per nascita e morte. Non può, infatti esistere l'una senza l'altra. Il vero apprendimento è questo di capire che nulla è univoco.

# I TESTI

L'illuminazione

*Bendôwa*

*Genjô kôan*

*Daigo*

*Maka Hannya Haramitsu*

*Ikka myôju*

*Sokushin zebutsu*

*Shôji*

# BENDÔWA

## **"Discorso sulla pratica della Via"**

Bendô è una parola usata da Dôgen per indicare la "pratica della Via" e wa significa "discorso", quindi Bendôwa è letteralmente "Discorso sulla pratica della Via".

Difatti, in questo testo Dôgen parla della pratica della Via, usando un linguaggio molto comprensibile da parte di tutti. Per questo è ritenuto uno dei testi più didascalici, ma al tempo stesso è anche uno dei più famosi e dei più letti perché vi si trovano le concezioni fondamentali dell' insegnamento di Dôgen esposte in modo chiaro e semplice.

È un testo molto lungo e diviso in due parti: la prima è un discorso fatto da Dôgen all'assemblea dei monaci, a cui segue una serie di domande e di risposte in cui vengono affrontati temi disparati, molti dei quali vengono ripresi in testi separati e approfonditi. Il Bendôwa, seppur dal tono discorsivo, è comunque, un testo fondamentale per comprendere l'insegnamento di Dôgen e ha il pregio di trattare sinteticamente molti punti importanti del suo insegnamento.

Inizialmente non apparteneva allo Shôbôgenzô e solo circa quattro secoli più tardi vi fu incluso come 95° capitolo.

\* \* \*

[1]

Tutti i Buddha-Tathagata<sup>267</sup> insieme hanno trasmesso direttamente il Dharma<sup>268</sup> misterioso e per giungere alla Suprema Illuminazione<sup>269</sup> hanno un metodo misterioso che è supremo e incondizionato.<sup>270</sup> Questo metodo che è stato trasmesso da Buddha a Buddha

---

<sup>267</sup> Tathagata è uno dei vari epiteti del Buddha. Letteralmente significa: "venuto così com'è".

<sup>268</sup> Dharma (in giapponese *hō*) ha vari significati: 1. "le cose, i fenomeni dell'esistenza" (normalmente scritto *dharmā*); 2. "l'insegnamento buddhista, e per traslato: la verità, la Legge, la dottrina" (normalmente scritto Dharma). Qui si intende il secondo significato.

<sup>269</sup> *Anoku bodhai* è la resa giapponese di *anuttara samyak sambodhi*, la Suprema Illuminazione.

<sup>270</sup> "Incondizionato" in originale è *mui*. Okumura Shôhaku (a cura di), *Bendôwa, Talk on Wholehearted Practice of the Way*, Kyoto Sôtô Zen Center, 1993, p. 29, traduce con "unfabricated" e Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op. cit.*, vol.1, p. 1 traducono con "without intention". Io preferisco "incondizionato" in quanto *mui* o il più famoso *wu-wei* del taoismo cinese, in ambito buddhista assume il significato di "assoluto, non condizionato". Ciò che si vuole dire qui è che il metodo di cui si parla oltre a essere supremo è anche indipendente dalle condizioni particolari ed è valido comunque e sempre senza eccezioni. Questa espressione si trova anche nel *Fukan zazengi*.

senza deviazioni e si basa sul *jijuyû zanmai*<sup>271</sup> è il metodo consolidato. Per godere di questo *samadhi*,<sup>272</sup> il metodo migliore è di sedersi in *zazen* nella posizione eretta. Sebbene questo Dharma sia intrinsecamente inerente in modo abbondante in ogni persona, non viene alla luce finché non si pratica e se non ci si illumina non si ottiene. Se lo lasci andare esso riempi le tue mani. Non rientra nei limiti di singolo o plurimo, se cerchi di parlarne ti riempi la bocca, e non ha limiti verticali né orizzontali. Tutti i Buddha risiedono costantemente al suo interno senza lasciar traccia di attività intellettuale discriminante<sup>273</sup> in nessun luogo. La gente comune vi vive dentro e ne fa uso senza che esso si manifesti in nessun modo nella loro attività intellettuale discriminante. L'impegnativa Via che ora insegno fa sì che tutte le cose esistano nell'illuminazione e la pratica per giungere (a comprendere ciò) non è che una sola.<sup>274</sup> Quando superiamo la barriera e lasciamo cadere tutto, superiamo questo ostacolo.

[2]

Io, dopo aver risvegliato il desiderio di illuminazione e di ricerca della Via, ho vagato per questo paese cercando la conoscenza. Fu allora che incontrai il maestro Myôzen<sup>275</sup> al tempio Kenninji.<sup>276</sup> Passarono in fretta nove anni stando col maestro e in quel periodo imparai un po' di cose della tradizione Rinzai. Myôzen era il principale discepolo del fondatore (del Rinzai) Eisai<sup>277</sup> ed era l'unico ad aver ricevuto la corretta trasmissione

---

<sup>271</sup> "Il *samadhi* del ricevere e usare il proprio sé". *Zanmai* è *samadhi*. *Jijuyû* letteralmente significa: "che usa (*yû*) ciò che da se stesso riceve (*jiju*). Quindi, "il *samadhi* che nasce da ciò che autoriceve, che riceve da se stesso". L'aspetto importante in questo concetto è che il *samadhi* non è qualcosa che si acquisisce dall'esterno ma nasce e si sviluppa dentro il proprio sé. È il proprio sé che da se stesso fa sbocciare e usa il *samadhi*.

<sup>272</sup> *Samadhi* è uno stato di profonda concentrazione e di pace interiore. È citato avanti, (vedi nota n.333) tra i "tre oggetti di studio" del buddhismo. In Dôgen questo termine può essere considerato sinonimo di illuminazione.

<sup>273</sup> *Chikaku*, letteralmente: "conoscenza intellettuale". Waddell e Abe, *The Eastern Buddhist*, vol.IV, n.1, May 1971, p.129 traducono: "perception".

<sup>274</sup> Questa frase viene interpretata diversamente dai vari autori. Okumura (1993), *op.cit.*, p.30, la rende come segue: "The wholehearted practice of the Way which I am talking about allows all things to exist in enlightenment, and enables us to live out oneness in the path of emancipation", mentre Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.2, traduce: "The effort in pursuing the truth that I am now teaching makes the myriad dharmas real in experience; it enacts the oneness of reality on the path of liberation". Waddell e Abe (May 1971), *op. cit.*, p.129, la rende con: "by transcending realization, practices a total Reality".

Il problema nasce dal termine *shutsuro* che letteralmente significa "via di uscita", quindi la via per giungere a qualcosa. Altri interpretano questo termine con il significato di "emancipazione, uscita dalla condizione di illusione", altri ancora come: "trascendere la realizzazione". Io preferisco, "la pratica per giungere a".

<sup>275</sup> Butsuji Myôzen (1184-1225) discepolo e successore di Eisai. Vedi nota n.277.

<sup>276</sup> Kenninji, il primo monastero della scuola Rinzai in Giappone, fondato da Eisai a Kyoto.

<sup>277</sup> Myôan Eisai (1141-1215) introdusse la scuola Rinzai in Giappone.

suprema del buddhismo. Nessun altro poteva stargli alla pari.

Poi sono andato nella Cina dei Song<sup>278</sup> e ho visitato maestri che stavano su entrambe le rive del fiume Setsu<sup>279</sup> e ho imparato le caratteristiche del *gomon*.<sup>280</sup> Alla fine, sono andato dal Maestro Nyojô<sup>281</sup> sul monte Taihaku e qui è terminato il mio grande compito di ricerca che era durato tutta la mia vita fino a quel momento. Quindi, nel 1227 tornai in Giappone con l'intenzione di diffondere l'insegnamento e salvare gli esseri. Ciò era come avere un pesante fardello da portare.

Quindi, (poiché le condizioni non erano favorevoli), misi da parte il desiderio di diffondere l'insegnamento e attesi che venisse il momento favorevole e perciò nel frattempo vissi movendomi da un posto all'altro come le nuvole senza stabilirmi in nessun luogo proprio come facevano i saggi del passato. (Mi chiedevo) "Ci saranno persone vere che vogliono intraprendere l'insegnamento, persone che non danno importanza alla fama, che pongono la Via dinanzi a tutto? Essi potrebbero essere illusi da cattivi maestri, cercare invano la retta comprensione, cadere nella follia, sprofondare lungamente nella confusione. Allora, come possono far crescere il retto seme della saggezza<sup>282</sup> e far in modo che giunga il tempo dell'ottenimento della Via<sup>283</sup> ? Poiché io conduco una vita errabonda, (costoro) dove potranno mai rivolgersi?"

Provavo dispiacere per questo. Avendo ricevuto l'insegnamento direttamente nei monasteri della Cina dei Song, scrissi raccogliendo il profondo insegnamento che avevo ricevuto per lasciarlo a coloro che intendono apprendere la Via e insegnar loro il vero Dharma del Buddha. Questo è il vero insegnamento.

[3]

Si dice che il grande maestro Shakyamuni Buddha<sup>284</sup> sul Picco dell'Avvoltoio<sup>285</sup> trasmise l'insegnamento a Mahakashapa.<sup>286</sup> Esso fu trasmesso correttamente da patriarca a patriarca fino a Bodhidharma.<sup>287</sup> Bodhidharma si recò in Cina dove trasmise il Dharma a

---

<sup>278</sup> Dôgen andò in Cina nell'anno 1223. Dinastia Song (960-1279).

<sup>279</sup> Il fiume Setsu attraversa la provincia cinese dello Zhejiang.

<sup>280</sup> *Gomon* sono le cinque principali scuole Zen cinesi che comprendono: Rinzai, Sôtô, Hôgen, Igyô, Unmon. Esse sono citate anche nel paragrafo [3].

<sup>281</sup> Tendô Nyojô (1163–1228) fu il maestro di Dôgen .

<sup>282</sup> "Saggezza": giapp.: *hannya*, sansc.: *prajna*.

<sup>283</sup> "Ottenere la Via" (*tokudô*) significa giungere alla meta dopo aver percorso la Via, quindi è sinonimo di giungere all'illuminazione.

<sup>284</sup> Il Buddha storico, Gautama Shakyamuni, vissuto tra il IV e il V sec. a.C.

<sup>285</sup> Il Picco dell'Avvoltoio è la montagna nell'India settentrionale dove la leggenda vuole che il Buddha Shakyamuni abbia recitato il *Sutra del Loto*.

<sup>286</sup> Mahakashapa, discepolo del Buddha, è considerato l'iniziatore della tradizione Zen, in seguito all'episodio riportato nella parte [3] del Commento.

<sup>287</sup> Bodhidharma è il mitico personaggio indiano giunto in Cina tra la fine del V e la fine del VI secolo

Eka.<sup>288</sup> Questo fu l'inizio della trasmissione del buddhismo nelle terre orientali. Trasmesso in questo modo, (il Dharma) giunse fino al sesto patriarca Daikan (Enô).<sup>289</sup> Allora il vero buddhismo si diffuse in terra cinese e si rese chiaro che esso non aveva nulla a che fare con la speculazione teorica. A quel tempo, il sesto patriarca aveva due eccellenti discepoli: Ejô del monte Nangaku e Gyôshi<sup>290</sup> del monte Seigen. Entrambi ricevettero il sigillo del Buddha (la trasmissione) ed entrambi divennero maestri di uomini e dei. Diffondendosi da questi due filoni, si evolvettero le cinque scuole. Esse sono: la scuola Hôgen, la scuola Igyô, la scuola Sôtô, la scuola Unmon e la scuola Rinzai. Attualmente, in Cina, solo la scuola Rinzai ha grande diffusione. Sebbene le cinque scuole siano differenti, esse hanno tutte un solo sigillo del cuore del Buddha.

Sebbene in Cina dal tempo della dinastia degli Han Posteriori<sup>291</sup> in poi sono stati importati molti libri che riguardavano l'insegnamento buddhista, e si sono diffusi dovunque, tuttavia, non si poteva stabilire quale (scuola di buddhismo) fosse la migliore. Ma con l'arrivo di Bodhidharma dall'occidente, egli tagliò i vincoli (malefici) direttamente dalle radici e divulgò l'insegnamento del vero buddhismo. Speriamo che la stessa cosa accada anche nel nostro paese.

[4]

Si dice che tutti i Buddha e i patriarchi che risiedono stabilmente nell'insegnamento buddhista, abbiano praticato lo *zazen* nel *jijuyû zanmai* e hanno considerato questa Via come la vera Via per giungere all'illuminazione. Le persone che hanno raggiunto l'illuminazione, sia nei paesi occidentali sia in quelli orientali, hanno seguito questa Via. Essa ha correttamente trasmesso concretamente la misteriosa disciplina da maestro a discepolo poiché ha mantenuto la vera essenza.

Nella corretta trasmissione del buddhismo si dice che questo buddhismo trasmesso direttamente è il più elevato tra le (Vie) elevate. Seguendo un buon maestro, fin da subito, non c'è più bisogno di bruciare incensi, di prostrarsi, di recitare il *nenbutsu*,<sup>292</sup> di confessarsi, di recitare i *sutra*.<sup>293</sup> Semplicemente, si pratica lo *zazen* e si abbandona il

---

d.C. È considerato l'iniziatore della tradizione Ch'an cinese.

<sup>288</sup> Taisho Eka (487-593), è il secondo patriarca, discepolo di Bodhidharma.

<sup>289</sup> Daikan Enô (638-713) è il sesto patriarca dello Zen. È considerato l'iniziatore della tradizione Zen moderna. A lui è attribuito il trattato intitolato il *Sutra della Piattaforma*.

<sup>290</sup> Nangaku Ejô (677-744), citato anche nel *Shinjin Gakudô* e Seigen Gyôshi (?-740).

<sup>291</sup> Dinastia degli Han Posteriori (947-950).

<sup>292</sup> *Nenbutsu* è la pratica recitativa propria delle scuole Jôdoshû e Jôdo Shinshû, cioè le scuole amidiste.

<sup>293</sup> La recitazione dei *sutra* è una delle pratiche più comuni nelle varie scuole buddhiste.

corpo e la mente.

Se una persona, anche per un breve momento, mostra il sigillo del Buddha<sup>294</sup> nei tre comportamenti,<sup>295</sup> quando si siede in *samadhi*, ogni cosa dell'intero universo assume il sigillo del Buddha (cioè, diventano dei Buddha), e lo spazio illimitato diventa tutto illuminato.

Perciò, tutti i Buddha-Tathagata proclamano la gioia che comporta il Dharma nella sua vera forma originaria e rinnovano lo splendore della vera Via dell'illuminazione. E in più, tutto l'universo delle dieci direzioni,<sup>296</sup> le tre condizioni miserabili<sup>297</sup> e le sei dimensioni,<sup>298</sup> tutti insieme in un attimo, provano la leggerezza e la lucentezza del corpo e della mente e si risvegliano alla grande liberazione, e quando il loro volto originario si manifesta, tutte le cose raggiungono la retta illuminazione, tutte le cose dell'universo operano attraverso il corpo del Buddha, e in un istante superano i limiti di comprensione e illuminazione, assumono la posizione di *zazen* sotto l'albero della *bodhi*<sup>299</sup> e allo stesso tempo, fanno girare la ruota della grande legge che non ha eguali, ed espongono (l'insegnamento del) la profonda saggezza, la più elevata e incondizionata.

Questa illuminazione equanime e retta volgendosi, si avvicina intimamente (al praticante) mettendo in atto una forza inconoscibile,<sup>300</sup> in modo tale per cui il praticante di *zazen* sicuramente abbandona corpo e mente, e quindi abbandona la visione complessa (del buddhismo) che ha avuto fino a quel momento e si risveglia al buddhismo così com'esso è e promuove l'attività buddhista di tutti i Buddha-Tathagata in ogni luogo, anche il più piccolo. Ovunque dà aiuto agli aspiranti Buddha a realizzarsi come tali, e favorisce il Dharma per gli aspiranti Buddha. Allora, tutte le terre, tutta la flora, i recinti e i muri, le tegole e le pietre, tutti agiscono come dei Buddha e quindi tutti coloro che ricevono i benefici della natura,<sup>301</sup> tutti mossi da una azione inconoscibile diventano dei Buddha in modo molto misterioso e senza necessità di ragionamenti speculativi e giungono alla

---

<sup>294</sup> Il "sigillo del Buddha" (*butsuin*) è una espressione usata per indicare l'autentico insegnamento del Buddha, ovvero lo stato di buddhità.

<sup>295</sup> I "tre comportamenti" (*sangô*) del buddhismo sono: il corpo (*shingô*), cioè la postura del corpo, la bocca (*kugô*), cioè l'espressione orale e la mente (*igô*), cioè lo stato mentale. Essi rappresentano l'intero essere umano nelle sue espressioni fondamentali.

<sup>296</sup> Le "dieci direzioni" (*jippô*), le quattro punti cardinali, più le quattro direzioni intermedie, più l'alto e il basso. Questa espressione è usata per indicare tutto l'universo.

<sup>297</sup> Le "tre condizioni miserabili" (*sanzo*) sono: gli esseri infernali, gli spiriti malvagi e gli animali.

<sup>298</sup> Le "sei dimensioni" (*rokudô*) sono le tre citate nella nota precedente, più gli esseri umani, i demoni e gli dei.

<sup>299</sup> È chiamato l'"albero della *bodhi*" l'albero sotto cui era seduto il Buddha quando ebbe il risveglio.

<sup>300</sup> Waddell e Abe (May 1971), *op. cit.*, p. 134, traducono: "Since, moreover, these enlightened ones in their turn enter into the way of imperceptible mutual assistance...".

<sup>301</sup> Letteralmente "vento e acqua". Questa espressione sta per i quattro elementi della natura: vento (aria), acqua, fuoco e terra.

illuminazione in modo diretto.

Tutti coloro che ricevono ciò dalla natura,<sup>302</sup> possono fare da intermediari (per aiutare gli altri) a diventare dei Buddha della vera illuminazione e costoro vivono insieme e parlano la stessa lingua e inoltre sono reciprocamente forniti delle virtù buddhiste senza limiti, sviluppano la loro azione ampiamente, e senza risparmiarsi, senza riposarsi, propagano la dottrina buddhista all'interno e all'esterno in tutto l'universo senza bisogno di ragionamenti speculativi e senza calcolo.

[5]

Stando così le cose, il fatto che tutte le varie categorie di coloro che praticano non vengono coinvolti in attività intellettuali discriminanti,<sup>303</sup> è perché accedono direttamente all'illuminazione con una azione tranquilla (lo *zazen*) e non costruita. Se, come si ritiene normalmente, si considerasse che pratica e illuminazione siano due stadi separati, dovremmo poter riconoscere entrambi (separatamente). Ma ciò che ha a che fare con il le attività intellettuali discriminanti<sup>304</sup> non è illuminazione poiché nell'illuminazione non vi è l'illusione (della speculazione intellettuale).

Inoltre, sia la mente sia il suo oggetto<sup>305</sup> sono entrambi ugualmente in uno stato di quiete ed entrano ed escono dallo stato di illuminazione,<sup>306</sup> ed essendo tutti nell'ambito del *jijuyû*, non muovono neppure un granello di polvere e non disturbano neppure una sola forma, ma operano la buddhità in modo profondo e misterioso propagando ovunque il buddhismo. Questa realizzazione della Via si estende alla flora e alle varie terre, e tutte insieme emanano una grande luce, e predicano senza limiti il profondo e misterioso Dharma. Si manifesta alla flora, a recinti e muri, alle persone ignoranti e ai santi, e anche a tutti gli esseri che hanno uno spirito, e all'inverso, le persone ignoranti e i santi, e anche tutti gli esseri che hanno uno spirito predicano (il Dharma) alla flora, a recinti e muri. Le circostanze dell'autoilluminazione e della illuminazione altrui è tale per cui fin dall'inizio l'illuminazione è presente e non manca nulla (affinché si realizzi) e l'illuminazione opera senza venire mai meno.

Perciò, anche se poche persone per un tempo limitato praticano *zazen*, siccome esse

---

<sup>302</sup> Letteralmente: "acqua e fuoco". Vedi nota sopra.

<sup>303</sup> *Chikaku*, vedi nota n.273 sopra.

<sup>304</sup> Cioè: il riconoscimento dei due come separati.

<sup>305</sup> Cioè: i fenomeni.

<sup>306</sup> *Shônyû goshutsu*. Questa frase è ambigua e di difficile interpretazione. Okumura (1993), *op.cit.*, p.36, traduce "appear and disappear within stillness". Weddell e Abe (May 1971), *op.cit.*, p.136, rendono con: "arise and disappear within the stillness of samadhi". Io preferisco "entrano ed escono dallo stato di illuminazione", che mi sembra più letterale. Tuttavia, si può anche intendere "entrano ed escono nello stato di illuminazione", cioè appaiono e scompaiono nella dimensione dell'illuminazione.



entrano in sintonia misteriosamente con tutte le cose, e sono all'unisono con ogni forma del tempo, in una dimensione dharmica senza limiti, incessantemente, nel passato, nel presente e nel futuro, compiono continuamente la Via che porta alla realizzazione del Buddha. Ciascuno pratica la stessa pratica e raggiunge la stessa illuminazione. Ma (ciò accade) non solo quando si pratica *zazen*, ma anche fuori dallo *zazen*, quando si colpisce il vuoto e si sente la sua eco, come il suono misterioso di una campana che si estende dovunque e si sente anche dopo (aver terminato di suonarla).

Ma non è solo così. Ogni fenomeno è dotato della pratica vera in cui viene mostrato il vero volto, in modo tale che non si può calcolarne la portata.

Si sappia che, se tutti i Buddha delle dieci direzioni, numerosi come i granelli di sabbia del fiume Gange<sup>307</sup> unissero le loro forze, e con tutta la saggezza dei Buddha, per quando ci si sforzi di conoscerlo, non è possibile valutare la quantità di meriti derivati da una persona che pratica *zazen*.

[6]

Domanda n.1<sup>308</sup>: Ora abbiamo ascoltato i meriti dello *zazen* che sono davvero molto grandi. Tuttavia, le persone stupide, dubitando dicono che ci sono tante Vie nel buddhismo e quindi (chiedono) perché ci si deve dedicare solamente allo *zazen*?

Risposta: Perché esso è l'entrata principale al buddhismo.

[7]

Domanda n.2: Perché (lo *zazen*) è la sola entrata principale?

Risposta: Il grande maestro Shakyamuni Buddha ha trasmesso correttamente il misterioso metodo per ottenere la Via. Inoltre, i Tathagata dei tre mondi, tutti hanno ottenuto la Via per mezzo dello *zazen*. Perciò, lo *zazen* è stato trasmesso per generazioni come l'entrata principale. Ma non solo questo. I patriarchi dell'India e della Cina, tutti hanno ottenuto la Via per mezzo dello *zazen*. Perciò, ora dico che (esso) è l'entrata principale per uomini e dei.

[8]

---

<sup>307</sup> L'espressione: "i granelli di sabbia del fiume Gange" è una metafora di origine indiana per significare "un numero enorme".

<sup>308</sup> Iniziano ora le diciotto domande che, dopo la spiegazione del maestro, i monaci dell'assemblea rivolgono a Dôgen. Le domande nel testo originario non sono numerate. Qui lo sono solo per motivi pratici.

Domanda n.3: Basarsi sulla corretta trasmissione del misterioso metodo dei Tathagata, oppure seguire l'esempio dei patriarchi, per noi uomini intellettualmente ordinari è qualcosa di irraggiungibile. Invece, (per noi) la recitazione dei *sutra* e la recitazione del *nenbutsu* è di per sé una causa che porta all'illuminazione. Starsene vanamente seduti senza fare nulla come può far giungere alla illuminazione?

Risposta: Se tu pensi che il *samadhi* di tutti i Buddha, il Dharma supremo, sia starsene vanamente seduti senza far nulla, allora tu sei una persona che insulta il buddhismo Mahayana.<sup>309</sup> Questa profonda illusione, per dirla con un esempio, è come essere in mezzo all'oceano e dire che non c'è acqua. Lo star seduti tranquilli e senza preoccupazioni, nel *jijuyû zanmai* di tutti i Buddha: questo non è forse mettere in atto il grande e vasto merito? È penoso vederti con gli occhi che non si aprono e il cuore offuscato come se fossi ubriaco.

In generale, va detto che non è possibile raggiungere lo stato di tutti i Buddha per mezzo dell'intelletto pensante.<sup>310</sup> (Questo stato) non ha neppure a che fare con la coscienza e i sentimenti. Come potrà mai conoscerlo colui che non ha fede e ha uno scarso intelletto? Solo i grandi uomini che hanno una retta fede possono accedervi. Per coloro che non hanno la fede, per quanto si insegni loro, è difficile che recepiscano l'insegnamento. Anche sul Picco dell'Avvoltoio il Buddha Shakyamuni disse: "È meglio che si ritirino".<sup>311</sup> Generalmente, quando nasce la retta fede, si pratici e ci si impegni ad apprendere. Se non è così (cioè se non nasce la retta fede), è meglio interrompere per un po' e rimpiangere il fatto che non si è potuto ottenere la Via fin dal remoto passato. Inoltre, sai quali meriti si possono avere dal recitare i *sutra* e dal recitare il *nenbutsu* e da cose simili? Si sta soltanto a muovere la lingua e ad alzare la voce e questo si pensa che abbia qualche merito, ma non serve a nulla. Si crede che questo sia il buddhismo, ma in realtà (così facendo) ci si allontana sempre più da esso. Inoltre, se si aprono e si leggono i libri e i *sutra* per capire se la pratica del Buddha è un processo repentino oppure lento, e per capire di praticare secondo l'insegnamento, allora riusciamo a ottenere di certo l'illuminazione.

---

<sup>309</sup> Mahayana, o Grande Veicolo per distinguerlo dal buddhismo antico detto spregiativamente Hinayana o Piccolo Veicolo, è una elaborazione posteriore delle dottrine del Buddha. Fu caratterizzato da due principali scuole a carattere filosofico, la prima, detta Madhyamika fondata da Nagarjuna (ca. 150–ca 250 d.C.), che enfatizzava il concetto di "vuoto" e la seconda, detta Yogacara, sistematizzata da Vasubandhu (IV sec. d.C.), che insegnava l'illusorietà della realtà in quanto manifestazione della mente.

Da esse si svilupparono tutte più importanti scuole buddhiste cinesi, giapponesi e tibetane.

<sup>310</sup> *Shigi* letteralmente "pensiero che riflette e valuta".

<sup>311</sup> Frase che rivolse il Buddha a coloro che erano presenti nell'assemblea, ma mostravano di non capire l'insegnamento. Questo evento è citato nel *Sutra del Loto*.

Ciò è del tutto diverso da sforzare vanamente il nostro intelletto e far finta di aver ottenuto i meriti dell'illuminazione. Stupidamente continuando a muovere la bocca ripetendo milioni di volte (il *nenbutsu*) si pensa di giungere al buddhismo, ma è come volgere la stanga di un carro a nord per dirigersi a Etsu (che sta a sud). Oppure è come voler inserire un cuneo quadrato in un foro rotondo. Leggere libri e ignorare la via della pratica è come colui che studiando medicina dimentica come preparare le medicine, ciò è forse di qualche utilità? Coloro che incessantemente recitano sono come le rane in una risaia in primavera che non distinguono il giorno dalla notte (perché cantano sempre). Alla fine tutto ciò è inutile. Ancor peggio sono coloro che sono coinvolti profondamente nella fama e nel profitto perché queste cose sono difficili da abbandonare. Il profitto mette profonde radici nel cuore dell'uomo. Persone così vi erano anche nei tempi antichi e al tempo di oggi ve ne sono ancora. Queste persone sono proprio da compatire.

Sappiate bene che l'insegnamento misterioso dei sette Buddha è stato trasmesso ai maestri che avevano ottenuto la Via e avevano rese chiare le loro menti e da questi a studenti che avevano la giusta predisposizione mentale e avevano raggiunto l'illuminazione, per questo lo scopo (del buddhismo) si è manifestato e viene ricevuto e mantenuto. Questo è oltre la comprensione di quei maestri che si impegnano (solo) a studiare i testi. Quindi, lasciate ogni dubbio e illusione e secondo l'insegnamento dei veri maestri facendo *zazen* e apprendendo la Via, otterrete l'illuminazione con la *jijuyû zanmai* di tutti i Buddha.

[9]

Domanda n.4: Nel nostro paese ci sono le scuole (di buddhismo) della Hokke<sup>312</sup> e la Keron<sup>313</sup> che sono le migliori rappresentati del Mahayana. C'è anche la scuola Shingon<sup>314</sup> che è stata trasmessa dal Buddha Vairocana<sup>315</sup> al *bodhisattva* Vajra<sup>316</sup> correttamente da maestro ad allievo. Il contenuto del suo insegnamento è il *sokushin zebutsu*<sup>317</sup> e il *zeshin sabutsu*,<sup>318</sup> cioè non praticare per lunghissimo tempo, ma in una seduta acquisire la retta illuminazione dei cinque Buddha che è la meta fondamentale dell'insegnamento

---

<sup>312</sup> Con scuola Hokke si intende la scuola Tendai fondata da Saichô nell'806 d.C. Il nome Hokke è dovuto al *sutra* principale di questa scuola lo *Hokkekyô*, cioè il *Saddharmapundarika sutra*. È una delle scuole buddhiste giapponesi più importanti.

<sup>313</sup> La scuola Keron è una delle prime introdotte in Giappone dalla Cina nel periodo Nara (710-794 d.C.). Si basa sul *Keronkyô*, l'*Avatamsaka sutra*. Il suo tempio principale è il famoso Tôdaiji di Nara.

<sup>314</sup> La scuola Shingon fu fondata da Kûkai all'inizio del IX secolo d.C. e si basa sul *Dainichikyô*, o *Mahavairocana sutra* e sul *Kongôchôgyô* o *Vajracêkhara sutra*. È una scuola a carattere esoterico.

<sup>315</sup> Buddha Vairocana (Mahavairocana) o Birushana (in giapp.: Dainichi) è il Buddha della scuola Shingon. Vedi nota precedente.

<sup>316</sup> Il *bodhisattva* Vajra o del Diamante. Un *bodhisattva* della scuola Shingon.

<sup>317</sup> *Sokushin zebutsu*, letteralmente: "questa stessa mente è il Buddha". Vedi paragrafo [17] del Commento per approfondimento.

<sup>318</sup> *Zeshin sabutsu*, letteralmente: "questa mente costruisce (diventa) il Buddha".

buddhista. Allora riguardo a questa pratica (lo *zazen*) cosa essa ha di così eccellente da far sì che la si consigli in modo univoco e si trascurino le altre?

Risposta: Sappiate che il praticante di buddhismo non si interessa di mettere a confronto tramite la discussione l'insegnamento più elevato contro quello più basso. Non si interessa di quello che è profondo e quello che è poco profondo, ma si interessa solo di capire se la pratica è una pratica vera o una pratica falsa. (Infatti,) ci furono anche coloro che entrarono nella Via stimolati erba, da fiori, da montagne e dall'acqua (dalla natura). Alcuni hanno ricevuto e ritrasmesso il sigillo del Buddha afferrando la terra, le pietre, la sabbia e i sassi.<sup>319</sup> Soprattutto, l'insegnamento vastissimo del Buddha è più abbondante e più pregnante di tutti i fenomeni dell'universo.<sup>320</sup> La Ruota della legge è presente in un granello di polvere.<sup>321</sup> Se le cose stanno così, allora, l'espressione *sokushin sokubutsu*<sup>322</sup> è la luna riflessa nell'acqua, e il significato di *sokuza jôbutsu*,<sup>323</sup> è l'ombra riflessa nello specchio.<sup>324</sup> Non bisogna farsi intrappolare dalle finzze linguistiche. Ora, se sto consigliando la pratica della diretta esperienza della illuminazione è perché voglio mostrarvi la misteriosa Via direttamente trasmessa da Buddha ai patriarchi e fare di voi dei seguaci della vera Via.

Inoltre, per ricevere e trasmettere il buddhismo, dobbiamo assolutamente scegliere per maestro una persona che ha fatto esperienza dell'illuminazione e non basta avere per maestro uno studioso che sa mettere in fila le parole. Sarebbe come un cieco che conduce una schiera di ciechi. Nella nostra linea di trasmissione diretta da Buddha a maestro, onoriamo dei maestri che hanno tutti fatto esperienza dell'illuminazione e che risiedono stabilmente nella legge del Buddha. Stando così le cose, quando vengono spiriti<sup>325</sup> sia visibili sia invisibili che si convertono (al buddhismo) o vengono *arhat*<sup>326</sup> che hanno raggiunto la comprensione, e tutti costoro chiedono l'insegnamento, non neghiamo loro l'aiuto che permette loro di aprire la mente. Una cosa del genere non si è mai sentita per le

---

<sup>319</sup> Si riferisce ai quei casi spesso citati nella letteratura Zen in cui il praticante giunge al risveglio in seguito a un banale evento come un suono, e simili. Vedi paragrafo [9] del Commento per approfondimento.

<sup>320</sup> Weddell e Abe (May 1971), *op.cit.*, p.140, traducono: "Need it be said, vast and great words are imprinted on all things in nature, and are still abundant".

<sup>321</sup> Cioè: ogni più piccola cosa.

<sup>322</sup> *Sokushin sokubutsu*, letteralmente: "questa stessa mente è questo stesso Buddha".

<sup>323</sup> *Sokuza jôbutsu*, letteralmente: "questo stesso *zazen* è diventare il Buddha".

<sup>324</sup> Cioè: solo apparenza senza contenuto.

<sup>325</sup> Letteralmente *shindô*, "il reame degli dei" che comprende gli spiriti tra cui gli *shura* (in sansc.: *asura*) e i demoni.

<sup>326</sup> *Arhat*, il santo che impegnandosi sulla Via giunge a salvare se stesso. L'ideale del perfezionamento nel buddhismo antico, in antitesi con il *bodhisattva* del Mahayana che, invece, si propone di salvare tutti gli esseri.

altre religioni. I discepoli del buddhismo devono solo apprendere il buddhismo. Inoltre, sappiate che fin dall'inizio non ci manca la suprema illuminazione che riceviamo e usiamo continuamente, ma siccome non riusciamo a convincerci che sia così, allora ci abituiamo in modo scriteriato a considerarla dal punto di vista intellettuale e delle idee e andando in giro a chiedere spiegazioni su di essi perdiamo purtroppo di vista la vera grande Via.<sup>327</sup> Questi punti di vista intellettuali e queste idee non sono altro che i "fiori del cielo".<sup>328</sup> Pensiamo senza fine alle dodici concause condizionate,<sup>329</sup> all'esistenza dei venticinque mondi,<sup>330</sup> ai tre e ai cinque veicoli buddhisti,<sup>331</sup> alle idee sul fatto che i Buddha esistano oppure non esistano. Ma non dobbiamo pensare che questi punti di vista intellettuali e queste idee siano la corretta Via del buddhismo. Piuttosto, quando pratichiamo *zazen* intensamente e in quel momento si gettano via tutte le cose, e grazie al sigillo del Buddha, andando al di là di illusione/illuminazione,<sup>332</sup> indipendentemente da considerazioni di saggezza o stupidità, improvvisamente, al di fuori di ogni convenzione, ci si sente liberi e indipendenti, e si riceve e si usa la grande illuminazione. Come possono stare alla pari di costoro quelli che sono intrappolati dalle parole e dalle lettere scritte?

---

<sup>327</sup> Quest'ultima frase viene intesa diversamente da vari traduttori. Per esempio, Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p. 10, traducono: "Furthermore, we should remember that from the beginning we have never lacked the supreme state of bodhi, and we will receive it and use it forever. At the same time, because we cannot perceive it directly, we are prone to beget random intellectual ideas, and because we chase after these as if they were real things, we vainly pass by the great state of truth". Mentre, Okumura (1993), *op.cit.*, p.43, preferisce: "Also you should know that we unquestionably lack nothing of unsurpassed bodhi, but although we receive and use it endlessly, because we cannot fully accept it we mindlessly make our arising views habitual and think of this [buddha-dharma] as an object, thus vainly stumbling on the great way". Weddell e Abe *op.cit.*, p. 141, traducono: "You should also know that basically we lack nothing of highest enlightenment. Though we are forever endowed with it, since we are unable to be in complete accord with it we have a way of giving rise to random intellections, and by chasing them as if they were real". La mia versione ha alcune differenze rispetto alle succitate.

<sup>328</sup> i "fiori del cielo" (*kûge*) è un'espressione di Dôgen per intendere l'illusione, i miraggi, come se nel cielo vedessimo le forme dei fiori. Vedi paragrafo [17] del Commento per approfondimento.

<sup>329</sup> *Pratitya-samutpada*, la sequenza delle dodici cause (*nidana*) dell'esistenza: non-illuminazione, predisposizione, coscienza, nome e forma, i sei organi sensoriali, contatto, sensazione, desiderio, attaccamento, divenire, rinascita, vecchiaia e morte.

<sup>330</sup> I "25 mondi" sono le dimensioni in cui può avvenire la rinascita dopo la morte.

<sup>331</sup> I "tre veicoli buddhisti" che l'essere umano può intraprendere per giungere all'illuminazione sono: quello degli *sravaka* ("coloro che ascoltano l'insegnamento"), i *pratyeka buddha* ("coloro che ricercano l'illuminazione per se stessi") e i *bodhisattva* ("coloro che si propongono di portare all'illuminazione tutti gli esseri"). I primi due appartengono al buddhismo antico, mentre l'ultimo al Mahayana.

I "cinque veicoli buddhisti" sono i tre precedenti più il veicolo degli esseri umani e il veicolo degli esseri celesti.

<sup>332</sup> Illusione/illuminazione (*meigo*). Dôgen forma una sola parola giustapponendo i due termini contrapposti (*mei* "illusione" e *go* "illuminazione") per intendere che essi fanno parte di una stessa realtà dualista, che va superata.

[10]

Domanda n.5: Tra i tre oggetti di studio<sup>333</sup> (del buddhismo) c'è quello della concentrazione,<sup>334</sup> e tra le sei *paramita*<sup>335</sup> c'è la meditazione. Entrambi sono concetti che tutti i *bodhisattva* apprendono fin da quando all'inizio decidono di percorrere la Via e si danno alla pratica senza distinzione tra chi è intelligente e chi è stupido. Lo *zazen* di cui tu parli è lo stesso (del succitato)? Per quale ragione il retto insegnamento del Tathagata è contenuto (solo) in esso?

Risposta: Una domanda di questo genere nasce per il fatto che è stato dato il nome di Scuola Zen all'insegnamento senza eguali, al Tesoro dell'occhio della vera legge<sup>336</sup> che è la massima espressione del Tathagata. Il nome Zen è presente solo in Cina e a est della Cina. In India non se ne sente parlare.<sup>337</sup> Inizialmente, il grande maestro Bodhidharma nel monastero di Shôrinji<sup>338</sup> sul monte Su stette seduto (in *zazen*) davanti a un muro per nove anni. (A quel tempo) sia i laici sia i seguaci della Via non conoscevano il vero insegnamento del Buddha e quindi diedero il nome di Bramano (a Bodhidharma) che seguiva la Scuola dello *zazen*. Dopo di allora, si susseguirono generazioni di patriarchi e tutti regolarmente si dedicarono allo *zazen*. Le persone ignoranti e stupide vedendo ciò, non sapendo la verità e senza rifletterci diedero il nome di Scuola Zen. Nel mondo attuale, è stata lasciata cadere la parola "sedersi"<sup>339</sup> e si dice soltanto Scuola Zen. Questo è chiaro vedendo i testi lasciati dai patriarchi. Perciò, non si deve considerarla una delle sei *paramita* o la concentrazione che fa parte dei tre oggetti di studio.

Questo insegnamento buddhista è stato trasmesso generazione dopo generazione secondo retta intenzione, senza venir nascosto neppure per una sola generazione.<sup>340</sup> Alla cerimonia in cui il Buddha-Tathagata (Shakyamuni) anticamente trasmise solo a Mahakashapa il supremo grande insegnamento della mente misteriosa e dell'illuminazione del Vero Tesoro della Legge nell'assemblea sul Picco dell'Avvoltoio,

---

<sup>333</sup> I "tre oggetti di studio" del buddhismo che i seguaci della Via sono tenuti a mettere in pratica sono: precetti (*sila*), profonda concentrazione (meditazione) (*samadhi*) e saggezza (*prajna*). Vedi anche sopra nota n.272.

<sup>334</sup> *Samadhi*. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.11, traducono: "balanced state".

<sup>335</sup> Le sei *paramita* sono: carità, disciplina, pazienza, progresso, meditazione, saggezza.

<sup>336</sup> Dôgen chiama il vero insegnamento buddhista con il nome che diede alla sua maggiore opera, lo *Shôbôgenzô* (Tesoro dell'occhio della vera legge).

<sup>337</sup> Il Ch'an e lo Zen sono nati in ambiente sino-giapponese.

<sup>338</sup> Monastero di Shôrinji in Cina, è il luogo in cui Bodhidharma si ritirò in meditazione per nove anni, secondo la leggenda.

<sup>339</sup> *Za* significa "sedersi", quindi *zazen* letteralmente significa "Zen seduto" e indica la pratica dello Zen in meditazione seduta.

<sup>340</sup> Okumura (1993), *op.cit.*, p.45-6, traduce: "The intention of Buddha to transmit this buddha-dharma is revealed in his own life".

presenziarono vari esseri celesti che sono ancora tuttora in cielo e quindi non si può dubitare. Il Dharma è continuamente protetto dai quegli esseri celesti il cui sostegno non è mai venuto meno. Quindi, si sappia che questa (lo *zazen*) è l'intera Via dell'insegnamento buddhista e nulla può stargli alla pari.

[11]

Domanda n.6: Perché mai al praticante, tra i quattro stati,<sup>341</sup> tu consigli solo il sedersi praticando la meditazione tranquilla per entrare nella illuminazione?

Risposta: È difficile sapere come tutti i Buddha fin dall'antichità dedicandosi alla pratica uno dopo l'altro entrarono nell'illuminazione. Perciò se vogliamo ricercarne la ragione, possiamo solo dire che (lo *zazen*) è ciò che praticarono i praticanti. Oltre a questo non si può cercare di sapere.<sup>342</sup> Tuttavia, un patriarca per lodare (lo *zazen*) disse: "Lo *zazen* è la porta d'entrata della pace e del piacere".<sup>343</sup> Si consideri se ciò è perché tra i quattro stati (il sedersi) sia quello più piacevole. Questa non è stata la pratica di soli uno o due Buddha, ma la Via di tutti i Buddha e i Patriarchi.

[12]

Domanda n.7: Riguardo alla pratica dello *zazen*, coloro che non hanno ancora acquisito l'illuminazione del buddhismo possono acquisirla per mezzo dello *zazen*. Ma per coloro che hanno già raggiunto la conoscenza del giusto Dharma buddhista che cosa serve?

Risposta: Benché non si debbano spiegare i sogni agli stupidi (perché non capirebbero), ed è difficile mettere nelle mani di un montanaro i remi di un barca, tuttavia è necessario che cerchi di spiegarti.

Dunque, la concezione per cui pratica e illuminazione non sono la stessa cosa è un punto di vista non buddhista. Dal punto di vista del buddhismo, pratica e illuminazione sono una cosa sola. Poiché in qualsiasi momento si tratta di pratica nella illuminazione,<sup>344</sup> la pratica del principiante è completamente il vero corpo dell'illuminazione. Poiché le cose stanno così, nell'insegnare l'atteggiamento della pratica, (si insegna che) oltre alla pratica in sé,

---

<sup>341</sup> I "quattro stati" sono: sedersi, giacere, stare in piedi, camminare.

<sup>342</sup> Weddell e Abe, *op. cit.*, p. 143, traducono: "Reasons should not be sought elsewhere". Di fatto, la frase può essere intesa nei due modi diversi.

<sup>343</sup> Si tratta di una frase tratta da Nagarjuna.

<sup>344</sup> Okumura (1993), *op. cit.*, p.47, traduce: "practice of enlightenment", mentre Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op. cit.*, vol.1, p.12: "practice in the state of experience". Weddell e Abe *op. cit.*, p. 144, traducono: "practice in realization".

non ci si deve aspettare null'altro. (Ciò perché lo *zazen*) è la diretta esperienza della vera illuminazione. Poiché la pratica è già illuminazione, l'illuminazione è senza limiti, e poiché l'illuminazione è pratica, la pratica non ha un inizio. Perciò, Shakyamuni Buddha e il venerabile Kashyapa<sup>345</sup> entrambi fecero propria e misero in atto una pratica nell'illuminazione e il grande maestro Bodhidharma e il patriarca Daikan<sup>346</sup> entrambi furono attratti e spinti da una pratica nell'illuminazione. (Questi esempi mostrano che tutti coloro che) risiedono e mantengono il Dharma buddhista si comportano allo stesso modo. Vi è una pratica che non si allontana dall'illuminazione che è già presente. A noi, per nostra fortuna, è stata trasmessa direttamente questa pratica misteriosa e la nostra ricerca della Via come principianti ha il significato di raggiungere il luogo incondizionato<sup>347</sup> della vera illuminazione di noi stessi. Si sappia che per non inquinare (con le nostre aspettative) l'illuminazione che non è separata dalla pratica, viene insegnato che non si deve prendere alla leggera la pratica che i Buddha e i patriarchi hanno portato avanti di continuo. Quando lasciamo andare la misteriosa pratica, le nostre mani sono colme della vera illuminazione. Quando la vera illuminazione lascia il nostro corpo, la misteriosa pratica pervade tutto il nostro corpo.

Inoltre, io ho visto con i miei occhi in Cina che in tutti i templi dello Zen vi era una sala di meditazione dove meditavano 500 o 600 o perfino mille o duemila monaci e dove giorno e notte si incitava alla pratica dello *zazen*. E quando ho chiesto il significato del buddhismo al maestro<sup>348</sup> che aveva ricevuto il sigillo della trasmissione del Buddha che risiedeva nel monastero (dove stavo), mi fu risposto che il significato (del buddhismo) stava nella non dualità tra pratica e illuminazione.

Quindi, non solo vengono incoraggiati i discepoli a seguire la Via, ma anche le persone nobili che perseguono il Dharma, e coloro che ricercano la verità nel buddhismo, senza discriminare tra coloro che sono principianti e coloro che sono veterani, senza distinguere tra persone comuni e santi; secondo l'insegnamento dei Buddha e dei patriarchi, si incoraggia a seguire la Via del maestro e a praticare lo *zazen*. Non avete sentito quanto dice il maestro? Egli dice: "Non è che non ci sia pratica/illuminazione. È che essa non va inquinata". Inoltre ha detto: "Chi vede la Via, la pratica".<sup>349</sup> Si sappia che si deve praticare avendo ottenuto la Via<sup>350</sup>

---

<sup>345</sup> Cioè: il già citato Mahakashapa.

<sup>346</sup> Daikan Enō già citato in nota n. 289 sopra.

<sup>347</sup> *Mui*, vedi sopra nota n.270.

<sup>348</sup> Vedi sopra nota n.281.

<sup>349</sup> Queste espressioni sono di Nangaku Ejō, già citato alle note n. 91, 180 e 290 sopra.

<sup>350</sup> Cioè: si deve praticare da illuminati. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.13, traducono: "Remember that even in the state of attainment of the truth, we should practice". Okumura (1993), *op.cit.*, p.49, traduce: "You should know that you must practice in the midst of attaining the



[13]

Domanda n.8: Perché le generazioni precedenti di maestri che nostro paese hanno diffuso il buddhismo hanno tutti trasmesso la dottrina dalla Cina ma non hanno trasmesso quello che tu dici<sup>351</sup> e invece hanno introdotto solo dottrine teoriche?

Risposta: Il fatto che i maestri del passato non hanno introdotto questo insegnamento (dello *zazen*) è perché non era ancora il suo tempo.<sup>352</sup>

Domanda n.9: I maestri delle passate generazioni avevano compreso questo insegnamento (dello *zazen*)?

Risposta: Se l'avessero compreso l'avrebbero divulgato.

[14]

Domanda n.10: Uno chiese: "Non ci si deve lamentare per nascita-e-morte<sup>353</sup> poiché vi è un metodo molto veloce per venir fuori dal (problema di) nascita-e-morte. Questo metodo consiste nel riconoscere il principio per cui la mente originaria<sup>354</sup> è permanente (eterno). Il contenuto di questo principio è come segue: poiché il corpo fisico ha già la vita, subisce decadimento, la mente originaria però non è soggetta a decadimento. Quando capiamo che la mente originaria che non subisce mai decadimento sta nel nostro corpo, poiché esso è la nostra natura originaria, allora (capiamo che) il nostro corpo è una forma provvisoria. Muore qui e rinasce là, e non ha forma fissa. Tuttavia, la mente originaria è permanente e non muta nel passato, nel futuro e nel presente. Comprendere questo è distaccarsi dal (problema) della nascita-e-morte. Coloro che comprendono il senso di questo, interrompono il ciclo di nascite-e-morti durato a lungo fino a quel momento e alla fine del corpo (alla morte) entrano nel "mare della natura".<sup>355</sup> Quando si entra nel "mare della natura", si viene dotati di tutte quelle misteriose virtù che appartengono ai Buddha Tathagata. Se apprendiamo questa dottrina ora, poiché il nostro corpo è corrotto dalle colpe e dai peccati dell'esistenza passata, non può essere come quello dei santi. Coloro

---

way". Weddell e Abe, *op. cit.*, p. 145, traducono: "What is to be understood is that one must practice in realization". Letteralmente: "Si deve praticare (stando) dentro la via ottenuta", ossia, la vera pratica è quella dell'illuminato, non di colui che deve o vuole illuminarsi.

<sup>351</sup> Cioè: la pratica dello *zazen*.

<sup>352</sup> Cioè: i tempi non erano maturi.

<sup>353</sup> Il termine "nascita-e-morte" o "vita-e-morte" (*shôji*) indica il ciclo perverso delle morti-e-rinascite a cui sono incessantemente sottoposti coloro che hanno accumulato *karma*.

<sup>354</sup> "Mente originaria": in originale *shinshô*.

<sup>355</sup> Il "mare della natura" (*shôkai*) è il grande flusso della natura cui tutto torna.

che non comprendono questa dottrina, resteranno a lungo nel ciclo delle nascite-e-morti. Stando così le cose, si deve comprendere in fretta il senso della permanenza della mente originaria. Stando inutilmente seduti tranquilli (in *zazen*) e passando così tutta la vita, che risultato si avrà mai?<sup>356</sup> Una dottrina come quella esposta sopra davvero soddisfa la Via dei Buddha e dei patriarchi, vero?

Risposta: La visione che hai esposto non è assolutamente quella del buddhismo. È la visione distorta di Senni. La visione dell'eresia di Senni è la seguente: "Dentro il nostro corpo vi è una "sapienza spirituale"<sup>357</sup> e quando questa "sapienza" sorge, essa ci fa distinguere il piacevole dallo spiacevole e il bene dal male. Proviamo dolore e prurito, e sofferenza e piacere: provare queste sensazioni dipende dalla "sapienza spirituale".

Quando il corpo perisce, la "sapienza spirituale" esce dal corpo e va a rinascere altrove, quindi, anche se sembra che perisca qui (con il corpo), invece, rinascendo altrove non perisce e permane per lungo tempo. Quella eresia dice cose di questo tenore.

Se apprendiamo questa dottrina e la riteniamo essere la dottrina buddhista, è molto più stupido che stringere in mano tegole e pietre e credere di stringere oro e gioielli. Ci si dovrebbe vergognare per l'ignoranza e l'illusione (in cui si è caduti); non ci sono esempi che possano illustrare la situazione (tanto essa è assurda). Nel paese della Cina, il maestro nazionale Echû<sup>358</sup> ha messo in guardia molto severamente (contro queste dottrine) (dicendo che) non è forse stupido credere a false dottrine come pensare che la mente originaria sia permanente e non perisce, e paragonare questa dottrina al misterioso insegnamento di tutti i Buddha, e quindi porre (la mente originaria) come causa del ciclo delle nascite-e-morti e pensare così di uscire fuori da questo ciclo di nascite-e-morti? È proprio una cosa penosa. Sapendo che questa è una dottrina eretica falsa non gli si presti attenzione.

Tuttavia, non posso fare a meno di cercare di salvarvi da queste false visioni mostrandovi la mia compassione. Quindi, sappiate che nel buddhismo il corpo e la mente sono fin dall'inizio una sola entità e l'insegnamento per cui essenza e aspetto<sup>359</sup> non sono due cose distinte è riconosciuto allo stesso modo sia in India sia in Cina e quindi non è sbagliato.

---

<sup>356</sup> Riguardo a quanto sostiene questo monaco, si veda anche la dottrina Senni (o Senika) presentata nel capitolo *Sokushin zebutsu* tradotto più avanti, dove queste tesi vengono più ampiamente presentate e discusse.

<sup>357</sup> Okumura (1993), *op.cit.*, p.51, Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.14 e anche Weddell e Abe (May 1971), *op.cit.*, p.146, traducono: "spiritual intelligence". In originale è *reichi*.

<sup>358</sup> Echû (?-775), discepolo e successore del sesto patriarca. Vedi *Sokushin zebutsu*, nota n.551.

<sup>359</sup> "Essenza e aspetto" o anche "contenuto e forma". In originale *shôshô*. Okumura (1993), *op.cit.*, p.52, traduce: "essence and material form", Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p. 15: "essence and form", Weddell e Abe (May 1971) *op.cit.*, p.147, traducono: "substance and form".

Per di più, nelle scuole in cui si insegna la permanenza (si dice che) tutti i fenomeni sono permanenti senza distinguere tra il corpo e la mente. Le scuole che insegnano il *jakumetsu*<sup>360</sup> dicono che tutti i fenomeni sono connotati dal *jakumetsu*.<sup>361</sup> Essenza e aspetto non vengono distinti (e sono considerati insieme). Se le cose stanno così, perché mai si dice che il corpo si estingue e la mente permane? Ciò non è forse contrario alla logica? E non solo, ma bisogna anche risvegliarsi alla comprensione del fatto che nascita-e-morte è il *nirvana*. Il *nirvana* non è mai stato spiegato diversamente da nascita-e-morte. Se si ritiene che la mente, separata dal corpo sia permanente, secondo una falsa considerazione di una saggezza buddhista separata da nascita-e-morte, (si consideri il fatto che) la mente che capisce questo e vi riflette sopra, è una mente che vive-e-muore e non è assolutamente permanente. Questa non è forse una visione inaffidabile?

Bisogna considerare molto bene queste cose. L'insegnamento che corpo e mente sono un'unica entità è un insegnamento presente da sempre nel buddhismo. Quindi, perché mai quando il corpo vive-e-muore, la mente da sola si separa dal corpo e non vive-e-muore? Se vi fossero casi in cui (corpo e mente) sono una sola cosa e casi in cui non sono una sola cosa, allora l'insegnamento buddhista sarebbe vuota falsità. Inoltre, pensare a un insegnamento buddhista che insegna di doversi liberare da nascita-e-morte, è un peccato di odio contro il buddhismo. State molto attenti!

Sappiate che nel buddhismo le scuole che insegnano che "la mente originaria include tutte le forme"<sup>362</sup> si riferiscono all'intero universo dei fenomeni e non separano essenza da aspetto e non fanno riferimento a nascita-e-morte. Non esiste nulla che non sia la mente originaria, (dalle cose più insignificanti, su su) fino alla illuminazione e al *nirvana*. Tutti i fenomeni, tutto ciò che esiste nell'universo, tutto è soltanto questa unica mente, e non c'è nulla che è escluso. Le varie scuole buddhiste tutte parimenti sono una unica mente. Esse spiegano (la natura della mente allo stesso modo) senza fare differenze tra loro e questo è quindi il modo in cui la natura della mente è conosciuta tra i buddhisti.

Quindi, perché mai dividere quest'unico Dharma in mente e corpo, in nascita-e-morte e illuminazione? Noi siamo già figli del Buddha e (quindi), non prestiamo orecchio ai suoni della lingua di persone pazze che raccontano false visioni eretiche.

---

<sup>360</sup> *Jakumetsu* significa letteralmente: "tranquillo estinguersi". Tranquillità ottenuta separandosi dalle passioni. Uno stato di raggiunta pace della mente, lo spegnimento, l'estinzione, il *nirvana*. Okumura (1993), *op.cit.*, p. 52, traduce: "impermanence", Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.15: "extinction", Weddell e Abe (May 1971), *op.cit.*, p.147, traducono: "perishability".

<sup>361</sup> Cioè: tutti i fenomeni si estinguono, quindi sono impermanenti.

<sup>362</sup> Questa espressione è tratta dalla traduzione cinese del *Daijō kishinron* (*Trattato sul Risveglio della Fede*) attribuito a Asvagosa (I o II sec. d.C.).

[15]

Domanda n.11: Le persone che si dedicano unicamente allo *zazen*, devono attenersi strettamente ai precetti?<sup>363</sup>

Risposta: Attenersi strettamente ai precetti e comportarsi correttamente è una regola della Scuola Zen. È anche la tradizione dei Buddha e dei patriarchi. (Tuttavia), non è detto che coloro che non hanno ancora ricevuto i precetti o coloro che hanno contravvenuto ai precetti non debbano praticare *zazen*.

Domanda n.12: Ci sono degli impedimenti per coloro che praticano *zazen* a praticare contemporaneamente gli insegnamenti della Scuola Shingon e della Scuola Tendai?

Risposta: Quando ero in Cina, avendo chiesto al maestro, (mi fu risposto che:) " Sia in India sia in Cina sin dall'antichità fino ai nostri giorni, riguardo a tutti i patriarchi che hanno trasmesso correttamente il sigillo del Buddha, non si è mai sentito che abbiano praticato insieme quelle pratiche che tu dici". Veramente, se non ti dedichi a una sola cosa non potrai giungere a una sola saggezza.

Domanda n.13: Questa pratica (dello *zazen*) possono praticarla anche gli uomini e le donne laici oppure è destinata solo a coloro che hanno preso i voti?

Risposta: Ho sentito che un patriarca ha detto: "Riguardo alla comprensione del buddhismo, non ci sono distinzioni tra uomini e donne e tra persone nobili e umili".

Domanda n.14: I monaci hanno interrotto i legami con il mondo così non hanno ostacoli a praticare *zazen* e a praticare la Via. Tuttavia, i laici che hanno molti impegni come possono dedicarsi completamente alla pratica e adempiere alla Via del Buddha incondizionata?

Risposta: Certamente la grande compassione dei Buddha e dei patriarchi ha aperto la strada della misericordia magnanima. Ciò al fine di permettere a tutti gli esseri di raggiungere l'illuminazione. C'è mai del mondo umano o del mondo celeste qualcuno che non vi entra?<sup>364</sup> Quindi, vedendo gli esempi del passato e del presente, vi sono molti casi

---

<sup>363</sup> I precetti (*sila*) sono una componente importante del percorso del monaco buddhista fino dai tempi antichi.

<sup>364</sup> Cioè: vi entrano tutti.

(di laici che hanno raggiunto l'illuminazione). Tra questi casi per esempio c'è Daisô e Junsô<sup>365</sup> che erano degli imperatori molto impegnati nei loro affari, i quali, però, praticavano *zazen* e si sforzavano sulla Via, così compresero la Grande Via dei Buddha e dei patriarchi.

I ministri Li e Bô<sup>366</sup> ebbero in ruolo importante in qualità di ministri e furono di grande aiuto per il paese. Essi praticarono *zazen* e si impegnarono sulla Via, percorsero la Grande Via dei Buddha e dei patriarchi e raggiunsero l'illuminazione. Vedendo questi (esempi) (è chiaro che tutto) dipende dalla volontà (di praticare) e non dipende dal restare laico o diventare monaci. Inoltre, le persone che sanno distinguere profondamente ciò che è elevato da ciò che è infimo, da se stessi giungono ad aver fede (nel buddhismo). Il fatto che si pensi che la condizione di laico sia di ostacolo al buddhismo, è perché si crede che non c'è buddhismo nel mondo laico e non si è ancora capito che non c'è la legge del mondo nel buddhismo.

Recentemente, nella Cina dei Song vi era un ufficiale governativo chiamato Hyô.<sup>367</sup> Egli era un ministro molto versato nella Via dei patriarchi. Avanti negli anni, egli scrisse una poesia che diceva:

Nel tempo libero dagli impegni ufficiali mi dedico allo *zazen*,  
Raramente mi sono disteso per dormire,  
Sebbene sia diventato un ministro importante,  
Sono conosciuto attraverso i quattro mari<sup>368</sup> come veterano (della pratica).

Sebbene fosse una persona senza tempo libero per i suoi molti impegni, avendo una profonda volontà (di praticare) la Via del Buddha, ottenne la Via. Bisogna riflettere su se stessi vedendo gli altri,<sup>369</sup> e (vedendo) il passato, considerare il presente.

Nel paese dei Song (la Cina), al giorno d'oggi, dall'imperatore ai ministri, giù giù fino ai semplici uomini e donne, non c'è nessuno che non si impegni nella via dei patriarchi. Sia i militari sia le persone di lettere tutti si sforzano di praticare lo Zen e studiare la Via. Tra coloro che si impegnano (sulla Via), di sicuro molti rendono la loro mente chiara.

(Quindi,) è di per se stesso evidente che lo stato di laicità non ostacola il buddhismo.

Quando la verità del buddhismo si diffonde in un paese, tutti i Buddha e tutti gli esseri celesti proteggono senza posa il paese e quindi, il governo di quel paese è pacifico.

---

<sup>365</sup> Daisô e Junsô, imperatori della dinastia Tang (618-907), entrambi seguaci del buddhismo.

<sup>366</sup> La loro identità non è chiara: si sa solo che erano ministri nell'epoca Tang (618-907).

<sup>367</sup> Visse nel XII secolo in Cina.

<sup>368</sup> Cioè: ovunque.

<sup>369</sup> Cioè: prendendo a modello gli altri.

Quando il governo è pacifico è perché ha dietro la forza del buddhismo. Inoltre, ai tempi di Shakyamuni anche le persone dalla cattiva condotta e le persone dalle false opinioni ottenevano la Via. Sotto l'insegnamento di patriarchi e maestri, cacciatori e boscaioli giungevano all'illuminazione. E naturalmente anche tutti gli altri generi di persone. Solo che però bisogna cercare un buon maestro che insegni la Via.

[16]

Domanda n.15: Anche in questa era perversa<sup>370</sup> con questa pratica (dello *zazen*) si può giungere all'illuminazione?

Risposta: Gli studiosi di buddhismo si sono dedicati a dare nomi (al buddhismo) e a identificare aspetti (del buddhismo), ma nel vero insegnamento del Mahayana non si distingue tra le ere del *shôbô*, *zôbô* e *mappô*. Si dice che chiunque pratici può giungere a ottenere la Via. Tanto più, in questo insegnamento corretto trasmesso direttamente,<sup>371</sup> sia coloro che entrano nella Via sia coloro che restano nel mondo,<sup>372</sup> allo stesso modo, ricevono il proprio tesoro e lo rendono attivo. Coloro che praticano possono capire da sé se ottengono o non ottengono l'illuminazione, proprio come coloro che usano l'acqua sono in grado da sé di capire se quell'acqua è calda oppure fredda.

[17]

Domanda n.16: Una certa persona chiede: "Nel buddhismo, se abbiamo ben compreso la dottrina del *sokushin zebutsu*, pur senza recitare i *sutra*, pur senza praticare la Via del Buddha, non manca nulla al buddhismo."<sup>373</sup> Sapere che il buddhismo fin dall'inizio è in noi, è di già aver ottenuto completamente la Via. Oltre a ciò, non c'è bisogno di volgersi verso gli altri a cercare la Via. Soprattutto, c'è forse bisogno di darsi pena per lo *zazen* e per sforzarsi nella pratica della Via?"

---

<sup>370</sup> L'era del *mappô*, letteralmente l'era della "fine della Legge buddhista". Si riferisce alla tripartizione del tempo dall'origine dell'insegnamento, ai tempi del Buddha Shakyamuni in poi: *shôbô*, l'era della "vera Legge", *zôbô*, l'era della "Legge apparente", *mappô*, l'era della "fine della Legge". Per approfondimenti, vedi nel Commento.

<sup>371</sup> Cioè: lo *zazen*.

<sup>372</sup> In originale: *nyûhô shushin*. Okumura (1993), *op.cit.*, p.58, traduce: "both in entering dharma and in embodying it freely"; Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.18, traducono: "both in entering the Dharma and getting the body out", Weddell e Abe, *op. cit.*, p. 151, traducono: "equally in entering and in transcending realization". Io preferisco una traduzione più letterale: "Sia coloro che entrano nella Via sia coloro che restano nel mondo", cioè sia chi diventa monaco, sia chi resta allo stato laico.

<sup>373</sup> Cioè: se abbiamo ben compreso la dottrina del *sokushin zebutsu* possiamo fare a meno di recitare i *sutra* e di dedicarci alla pratica perché ugualmente l'approccio al buddhismo è completo.

Risposta: Queste parole sono assolutamente inaffidabili. Se le cose stessero come dici tu, coloro che hanno un cuore,<sup>374</sup> come potrebbero non capire questo insegnamento se fosse loro insegnato? Si sappia che il buddhismo è soprattutto apprendere ad abbandonare una visione che distingue tra se stessi e gli altri. Se ottenessimo la Via soltanto sapendo di essere già dei Buddha, Shakyamuni non si sarebbe dato tanta pena anticamente per insegnare la Via. Ora vorrei mostrarvi questo concetto prendendo esempio dagli antichi maestri.

Anticamente, vi era un monaco, amministratore di un tempio, chiamato rev. Gensoku,<sup>375</sup> il quale faceva parte del gruppo di discepoli del maestro Hôgen<sup>376</sup> che un giorno disse: "Amministratore Gensoku, da quanto tempo sei nel mio tempio?"

Il rev. Gensoku disse: "Da tre anni sono nel tuo tempio".

Il maestro disse: "Allora tu sei un discepolo anziano. Dunque, perché tu non mi poni mai domande sul buddhismo?"

Il rev. Gensoku disse: "Perché non voglio imbrogliarti, maestro. Prima, quando stavo con il maestro Seihô<sup>377</sup> sono giunto a realizzare la pace del buddhismo".

Il maestro disse: "Sapresti dirmi grazie a quali parole sei riuscito a realizzare la pace?"

Il rev. Gensoku disse: "Io a quel tempo chiesi al maestro Seihô: 'Cos'è questo io che apprende il buddhismo?' Il maestro Seihô disse: 'L'attendente del fuoco viene a chiedere del fuoco'".<sup>378</sup>

Il maestro Hôgen disse: "Sono belle parole, ma forse tu non le hai capite".

Il rev. Gensoku disse (per spiegare la sua comprensione): "L'attendente del fuoco ha il fuoco. Il fatto di avere il fuoco e ciononostante andare a ricercare il fuoco è come andare in cerca del proprio sé avendo il proprio sé".

Il maestro disse: "Come pensavo, tu non hai capito. Se questo che tu dici fosse il buddhismo, esso non sarebbe stato trasmesso fino ad oggi".

Allora il rev. Gensoku non potendo sopportare oltre, si alzò improvvisamente e se ne andò. Però, per strada pensò: 'Il maestro è molto conosciuto ovunque per la sua sapienza, inoltre, insegna a 500 discepoli, quindi la sua critica al mio errore ha sicuramente ragione di essere.' Perciò, tornò dal maestro si scusò profondamente e chiese: "Cos'è questo io che apprende il buddhismo?"

Il maestro disse: "L'attendente del fuoco viene a chiedere del fuoco".

---

<sup>374</sup> Cioè: le persone intelligenti.

<sup>375</sup> Hôon Gensoku (IX-X sec.d.C.) discepolo e successore di Hôgen.

<sup>376</sup> Hôgen Bun'eki (885-958), fondatore della citata scuola Hôgen. Vedi sopra nota n. 280.

<sup>377</sup> Si tratta forse del maestro Hakuchô che visse sul monte Seihô.

<sup>378</sup> Letteralmente: "Il fratello minore e il fratello maggiore del fuoco". Nei templi buddhisti sono i giovani attendenti che si occupano del fuoco.

A queste parole il rev. Gensoku ebbe una profonda illuminazione.

Ora è chiaro. La comprensione secondo cui siamo già dei Buddha, non è la giusta comprensione del buddhismo. Se il concetto secondo cui il "nostro io è di già il Buddha" fosse il corretto buddhismo, allora il maestro non avrebbe ripetuto le stesse parole di prima. Inoltre, non avrebbe messo in guardia (il rev. Gensoku) come ha fatto.

Fin dal primo incontro con un buon maestro, si deve chiedere come applicarsi alla pratica e dedicandosi con tutto se stessi allo *zazen* e alla ricerca della Via, non ci si deve soffermare su cose non ben comprese. La misteriosa tecnica del buddhismo non è invano.

[18]

Domanda n.17: Ascoltando i discorsi fatti in Cina e in India dall'antichità fino a oggi, (si sente di cose come) il suono di una pietra contro un bambù che fa risvegliare l'illuminazione, oppure di persone che hanno raggiunto l'illuminazione vedendo il colore dei fiori, e anche del grande maestro Shakyamuni che ha raggiunto la Via guardando la stella del mattino, o di Ananda<sup>379</sup> che ha ottenuto il Dharma vedendo cadere per terra uno stendardo. E non solo questo, ma dal tempo del Sesto patriarca,<sup>380</sup> nelle cinque scuole che da lui derivarono,<sup>381</sup> sono molti i casi di coloro che hanno reso chiaro il loro cuore (si sono illuminati) grazie a semplici espressioni (apparentemente insignificanti).<sup>382</sup> Costoro non furono persone che necessariamente praticarono solo lo *zazen* e si applicarono alla Via.

Risposta: Sappiate che dall'antichità fino a oggi, le persone che hanno ottenuto la Via vedendo le cose o sentendo dei suoni, tutti non stavano a discutere inutilmente riguardo allo studio della Via, e al di sotto di loro stessi non vi era una seconda persona.<sup>383</sup>

Domanda n.18: In India e in Cina le persone erano originariamente semplici e dirette. Era così perché colà era il centro della cultura. Insegnando a queste persone, esse raggiungevano la comprensione in modo molto rapido. Nel nostro paese, (invece), le persone fin dall'antichità avevano scarsa virtù e sapienza e avevano difficoltà ad accumulare i semi (della saggezza). Nei paesi barbari le cose stanno così e non dobbiamo lamentarcene. Inoltre, i monaci di questo paese sono perfino inferiori ai laici della Cina. (Qui) sono tutti stupidi e la gente ha una visione ristretta e limitata. Essi sono

---

<sup>379</sup> Discepolo del Buddha Shakyamuni.

<sup>380</sup> Vedi sopra nota n. 289.

<sup>381</sup> Vedi sopra nota n. 280.

<sup>382</sup> Vedi sopra nota n. 319.

<sup>383</sup> Cioè: non agivano in modo dualistico.



profondamente dediti ai vantaggi delle loro azioni e a loro piace il bello delle cose.<sup>384</sup> Un popolo di questo genere anche se si applica allo *zazen* può forse raggiungere il Dharma buddhista rapidamente?

Risposta: È proprio come dici. Le persone del nostro paese non sono ancora né virtuose né sagge. E neppure sono rette. Per esempio, anche se viene loro mostrato un insegnamento retto, è come se il nettare diventasse un veleno. È gente propensa alla ricerca della fama e del proprio vantaggio, e facile preda dell'attaccamento e dell'illusione. D'altra parte, per salpare dal mondo dell'illusione e per entrare nell'illuminazione del buddhismo, non è necessariamente indispensabile avere la saggezza mondana degli uomini e degli dei. Quando Shakyamuni era in questo mondo, (un monaco) colpito da una palla raggiunse il quarto,<sup>385</sup> e un'altra persona<sup>386</sup> mettendosi indosso un *kesa*<sup>387</sup> raggiunse l'illuminazione. Entrambi erano persone stupide e ignoranti e anche un po' pazze, come delle bestie. È proprio avendo una retta fede che si può trovare la via per allontanarsi dall'illusione.

Inoltre, (c'è il caso di una anziana signora) che aveva molta fede, vedendo un monaco anziano stupido seduto a guardare silenzioso (senza capire le parole del maestro) gli diede del cibo ed ebbe l'illuminazione. Vedendo ciò (è chiaro che) non dipende dalla sapienza, né dipende dalle scritture, (l'illuminazione) non aspetta le parole e non aspetta spiegazioni, ma dipende solo dalla retta fede.

Inoltre, l'insegnamento di Shakyamuni si è diffuso nei tremila mondi<sup>388</sup> in circa duemila anni in vari paesi e non necessariamente in paesi la cui popolazione è virtuosa e saggia. E anche gli uomini, sono forse tutti necessariamente saggi, intelligenti con buone orecchie e buoni occhi? Tuttavia, la vera Legge del Tathagata è intrinsecamente dotata di una misteriosa forza virtuosa potente e (quindi) quando giunge il tempo opportuno essa si diffonde in quel certo paese.

Se le persone avessero una retta fede e si dedicassero alla pratica, senza distinzioni tra coloro che sono perspicaci e coloro che sono ottusi, tutti allo stesso modo otterrebbero la Via. Il nostro non è un paese che si distingue per virtù e saggezza e le persone sono lente nel comprendere ma non si deve pensare per questo che non possano comprendere l'insegnamento del Buddha.

---

<sup>384</sup> Cioè: ciò che è piacevole, sebbene superficiale.

<sup>385</sup> Si riferisce a una storia secondo la quale, un monaco fu preso in giro da un altro che colpendolo con una palla gli disse che così avrebbe raggiunto il quarto stato, ossia lo stadio più alto della realizzazione. Il monaco, persona semplice, ci credette e fu realmente illuminato.

<sup>386</sup> È la storia di una prostituta.

<sup>387</sup> *Kesa*: veste buddhista.

<sup>388</sup> Cioè: in tutto l'universo.

Soprattutto, tutti gli uomini hanno in abbondanza i veri semi della saggezza *prajna*,<sup>389</sup> soltanto che è raro che essi vengano riconosciuti come tali e quindi non sono ancora pronti a riceverli e usarli.

[19]

La serie di domande e risposte riportate sopra e lo scambio tra maestro e discepoli dà l'impressione di confusione. Quanto può un cielo privo di fiori far sbocciare dei fiori?<sup>390</sup> Comunque, in questo paese, non è ancora stato trasmesso l'insegnamento relativo allo *zazen* e alla ricerca della Via,<sup>391</sup> e le persone che vogliono apprendere sono da compatire. Per questo motivo, io ho raccolto alcune delle cose che ho visto e sentito in terra straniera (in Cina) e ho scritto l'insegnamento di un maestro illustre<sup>392</sup> con l'intenzione di insegnarlo a coloro che desiderano apprendere la Via. Oltre a ciò, riguardo alle regole della comunità dei monaci e le disposizioni per il tempio qui non c'è tempo (di esporle) ed esse non devono essere insegnate in fretta.<sup>393</sup>

Il nostro paese si trova all'estremità orientale del grande mare, lontano, come (avvolto) tra nuvole e nebbie, ma dai tempi degli imperatori Kinmei e di Yōmei,<sup>394</sup> il buddhismo si è diffuso man mano verso est e questo è stato un grande bene per gli uomini (di questo paese).<sup>395</sup> Però, vi è stata una grande confusione riguardo ai termini e ai contenuti (del buddhismo) e di conseguenza la situazione della pratica è preoccupante. Attualmente, andiamo avanti con *kesa* rappezzati e ciotole scheggiate<sup>396</sup> e abitando in capanne costruite con canne tra monti azzurri e pietre bianche, e in queste condizioni praticando *zazen*, si manifesta improvvisamente la nostra elevazione fino al Buddha e così si capisce fino in fondo l'importanza dello studio della Via per tutta la vita. Questi sono gli avvertimenti lasciatici da Ryūge<sup>397</sup> e gli insegnamenti lasciatici da (colui

---

<sup>389</sup> Vedi sopra note n.282 e 333.

<sup>390</sup> Cioè: quanto è possibile che le mie parole o immagini vuote, creino veri fiori? Vedi anche sopra nota n.328.

<sup>391</sup> Evidentemente Dōgen non riteneva che Eisai avesse portato in Giappone la via dello *zazen*.

<sup>392</sup> Vedi sopra nota n. 281.

<sup>393</sup> Alle regole della comunità di monaci Dōgen dava molta importanza.

<sup>394</sup> Periodo dell'imperatore Kinmei (539-571) e dell'imperatore Yōmei (585-587).

<sup>395</sup> Normalmente si pone come data dell'introduzione ufficiale del buddhismo in Giappone l'anno 538 d.C. quando una missione coreana portò in regalo all'imperatore giapponese alcune statue buddhiste e alcuni *sutra*.

<sup>396</sup> Cioè: in condizioni misere.

<sup>397</sup> Ryūge Koton (835-923) scrisse in lode della semplicità e della povertà. Altri (per esempio, Weddell e Abe (May 1971), *op.cit.*, p. 156-7) leggono Ryōju, cioè il Picco dell'Avvoltoio, quindi gli insegnamenti lasciatici dal Buddha Shakyamuni. Questa versione, sebbene meno seguita, parrebbe più consona al tenore del testo.

che abitava sul monte) Keisoku.<sup>398</sup> Riguardo al modo di praticare *zazen*, si deve seguire il mio trattato *Fukan zazengi* scritto nella passata era Karoku.<sup>399</sup>

Dunque, la diffusione del buddhismo in questo paese, deve dipendere dalla volontà imperiale, ma se pensiamo a quanto lasciatoci come insegnamento (dal Buddha) sul Picco dell'Avvoltoio, i re, i nobili, i ministri e i generali che appaiono ora in innumerevoli paesi, tutti hanno con orgoglio ricevuto il decreto del Buddha e fin dalla loro precedente vita ebbero il desiderio di proteggere il buddhismo e senza dimenticare questo desiderio sono rinati in questa vita. Grazie alla loro virtù regale che si diffonde ovunque, sarebbero mai potuti tutti questi non diventare paesi buddhisti? Perciò, per diffondere la Via dei Buddha e dei patriarchi non si deve necessariamente scegliere il luogo, né attendere l'occasione propizia. Dobbiamo pensare che l'inizio sia oggi? (Certo che no!) Perciò, ho raccolto quanto sopra e voglio lasciarlo a tutti quei sinceri praticanti senza dimora che si sforzano sulla Via.

Terzo anno dell'era Kanki (1231)

Scritto dal monaco Dôgen andato in Cina per ricevere la trasmissione del Dharma.

#### COMMENTO

[1]

La parte iniziale di questo testo espone in modo sintetico i concetti che verranno poi ripresi e sviluppati più avanti e quindi è una parte molto pregnante. Inoltre, contiene alcuni tra i principali insegnamenti che Dôgen espone nei vari testi.

Per prima cosa si afferma che esiste un metodo supremo e incondizionato trasmesso dai Buddha per giungere alla Suprema Illuminazione. Questo metodo, misterioso in quanto difficilmente conoscibile, si basa su una concezione ampiamente utilizzata da Dôgen: il *jijuyû zanmai*, cioè la capacità intrinseca dell'uomo di autoilluminarsi. Infatti, l'illuminazione non è una acquisizione esterna, in realtà, come vedremo più avanti non è neppure una acquisizione, in quanto non viene ad aggiungere qualcosa che già non

---

<sup>398</sup> Keisoku è il nome del monte su cui si stabilì il già citato Mahakashapa, quindi significa l'insegnamento da lui lasciatoci.

<sup>399</sup> Era Karoku (1225-1227). Il *Fukan zazengi* è del 1227. Vedi avanti la traduzione.

possediamo. Piuttosto è lo sviluppo delle nostre potenzialità. Questa concezione dell'illuminazione intrinseca è uno dei fondamenti dell'insegnamento di Dôgen che contrasta con la concezione ampiamente corrente di una illuminazione in quanto oggetto di ricerca, speculazione e infine di acquisizione. Il *jijuyû zanmai* si colloca in un quadro concettuale formulato da Dôgen che nel corso del presente testo viene sviluppandosi e ampliandosi formando una visione coerente di grande originalità e fascino.

Il metodo indicato da Dôgen per giungere al *samadhi*, termine pressoché sinonimo di illuminazione, è quello dello *zazen*, la cosiddetta, con termine ambiguo, "meditazione seduta", o meglio "tranquillo sedersi", la pratica che Dôgen al ritorno dalla Cina ha eletto a fondamento del suo insegnamento. È proprio attorno allo *zazen*, il tranquillo sedersi in posizione eretta che Dôgen elabora la sua visione della pratica buddhista e più in generale, del buddhismo in quanto Via che prevede un percorso che l'adepto deve seguire.

Quindi, Dôgen passa a descrivere il Dharma, l'insegnamento del buddhismo, la verità intrinseca delle cose (che è l'illuminazione) e quindi, in senso più generale "l'illuminazione attuata nella realtà". Il Dharma pervade tutte le cose, l'intero universo, penetrandolo fino nei luoghi più remoti: nulla ne è privo. Esso è intrinsecamente presente in ogni essere umano e fa parte della sua natura originaria. L'illuminazione, cioè, come già espresso nella concezione del *jijuyû zanmai*, è patrimonio di ogni essere umano indipendentemente da qualsiasi condizione di sesso, di razza, di quoziente di intelligenza, ecc. È, insomma, già data. È presente in noi da sempre, ci accompagna dalla nascita alla morte in ogni istante e in ogni azione; è sempre accanto a noi disponibile a essere attuata. Questa concezione della "illuminazione intrinseca" non è originale di Dôgen, ma fa parte della corrente di pensiero che dalla Cina giunse in Giappone nei secoli precedenti all'introduzione della Scuola Zen. Essa trovò una sua sistemazione all'interno della Scuola Tendai e definita con il termine *hongaku* "illuminazione intrinseca" in contrasto a *shikaku*, "illuminazione acquisita". Questa concezione portò in molti casi a formulazioni estreme secondo le quali, essendo l'illuminazione già presente nell'uomo, quindi già acquisita, non è più necessario sforzarsi di perseguirla: l'attività quotidiana, quindi, il normale modo di essere dell'uomo è già espressione dell'illuminazione e non c'è bisogno di altro. Questo atteggiamento estremo, com'è facile capire, può dar luogo a superficialità e rilassamento dei costumi e negazione della pratica in quanto superflua.

Dôgen, quindi, chiarisce immediatamente il suo pensiero in proposito affermando che: *questo Dharma... non viene alla luce finché non si pratica e se non ci si illumina non si ottiene*. Affermazione chiarissima che nega l'approccio descritto sopra. Ciò che Dôgen vuole dire è che solo in seguito alla pratica l'illuminazione intrinseca si manifesta, altrimenti rimane allo stato latente e pur essendoci non viene alla luce. Quindi senza

pratica non c'è illuminazione, non perché la seconda derivi dalla prima, ma perché solo l'illuminazione manifestata o attuata è illuminazione. Dôgen è un convinto sostenitore della pratica che sta al centro di tutta la sua concezione del buddhismo. Su questo punto è perentorio: la pratica è il fondamento dell'illuminazione e la seconda non si dà senza la prima. Naturalmente con "pratica" egli intende la pratica per eccellenza, quella che continuerà per tutta la vita a insegnare e a diffondere: lo *zazen*. Nella frase citata sopra dal testo, Dôgen fa un'altra importante affermazione: *se non ci si illumina non si ottiene* (il Dharma). Ciò significa che quella che ho chiamato la "illuminazione attuata nella realtà" si ha solo dopo aver raggiunto lo stato di illuminazione. Solo allora è possibile vivere la realtà in quanto illuminazione, diversamente, quello che viviamo nella nostra dimensione quotidiana di non illuminazione è comunque cosa diversa. I due piani non vanno confusi: solo chi è illuminato manifesta la sua illuminazione nella realtà quotidiana. A chi crede, quindi, che avendo l'illuminazione intrinseca non debba praticare perché è già in stato di illuminazione, Dôgen risponde che fino a quando questa illuminazione non viene manifestata o attuata, si vive non nello stato di illuminazione, ma nello stato di illusione, che è cosa ben diversa. Questo stesso concetto è il tema del capitolo riportato avanti intitolato *Sokushin zebutsu* che significa "questa stessa mente che abbiamo ora, così com'è è già il Buddha", a cui rimando il lettore per ulteriori chiarimenti in proposito. Più inseguì il Dharma più esso sfuggirà perché non è inseguendolo che si raggiunge. Afferrare qualcosa è possibile solo quando tra l'oggetto da afferrare e colui che afferra esiste una separazione, una distanza che viene colmata attraverso l'atto dell'afferrare. Tuttavia, nel caso dell'illuminazione non vi è né separazione né distanza tra il praticante e l'illuminazione in quanto sono una stessa cosa, una medesima unità. Perciò, l'atto dell'afferrare risulterà sempre frustrato dall'insuccesso, come quando si cerca di afferrare l'acqua con la mano: essa sfuggirà sempre e si resterà senza nulla in mano. Solo quando si lascia andare, il Dharma riempirà le mani del praticante. Solo quando il praticante smetterà di voler afferrare e di cercare fuori di sé, solo quando ci si volge all'interno e si fa in modo che l'illuminazione intrinseca da se stessa liberamente si manifesti, solo allora essa sarà dappertutto.

Questo Dharma di cui tanto si parla non è definibile a parole, non ha forma definita, non ha limiti e quanto più si cerca di definirlo, tanto più ci si discosta da esso. È misterioso, è sottile, ma pervade ovunque ed è presente ovunque. Basta volgersi verso di esso ed esso si manifesterà in tutto il suo splendore. Coloro che continuamente ne parlano e cercano di spiegarlo a parole non lo otterranno in quel modo.

Sia i Buddha sia le persone comuni, tutti gli esseri, vivono nella dimensione del Dharma e nessuno ne è escluso poiché il Dharma pervade tutta la realtà e tutte le dimensioni. I

Buddha che sono esseri illuminati vivono appieno la dimensione del Dharma senza lasciare traccia di attività discriminante, ossia di attività mentali dualiste che giudicano, distinguono in ciò che è buono e ciò che è cattivo, ciò che è vantaggioso e val la pena di inseguire e ciò da cui è meglio astenersi, e così via. I Buddha vivono la dimensione del Dharma in modo non dualista e discriminante, e, soprattutto in modo cosciente. Anche le persone comuni, i non illuminati, vivono nella dimensione del Dharma, ma pur facendone uso non ne sono coscienti. Chiunque quotidianamente fa uso del Dharma in cui viviamo, esso è la fonte della nostra stessa vita e fa sì che compiamo le azioni quotidiane. Tuttavia, quando pensiamo al Dharma, invece di viverlo e manifestarlo, lo concettualizziamo. È come il millepiedi che muove i suoi numerosi piedi senza sforzo in modo armonioso e spontaneo, ma se si mettesse a riflettere sul loro funzionamento complesso, probabilmente non muoverebbe più un passo.

I pesci nuotano liberi nell'acqua senza limiti, gli uccelli volano liberi nel cielo senza confini, ma né i primi sono coscienti della presenza dell'acqua, né i secondi della presenza dell'aria. Così le persone comuni vivono immersi nel Dharma ma non sono coscienti di esso. In definitiva, ciò che distingue i Buddha e gli esseri ordinari è la coscienza di essere immersi nel Dharma e di farne uso o l'assenza di questa coscienza.

Dôgen insegna una Via, raggiunta la quale, il praticante riconosce l'illuminazione in tutte le cose. Ciò che Dôgen insegna è di vedere l'illuminazione che pervade l'intero universo e permea tutta la realtà, la quale in ogni forma e in ogni attimo della sua esistenza manifesta la Suprema Illuminazione. L'illuminazione è da sempre presente ovunque, non solo nell'uomo, ma anche in ogni fenomeno e continuamente si attua e si manifesta. Il compito del praticante è quello di prendere coscienza di ciò e di risvegliarsi alla vera forma dell'esistenza che è illuminazione. La Via che Dôgen fa percorrere, quindi è una Via che *fa sì che tutte le cose esistano nell'illuminazione*; Dôgen insegna a far esistere le cose nell'illuminazione.

La pratica da seguire per giungere a questa meta è una sola: la pratica dello *zazen*, le altre pratiche, come dirà più avanti nel testo, sono palliativi e non portano alla retta meta.

Dôgen, uomo del periodo Kamakura, condivide con gli altri grandi riformatori religiosi suoi contemporanei, la concezione di una sola pratica quale fulcro dell'attività religiosa.

Vi è una barriera da superare, la barriera che ci impedisce di vedere l'illuminazione attuata nella realtà. Quando riusciamo a lasciar cadere tutto, tutti i preconcetti, tutti gli attaccamenti, e tutto quanto ci condiziona e ci impedisce la chiara visione, allora la barriera cade e l'ostacolo non esiste più. Per Dôgen, seguire la Via non è un processo di accumulazione, vuoi di concetti o dottrine, vuoi di conoscenza; piuttosto è un processo inverso, di svuotamento, di abbandono delle sovrastrutture che ci impediscono di agire in

libertà. Così, al ritorno dalla Cina, dopo un lungo soggiorno e dopo aver raggiunto la comprensione, Dôgen affermò di essere tornato a mani vuote, senza portare con sé né testi, né altro, ma solo il suo se stesso che ha lasciato cadere tutto.

[2]

In questa seconda parte Dôgen descrive il cammino intrapreso per giungere alla comprensione: prima in Giappone l'incontro con il maestro Myôzen, discepolo di Eisai della tradizione Rinzai, che era da poco scomparso, e che forse Dôgen ebbe appena il tempo di incontrare una volta, poi in Cina dove si recò con Myôzen alla ricerca del Dharma e l'incontro determinante con il maestro Nyojô, e infine il rientro in Giappone. Quindi, Dôgen passa a descrivere i dubbi che lo assalirono dopo il suo rientro e che riguardavano l'opportunità di insegnare quanto aveva appreso in Cina. Da una parte sentiva che era suo dovere insegnare ai giapponesi quella che egli riteneva la vera via del buddhismo (Dôgen non pensò mai di essere portatore di un insegnamento di una nuova scuola buddhista, ma era convinto che il suo non era altro che il vero insegnamento del buddhismo. Su questo punto condivideva l'atteggiamento di altri grandi riformatori religiosi del suo tempo). Dall'altra, le condizioni non erano favorevoli e quindi egli per un certo periodo si ritirò tranquillamente al Kenninji dove aveva vissuto con Myôzen prima del viaggio in Cina, e poi anche in altri templi. In cosa consistano le condizioni non favorevoli all'insegnamento, Dôgen non dice, ma è facilmente supponibile che si tratti di difficoltà legate alle diatribe interne tra le scuole del periodo Kamakura e agli ostacoli che le scuole affermate ponevano nei confronti dei nuovi insegnamenti che vedevano come rivali. Fondare una nuova scuola e diffondere un nuovo insegnamento buddhista richiedeva appoggi da parte delle istituzioni, con cui però, Dôgen, diversamente da Eisai, non volle mai aver nulla a che fare. Era richiesta una grande dose di coraggio e un atteggiamento molto determinato per riuscire a imporsi in una situazione di grande rivalità tra scuole. Dôgen, in un primo periodo dopo il suo rientro in patria, valutò la situazione guardandosi intorno e vedendo come nel frattempo si era sviluppato l'ambiente del buddhismo durante la sua assenza e valutò, anche le sue forze e l'opportunità di farsi strada in un ambiente conflittuale. D'altra parte gli non voleva affidarsi al sostegno del potere politico, né di quello delle altre grandi scuole affermate (Dôgen originariamente, come quasi tutti i riformatori religiosi di quel periodo era un monaco Tendai). Ciò che sinceramente voleva era solo di diffondere un insegnamento in cui credeva e che riteneva potesse aiutare i suoi connazionali a seguire la vera Via. Per prima cosa, si dedicò a scrivere per fissare i punti fondamentali del suo insegnamento

e per iniziare a diffonderlo. Tra i suoi primi testi vi sono il *Fukan zazengi*, scritto poco dopo il rientro dalla Cina nel 1227, il *Bendôwa* del 1231 e il *Genjô kôan* del 1233, tre testi, qui presentati, in cui sono raccolti gli insegnamenti fondamentali dell'insegnamento di Dôgen.

Quando Dôgen, deciderà di diffondere il suo insegnamento, inizialmente troverà gli ostacoli descritti sopra, e soprattutto l'ostracismo delle altre scuole. Questo lo spingerà sempre più a isolarsi dalla "società buddhista" e a ritirarsi lontano dal potere e lontano dai centri di diffusione del buddhismo, alla fine in mezzo alle montagne della provincia di Echizen, dove fondò lo Eiheiiji, il tempio dove passò il resto della sua vita lontano dai clamori della società e dedito a scrivere e a insegnare a una schiera di discepoli che man mano andava facendosi sempre più numerosa. Tra le montagne della remota provincia di Echizen, Dôgen diede forma definitiva al suo insegnamento completando e riordinando la sua maggiore opera, lo *Shôbôgenzô*, che aveva iniziato a scrivere in forma frammentaria a partire dal suo rientro dalla Cina. Nonostante la sua purtroppo breve esistenza che si concluse a 54 anni nel 1253, Dôgen produsse una notevolissima quantità di testi, alcuni dei quali oggi sono considerati dei capolavori nel campo degli studi buddhisti e più in generale nel campo del pensiero.

[3]

Questa parte descrive sinteticamente la storia e le vicissitudini del buddhismo, o meglio di quella tradizione buddhista che si sarebbe poi formalizzata nella scuola Zen. All'inizio viene posta la trasmissione a Mahakashapa che ricette un fiore e un muto sorriso dal Buddha storico sul Picco dell'Avvoltoio in occasione di una assemblea. Senza alcun bisogno di parole, ma con un tacito intendimento, una trasmissione profonda da cuore a cuore, il Buddha trasmise direttamente al suo discepolo il vero insegnamento. Questo avvenimento è tradizionalmente posto all'inizio della trasmissione della scuola chiamata Ch'an in Cina a Zen in Giappone che alla parola scritta, ai *sutra* e alla teoria, preferiva un approccio diretto sia alla realtà sia nel rapporto tra maestro e discepolo. Questo, naturalmente non vuol dire che in questa tradizione buddhista i testi venissero sempre trascurati, e Dôgen ne è un esempio. Tuttavia, l'importanza dei testi e in genere della parola scritta viene comunque considerata meno importante rispetto a un approccio e una esperienza diretti.

Il secondo momento rilevante nella storia di questa scuola è l'arrivo di Bodhidharma in Cina. Questo personaggio mitico è ritenuto il responsabile della trasmissione del buddhismo dall'India alla Cina, dove la grande tradizione cui attinse Dôgen ebbe una



grande fioritura.

Il terzo personaggio di grande rilievo è il sesto patriarca cinese Enô che fu il vero fondatore della tradizione Ch'an così come oggi la conosciamo e come venne poi importata in Giappone. Enô, personaggio storico, era a ragione o a torto, ritenuto una persona illetterata, ma con una grande perspicacia e predisposizione. Il suo approccio al buddhismo era basato sull'esperienza e sull'intuizione diretta e questa impronta restò saldamente radicata nella successiva evoluzione della scuola che si differenziò in varie sottoscuole tra cui le due più importanti in prospettiva storica furono la scuola Rinzai, importata in Giappone da Eisai e la scuola Sôtô che fu trasmessa in Giappone da Dôgen. Infine, nell'ultima parte si auspica un novello Bodhidharma che, questa volta, porti dalla Cina al Giappone il vero buddhismo e faccia definitiva chiarezza nella confusione delle scuole e delle correnti che a quel tempo esisteva. Si sentiva tacitamente forse Dôgen stesso nelle vesti di questo novello Bodhidharma?

[4]

In questa parte Dôgen esalta il vero insegnamento e mostra lo splendore della raggiunta illuminazione tramite questa via. Questa via è lo *zazen* che si attua nel *jijuyû zanmai*, sedendosi in tranquillità risvegliare il *samadhi* che sta dentro di noi e renderlo manifesto: questa è la strada più elevata, tra le molte che esistono, per giungere all'illuminazione. Questa strada maestra è diretta e immediata, quindi non servono altre pratiche accessorie. La vera pratica è una e una sola, le altre non sono altro che sovrastrutture che alla fine non hanno nessun merito. Il *nenbutsu*, la pratica recitativa utilizzata dai seguaci della scuola Jôdoshû e Jôdo Shinshû molto in voga ai tempi di Dôgen è, come dice più avanti nel testo *stupidamente continuando a muovere la bocca ripetendo milioni di volte (il nenbutsu) si pensa di giungere al buddhismo*. E d'altra parte anche la recitazione dei *sutra* così come la confessione diventano pratiche superflue. L'unica vera pratica è lo *zazen*, sedersi in tranquillità e lasciare andare il corpo e la mente, lasciare andare ogni attaccamento, ogni pensiero, ogni opinione, ogni speculazione. Quando più nulla rimane e tutto è caduto, o meglio, lasciato cadere, quando nulla più e nelle nostre mani, allora, quando più niente esiste alla coscienza, in quel momento si manifesta la realtà nella sua vera forma dell'illuminazione.

Questa esperienza viene descritta nella frase successiva: *Se una persona, anche per un breve momento, mostra il sigillo del Buddha [...] ogni cosa dell'intero universo assume il sigillo del Buddha, e lo spazio illimitato diventa tutto illuminato*. L'illuminazione fa sì che il praticante percepisca tutto l'universo in quanto illuminazione, cioè nella sua vera forma che le persone ordinarie non riescono a percepire. Di fatto, la realtà è manifestazione del

Dharma realizzato nella sua globalità e chi raggiunge l'illuminazione è in grado di percepire l'autentico stato della realtà e di tutti i singoli fenomeni che di questo Dharma realizzato sono manifestazioni. Per Dôgen la realtà è illuminazione: questa stessa realtà così com'è, senza esclusioni, nei suoi aspetti positivi e negativi (per la mente dualista). Nulla esiste al di fuori dell'illuminazione e del Dharma realizzato che pervade ogni cosa fino nelle sue minime manifestazioni.

Ma ancor di più: *tutte le cose raggiungono la retta illuminazione, tutte le cose dell'universo operano attraverso il corpo del Buddha*. L'illuminazione del singolo significa l'illuminazione dell'universo. Quando un praticante raggiunge la comprensione, tutte le cose mostrano il loro vero volto originario e ogni cosa manifesta l'illuminazione. Tutto diventa allora illuminazione, e nulla si dà al di fuori di questa dimensione dharmica. Tuttavia, la comprensione di ciò non è scontata, né facile e richiede un percorso da attuare seguendo un buon maestro, la cui presenza e guida viene ritenuto da Dôgen indispensabile. Altrimenti si rischia, come spesso succede, di perdersi nelle nebbie delle false dottrine.

La visione della realtà come illuminazione è certamente grandiosa e affascinante, benché non sia solo di Dôgen, ma presente anche in altre scuole buddhiste. Originale è, invece, l'elaborazione di Dôgen sulla base di questa concezione e soprattutto ciò che egli insegna riguardo al rapporto tra pratica e illuminazione, un tema cruciale nelle maggiori scuole del periodo Kamakura.

L'illuminazione, che tutto pervade, opera sul praticante mettendo in atto una forza al suo interno. Questa forza agisce in modo che il praticante lasci andare ogni cosa e abbandoni corpo e mente. Tuttavia, questo non significa che una forza esterna penetri all'interno dell'uomo trasformandolo. Dôgen fu sempre contrario a una tale concezione e la dottrina del *jijuyû zanmai* ne è un chiaro esempio. Ciò che vuol dire è che l'illuminazione messa in atto dal praticante supera la dimensione individuale e diventa una illuminazione globale che coinvolge tutte le cose, come del resto detto sopra. L'illuminazione per Dôgen non è personale, né limitata: illuminarsi significa entrare a far parte della dimensione in cui tutto è illuminazione, dove non c'è altro che illuminazione. Il proprio io lasciato cadere non ha più limiti individuali ma si estende a coprire l'intero universo di cui, in realtà, ha sempre fatto parte. In questo senso, l'universo entra in noi, diventa noi stessi in una fusione in cui non vi sono più barriere, né confini tra le cose e gli individui. L'io partecipa del tutto e viceversa, allora, l'illuminazione cosmica e la sua forza agiscono positivamente conducendo quello che era l'individuo verso una dimensione in cui il corpo e la mente individuali che non hanno più senso vengono naturalmente abbandonati. Inoltre, si abbandona la visione del buddhismo come fenomeno complesso, poiché esso non è tale.

Le speculazioni dei maestri e delle scuole fanno del buddhismo una dottrina complessa e difficile da comprendere, mentre in realtà il buddhismo non è altro che il naturale stato delle cose. Questa concezione spiegata in parole diventa scarsamente comprensibile, ma vissuta come esperienza è a portata di mano di chiunque, intellettualmente dotato o meno. Cosicché: [...] *in modo molto misterioso e senza necessità di ragionamenti speculativi [...] giungono alla illuminazione in modo diretto.*

[5]

Per Dôgen la pratica dello *zazen* è la vera porta dell'illuminazione. Sedendosi in tranquillità e lasciando andare ogni legame, si accede direttamente all'illuminazione tramite una azione spontanea, scevra dall'artificialità che spesso accompagna le altre pratiche. Sedersi tranquillamente fa parte della natura intrinseca dell'uomo e non è un'azione forzata. Ciò che proviene da forzature causa azioni che in qualche misura modificano il mondo, sono azioni karmiche che producono degli effetti e lasciano delle tracce dietro di loro, secondo il principio di azione e reazione. Queste azioni intervengono a modificare in qualche modo la realtà come un sasso gettato in uno stagno che propaga in ogni angolo gli effetti dell'azione originaria. All'inverso, nello *zazen*, che è un'azione in stato di quiete, cioè una non-azione, la mente e il suo oggetto (i fenomeni) sono anch'essi in uno stato di quiete e pertanto *non muovono neppure un granello di polvere e non disturbano neppure una sola forma.*

Nella quiete dello *zazen* si entra così, *in sintonia misteriosamente con tutte le cose, e [sono] all'unisono con ogni forma del tempo, in una dimensione dharmica senza limiti.* Questa pratica è la stessa per tutti i praticanti e anche l'illuminazione che si manifesta è sempre la stessa poiché essa è una sola, sempre la stessa per chiunque.

Tuttavia, si può giungere all'illuminazione anche al di fuori dello *zazen*, e i testi canonici dello Zen sono ricchi di esempi. Si può giungere all'illuminazione attraverso i più disparati fenomeni, come un suono, la vista di qualcosa, una azione repentina, o altro ancora. Quando il praticante è maturo, un'azione apparentemente banale può scatenare il lampo della comprensione. Allora è come colpire la campana del vuoto i cui rintocchi misteriosi si propagano nel tempo e nello spazio.

In questo modo, l'illuminazione senza forzature, spontaneamente si presenta davanti al praticante e lo pervade. La naturalezza dello *zazen* fa sì che l'approccio al buddhismo sia privo di quelle connotazioni speculative che così spesso sono ritenute la via d'accesso all'illuminazione. Ciò non vuol dire che Dôgen rifiuti le speculazioni teoriche sul buddhismo, cosa che ampiamente fa anche nei suoi testi. Piuttosto, il senso di questa affermazione, spesso ripresa in vari capitoli dello *Shôbôgenzô*, è che, in definitiva,

l'essenza del buddhismo è la pratica e l'illuminazione, le quali scaturiscono non tanto da un atteggiamento speculativo, che può solo aiutare il praticante, quanto da una azione non artefatta, non dualista che nasce dal profondo del proprio sé.

La concezione centrale, e anche una delle più originali, di Dôgen è l'unità di pratica e illuminazione (*shûshô ichinyo*) che qui riprende e analizza da un punto di vista analitico. Se pratica e illuminazione fossero due stadi o due entità separate o separabili, allora dovremmo poter riconoscere entrambi separatamente, cioè, la pratica solo come pratica e l'illuminazione solo come illuminazione. Ma un tale riconoscimento, intanto non è possibile perché comunque dietro la pratica c'è sempre l'illuminazione e dietro l'illuminazione sempre la pratica. Inoltre, il riconoscimento intellettuale fondato sulla pura logica è al di fuori della dimensione dell'illuminazione ed è una azione che appartiene al mondo della comprensione ordinaria. Perciò non è possibile riconoscere l'illuminazione tramite un procedimento che non gli appartiene.

Questa illuminazione che tutti ricercano, spesso affannosamente, talvolta drammaticamente; questa illuminazione che tutti desiderano e si sforzano di perseguire, in realtà *fin dall'inizio [l'illuminazione] è presente e non manca nulla (affinché si realizzi) e l'illuminazione opera senza venire mai meno*. L'illuminazione non è una costruzione che man mano attraverso l'azione umana della pratica prende forma, perché allora si tratterebbe di una produzione dell'uomo. Essa non è costruita, né costruibile, non è formata né formabile da qualsivoglia azione umana, né non umana. L'illuminazione è da sempre presente e accessibile, e nulla manca all'uomo affinché egli vi acceda e ne diventi un suo tramite di manifestazione. L'azione dell'illuminazione è costante e non viene mai meno, essa pervade ogni luogo e attraverso ogni fenomeno si rende manifesta. Talché, *ogni fenomeno è dotato della pratica vera in cui viene mostrato il vero volto, in modo tale che non si può calcolarne la portata*. Ogni fenomeno ha in sé la natura dell'illuminazione ed è dotato della capacità intrinseca della vera pratica. Da se stesso ogni fenomeno manifesta la vera pratica/illuminazione, senza che nulla manchi alla sua piena realizzazione. In definitiva, ogni fenomeno è l'espressione della pratica/illuminazione; è in se stesso pratica/illuminazione senza nulla aggiungere né togliere, e manifesta e attua continuamente questa sua natura. E così tutti i fenomeni si riflettono insieme reciprocamente e, allo stesso tempo individualmente nel grande flusso della realtà realizzata nell'illuminazione.

[6]

Inizia ora, la serie delle diciotto domande che vengono rivolte dai monaci dell'assemblea a Dôgen.

La prima di queste riguarda l'unicità della pratica dello *zazen*. Le varie scuole buddhiste presenti in Giappone al tempo di Dôgen, ormai da oltre sette secoli, avevano sviluppato diversi approcci sia riguardo alla dottrina, con sfumature più o meno marcatamente diverse, sia alla pratica. Le scuole più antiche erano connotate da un approccio sincretico alla pratica e favorivano in misura diversa una serie di pratiche di vario tipo che si integravano tra di loro. Tra queste, certamente la Scuola Tendai da cui Dôgen stesso proveniva, era considerata una delle più sincretiche avendo al suo interno insegnamenti e pratiche sia di tipo essoterico sia esoterico. Le scuole nate o importate nel periodo in cui visse Dôgen invece erano connotate da un approccio alla pratica di tipo univoco e prediligevano una sola pratica posta al centro del percorso sulla Via.

La domanda del monaco riflette un approccio di tipo sincretico, poiché ritiene le varie scuole come altrettante varianti del Dharma, tutte diverse tra di loro, ma tutte egualmente espressioni diverse della stessa verità. Anche la pratica, di conseguenza, dovrebbe riflettere i diversi approcci alla verità ed essere multiforme.

La risposta di Dôgen, sintetica, ribadisce la sua concezione secondo cui, invece, vi sia una sola verità, un solo buddhismo, una sola pratica. Dôgen si rifiutò sempre di dare un nome di scuola al suo insegnamento e criticò sempre coloro che davano nomi alle scuole, come nella risposta alla domanda n. 15. Egli pensava di insegnare il buddhismo nella sua vera forma e che la pratica dello *zazen* fosse l'unica vera pratica del buddhismo.

[7]

La seconda domanda è conseguenza della prima. La spiegazione del motivo per cui lo *zazen* è l'unica vera pratica, è di tipo storico: Tutti, dall'antichità fino a oggi, dai Buddha ai patriarchi, hanno ottenuto l'illuminazione con la pratica dello *zazen*. È interessante notare che Dôgen non ricorre a spiegazioni di tipo concreto, ma si limita a una spiegazione di tipo astratto.

Si noti anche che nell'ultima frase si dice che lo *zazen* è *l'entrata principale per uomini e dei*. Infatti, non solo gli uomini possono/devono raggiungere l'illuminazione, ma anche gli dei. Qui Dôgen si riferisce alla complessa questione del rapporto tra il buddhismo, religione importata dalla Cina e lo Shintô, di origine autoctona. In diversi periodi storici il loro rapporto ha dato origine a varie forme sincretiche, tra le quali quella secondo cui gli dei dello Shintô erano manifestazioni di esseri buddhisti che avevano raggiunto un alto grado di sviluppo spirituale, ma non erano esseri illuminati. Insomma, erano inferiori ai Buddha e pertanto anch'essi dovevano applicarsi alla pratica per giungere all'illuminazione, in modo sostanzialmente non dissimile dal percorso degli esseri umani.

[8]

Se lo *zazen* è la pratica dei Buddha e dei patriarchi, la terza domanda pone il problema della capacità degli esseri ordinari di seguire l'esempio di quegli esseri così tanto superiori sia intellettualmente sia nella dimensione spirituale. Come può, cioè, un uomo seguire le orme dei Buddha e dei patriarchi? Ciò è sicuramente superiore alle loro forze e di conseguenza la loro pratica rischia di essere inutile. Oltretutto come può essere causa di illuminazione starsene vanamente seduti senza far nulla?

La risposta di Dôgen parte da quest'ultima affermazione per rimproverare il monaco che ha fatto una domanda così insensata. Quindi passa a dare una spiegazione. Prima di tutto chiarisce che per raggiungere l'illuminazione non serve l'intelletto pensante, né la coscienza e i sentimenti. È invece importante la fede. *Solo i grandi uomini che hanno una retta fede possono accedervi. Per coloro che non hanno la fede, per quanto si insegni loro, è difficile che recepiscono l'insegnamento.*

Parlare di fede nel buddhismo è certamente strano. Il buddhismo, perlomeno nella sua forma originaria non comprende il concetto di fede, che ha invece una posizione rilevante in ambito per esempio cristiano. Sarebbe complesso ora approfondire questo tema che porterebbe molto lontano. Basti dire che in alcune importanti scuole del periodo Kamakura il concetto di fede assume una importanza prima sconosciuta, benché sarebbe opportuno chiarire ciò che le diverse scuole intendono con questo termine. Certamente le sfumature sono diverse e ciò che intende Dôgen con fede, non è la stessa cosa che intende per esempio Shinran (1173–1263), all'incirca suo contemporaneo. D'altra parte entrambi usano lo stesso carattere (cioè la stessa parola) *shin* formato da due parti: "uomo + dire, parola", con il senso originario di "persona che agisce secondo quanto ha detto", da cui il significato di "fiducia" cioè attenersi a quanto si è detto e stabilito. I significati che col tempo questo carattere ha assunto sono quelli di "fiducia", "sincerità", "verità", e infine "fede", quest'ultimo con la parola *shinkô* che comprende appunto il carattere di cui sopra. Originariamente, quindi "fede" significava "avere grande fiducia in qualcuno o in qualcosa" e l'uso che Dôgen fa del termine è sostanzialmente questo. Ciò che si intende quando si dice che "solo chi ha fede può accedere all'illuminazione", è che solo chi ha fiducia in quello che fa con la pratica, cioè solo chi ha fiducia che la strada che percorre porterà all'illuminazione giungerà alla meta. Si deve credere nella pratica/illuminazione e nella via che si percorre, solo così giungerà il momento della propria autorealizzazione. Qui non si intende avere fede in un essere superiore che ci aiuta a salvarci: non c'è nulla di esteriore in questa fede che si rivolge al proprio interno. In definitiva, avere fede significa aver fiducia nel fatto che tutti i fenomeni e tutti gli esseri sono dotati della

natura-di-Buddha e quindi sono in grado di raggiungere l'illuminazione. Questa certezza è la chiave d'accesso alla porta dell'illuminazione, il dubbio è la sua negazione. A più riprese Dôgen ripropone l'importanza della fede nel suo insegnamento e ogni volta, come nella risposta alla domanda n. 18, ne parla come del fattore cardine dell'illuminazione, al punto tale da affermare che solo dopo che la fede è nata in noi possiamo praticare.

Praticare senza fede è inutile, piuttosto è meglio interrompere la pratica in attesa che nasca la fede. Anche il Buddha sul Picco dell'Avvoltoio fu costretto a dire ad alcuni che stavano ad ascoltare il suo insegnamento che era meglio che si ritirassero perché non potevano comunque capire. Sarebbe giunto più tardi anche per loro il momento di avvicinarsi all'insegnamento.<sup>400</sup>

Tornando al tema della pratica, Dôgen sostiene, in modo molto colorito, che le altre pratiche tra cui recitare i *sutra* e recitare il *nenbutsu* siano del tutto inutili. La lettura dei libri, quindi l'approccio speculativo e intellettuale ha senso solo se ha lo scopo di migliorare la comprensione anche teorica del buddhismo. Questo approccio non è da deplorare, ma questa attività non deve diventare l'unica, né la prevalente, come spesso succede, ma va sempre collocata nella sua giusta dimensione, ossia accanto alla pratica.

Perciò dice: *Leggere libri e ignorare la via della pratica è come colui che studiando medicina dimentica come preparare le medicine, ciò è forse di qualche utilità?*

Gli intellettuali che sperano di giungere all'illuminazione solo attraverso la teoria e la conoscenza intellettuale sono destinati all'insuccesso, come del resto ancor più chi è accecato dal desiderio di ottenere fama e profitto che nulla hanno a che vedere con la Via del buddhismo.

[9]

La quarta domanda torna a mettere in discussione l'eccellenza dell'unica pratica dello *zazen*, in vista della presenza di altre dottrine e pratiche buddhiste presenti in Giappone. In risposta a questo quesito, Dôgen sostiene che l'eccellenza di una Via rispetto alle altre non va misurata in termini intellettuali e teorici, ma va sentito con il cuore se essa è *una pratica vera o una pratica falsa*. Vi sono persone, infatti, che hanno scelto la loro Via non attraverso il confronto intellettuale delle dottrine, ma stimolati da un evento naturale causato da erba, fiori, sassi, e così via. La letteratura buddhista è ricca di esempi che mostrano casi di persone che giungono alla comprensione in seguito a un banale accadimento come la vista di un fiore, o l'ascolto di un suono, e così via. Il risveglio può essere causato dalla più insignificante delle cose.

Riguardo alle espressioni citate nella domanda: *sokushin sokubutsu*, *sokuza jôbutsu* e al

---

<sup>400</sup> Sulla concezione della fede in Dôgen si veda anche il *Shinjin gakudô*.

*sokushin sokubutsu*, tutte relazionate, e che in qualche modo esprimono una medesima concezione secondo cui ciò che siamo o ciò che facciamo è già l'illuminazione realizzata, viene risposto che esse sono *la luna riflessa nell'acqua e l'ombra riflessa nello specchio*. In altre parole, queste espressioni sono soltanto apparenza senza vero contenuto, sono parole, non sostanza, così come lo è l'immagine della luna nello stagno e l'ombra riflessa nello specchio. A definitivo chiarimento, Dôgen dice che: *non bisogna farsi intrappolare dalle finesse linguistiche*, belle parole che però rischiano di condurre il praticante verso un falso sentiero, o se pur non falso, comunque un sentiero che intrappola la mente del praticante in vuoti schemi mentali. Per Dôgen la Via è pratica, è sostanza. La speculazione può essere d'aiuto, ma solo la diretta esperienza, *la pratica della diretta esperienza della illuminazione*, è illuminazione vera e piena.

L'attitudine a considerare e ricercare la Via dal punto di vista intellettuale nasce dalla nostra incapacità di vedere la realtà così com'è, cioè, come ripetutamente affermato, la realtà della illuminazione realizzata. Non riusciamo a convincerci che fin dall'inizio l'illuminazione è con noi, è in noi e nulla manca affinché essa si manifesti anche attraverso di noi. Allora, andiamo in giro a porre domande intellettuali credendo che le risposte siano la vera essenza delle cose e che i ragionamenti e le parole siano l'illuminazione, mentre invece esse non sono altro che la sua immagine riflessa o la sua ombra. In questo modo perdiamo di vista la vera essenza, la diretta esperienza vissuta dell'illuminazione e ci perdiamo nell'illusione. Dôgen chiama *kûge* queste illusioni, letteralmente "*fiore del cielo*", cioè miraggi, come quando guardando il cielo ci pare di vedervi dei fiori. Così continuiamo a ragionare attorno alle complesse concettualizzazioni della dottrina e perdiamo di vista l'illuminazione che potremmo attingere in qualunque momento.

La pratica dello *zazen* è diretta esperienza: quando stando seduti tranquilli lasciamo cadere ogni cosa, superando in un sol colpo sia l'illusione sia l'illuminazione, al di là di saggezza o stupidità, oltre qualsiasi discriminazione dualista, e oltre qualsiasi convenzione, si è liberi di ricevere e usare la grande illuminazione. Questa è la vera pratica diretta e profonda attuata con tutto il nostro essere.

[10]

La quinta domanda chiede se la pratica dello *zazen* come la intende Dôgen sia la stessa concepita nella tradizione buddhista, nel qual caso non sarebbe di fatto nulla di nuovo, ma semplicemente dare maggior importanza a un aspetto tradizionalmente già presente nella dottrina antica. Oppure, se si tratta di cosa diversa, e in questo caso si dovrebbe parlare di un nuovo insegnamento e di conseguenza di una nuova scuola buddhista con



caratteristiche sue proprie. Questa domanda ha anche il senso di chiedere se l'insegnamento di Dôgen si inserisca in una scuola già riconosciuta o se costituisca una nuova scuola.

La risposta prende spunto proprio dal problema della scuola. La cosiddetta scuola Zen è un nome attribuito a posteriori e arbitrariamente in Cina (col nome di Ch'an) e in Giappone, ma non se ne sente parlare in India, cioè nel buddhismo antico. Fu in seguito alla lungamente protratta pratica di "meditazione seduta" di Bodhidharma che il nome di scuola dello Zazen, poi scuola Zen fu attribuito a chi seguiva il suo esempio e insegnamento. Questa tradizione non è una scuola tra le altre, lo *zazen* non è una pratica tra le altre già presente nella tradizione buddhista. È, invece, il vero insegnamento del buddhismo tramandato dal Buddha stesso al suo discepolo Mahakashapa, infatti, *si sappia che questa (lo zazen) è l'intera Via dell'insegnamento buddhista e nulla può stargli alla pari.*

.

[11]

Nella sesta domanda si chiede perché mai la pratica debba essere fatta stando seduti piuttosto che in piedi, o sdraiati, o camminando.

Si tenga presente che in alcune scuole buddhiste esistevano forme "meditative" che venivano praticate in varie forme, tra cui deambulando, o in piedi. La posizione seduta non era scontata.

In risposta, Dôgen dice che è difficile sapere la ragione di questo. Semplicemente fin dall'antichità seguendo questo tipo di pratica si giungeva all'illuminazione. E questo è ragione sufficiente per seguire l'esempio degli antichi. Si può solo aggiungere quanto disse Nagarjuna, e cioè che *lo zazen è la porta d'entrata della pace e del piacere* e questo forse motiva il fatto che lo stato seduto è il più piacevole.

[12]

La settima domanda pone una questione fondamentale riguardo alla pratica: posto per scontato che le persone ordinarie praticano lo *zazen* in vista del raggiungimento dell'illuminazione, per coloro che l'hanno già ottenuta lo *zazen* a cosa serve?

Il punto di vista dell'interlocutore è quello che considera la pratica quale strumento per raggiungere l'illuminazione. In questa prospettiva, è ovvio che raggiunta la meta, il mezzo usato per raggiungerla, metaforicamente la zattera usata per attraversare il fiume, non serve più e va abbandonata. Quindi lo *zazen* non serve per coloro che sono illuminati, i quali, quindi, possono farne a meno.

Come sappiamo, però, la prospettiva di Dôgen, come appresa dal suo maestro cinese, è completamente diversa: egli insegna che pratica e illuminazione sono una sola realtà con due facce inseparabili. Perciò, per quanto sia difficile farsi comprendere dagli stupidi e spiegare concetti profondi a coloro che non sono familiari con essi, chiarisce il suo pensiero.

L'unità di pratica e illuminazione (*shûshô ichinyo*) non è solo una realtà, ma per Dôgen è il vero insegnamento del buddhismo talché considerare pratica e illuminazione due cose separate significa essere al di fuori della dottrina buddhista. Dôgen è chiarissimo: *in qualsiasi momento si tratta di pratica nella illuminazione*, cioè la pratica si attua sempre nell'illuminazione e non si dà pratica al di fuori della dimensione dell'illuminazione.

Pratica è illuminazione, e d'altra parte è vero anche l'opposto: illuminazione è pratica. Se chi pratica è nell'illuminazione, d'altra parte, che è nell'illuminazione pratica. Quindi, da questa prospettiva, è assurdo chiedersi se ha senso la pratica per coloro che già sono illuminati: essere illuminati significa mettere in atto la pratica.

Proprio perché pratica è già illuminazione, dalla pratica non ci si deve aspettare nulla, nulla al di fuori dello stare seduti tranquilli. Che senso avrebbe aspettarsi o ricercare qualcosa che già è presente completamente? Cosa si cercherebbe che non sia già dato? Di nuovo, sarebbe come il pesce che va in cerca dell'acqua o l'uccello che va in cerca dell'aria.

Inoltre, *poiché la pratica è già illuminazione, l'illuminazione è senza limiti, e poiché l'illuminazione è pratica, la pratica non ha un inizio*. Non esiste un inizio e una fine né alla pratica né all'illuminazione perché esse non cominciano, quindi non possono finire.

La concezione strumentale, quella del monaco che ha formulato la domanda, per intenderci, pone la pratica ad un livello molto più basso dell'illuminazione. La pratica ha un inizio, una fine e uno scopo ben delimitati. Dal canto suo, l'illuminazione è qualcosa che può essere raggiunto, cioè oggetto di acquisizione, secondo una schema ben chiaro e molto diffuso. Tuttavia, dal punto di vista di Dôgen, pratica e illuminazione sono sullo stesso piano, quindi, in una dimensione non dualistica, le due si fondono e sono inscindibili. Per questo, esse insieme sono l'essenza della realtà: mai si dà uno solo dei due separatamente. Allora che senso ha chiedersi a cosa serve la pratica all'illuminato? Cos'altro può fare un illuminato se non praticare?

*Quando lasciamo andare la misteriosa pratica, le nostre mani sono colme della vera illuminazione. Quando la vera illuminazione lascia il nostro corpo, la misteriosa pratica pervade tutto il nostro corpo*. Questa frase significa che quando lasciamo andare le nostre aspettative riguardo alla pratica, ossia pratichiamo senza aspettative di sorta, allora l'illuminazione si manifesta e le nostre mani ne sono ricolme. Similmente, quando

lasciamo andare le aspettative riguardo alla nostra illuminazione individuale, cioè quando non rincorriamo più la meta dell'illuminazione per noi stessi, allora la misteriosa pratica si attua in noi, quindi la pratica diventa vera pratica e pervade tutto il nostro essere.

Dôgen cita due frasi di antichi maestri, la prima del maestro Zen Nangaku Ejô: *non è che non ci sia pratica/illuminazione. È che essa non va inquinata*. Pratica/illuminazione in quanto realtà indistinta esiste, ma non deve essere inquinata, nel senso che non deve essere contaminata con aspettative e attaccamenti. La dimensione della pratica/illuminazione è raggiungibile solo da coloro che hanno abbandonato ogni aspettativa, ogni attaccamento e hanno lasciato cadere il proprio corpo e la propria mente. Chi cerca di ottenere l'illuminazione attraverso la pratica inquina pratica/illuminazione. L'altra frase è del maestro Shikû Honjô (667- 761), un discepolo del Sesto patriarca, dice: *chi vede la Via, la pratica*, intendendo che chi riesce a conoscere la Via non può far altro che seguirla e praticarla. Inversamente, chi non pratica la Via è perché non la conosce; è l'ignoranza, nel senso letterale del termine, la causa dell'illusione che ci impedisce di seguire la Via e realizzarci.

Infine, l'ultimo commento di Dôgen: *si sappia che si deve praticare avendo ottenuto la Via*, ossia si deve praticare da illuminati, o in modo ancor più letterale, e forse suggestivo: "si deve praticare essendo dentro la Via già ottenuta". La pratica che sta fuori della Via (o dell'illuminazione) non è vera pratica, la pratica separata dall'illuminazione è una pratica falsa. La vera pratica si attua solo insieme all'illuminazione e quindi stando dentro l'illuminazione. Di conseguenza, questa pratica non è volta all'ottenimento di alcunché, ma non è altro che manifestazione della raggiunta illuminazione.

[13]

Le domande numero otto e nove hanno uno stesso tema: perché i maestri del passato che si erano recati in Cina non hanno trasmesso l'insegnamento propugnato da Dôgen?

Il quesito non è di poco conto se si tiene conto del fatto che il Ch'an cinese era fiorito tra il VI secolo d.C. quando si narra che la mitica figura di Bodhidharma introdusse il buddhismo in Cina, certamente fino a verso la fine del XIII secolo. Soprattutto durante il periodo Tang (618–907) e la prima parte del periodo Song (960-1279) questa scuola fu tra le più importanti e diffuse in Cina e quindi sarebbe stato logico aspettarsi che i maestri del passato l'avessero introdotta in Giappone. In realtà, una presenza della scuola Ch'an in Giappone si ebbe attraverso la scuola Tendai che grazie alla sua tendenza al sincretismo incorporò alcuni elementi del Ch'an cinese. Tuttavia, fu solo con Eisai e poi Dôgen che questa scuola entrò in forma autonoma in Giappone.

Le risposte di Dôgen sono molto perentorie e non forniscono una ragione circostanziata.

Del resto non è facile neppure oggi a posteriori dare una spiegazione e comunque, Dôgen era poco interessato a fornire chiarimenti di tipo storico poiché il suo obiettivo era quello di insegnare la dottrina buddhista secondo la sua comprensione e si ha l'impressione che su argomenti che poco attengono ai contenuti egli tenda a sorvolare.

[14]

la domanda decima pone la questione della cosiddetta dottrina Senni (o Senika), più ampiamente trattata nel capitolo *Sokushin zebutsu*, tradotto più avanti. Il fatto che Dôgen tratta più volte questo tema è significativo e fa supporre che ai suoi tempi, questa concezione era piuttosto diffusa tra i monaci, talché Dôgen ritenne necessario ritornarvi più volte. Questa dottrina così come presentata nello *Shôbôgenzô* è sicuramente molto lontana dalla concezione del buddhismo di Dôgen. Essa fondamentalmente sostiene che mentre il corpo perisce, la mente originaria chiamata "sapienza spirituale" (*reichi*) non perisce mai. Questa sorta di "anima" è il nostro più vero essere, e mentre la nostra forma fisica decade, la nostra vera essenza, la sostanza più intima, la "sapienza spirituale", appunto, non perisce mai. Il corpo è una forma provvisoria, *poiché il nostro corpo è corrotto dalle colpe e dai peccati dell'esistenza passata*. Alla morte esso entra nel "mare della natura" (*shôkai*), cioè torna a far parte del grande flusso della natura, e *quando si entra nel "mare della natura", si viene dotati di tutte quelle misteriose virtù che appartengono ai Buddha Tathagata*.

Di qui la tesi del monaco che ha fatto la domanda: se il nostro vero essere non perisce mai, perché temere nascita-e-morte? Insomma, dal momento che la nostra essenza più intima è permanente, il problema di nascita-e-morte non esiste, quindi perché preoccuparsi? E quindi perché mai praticare *zazen*?

Il termine "nascita-e-morte" (*shôji*) indica il ciclo perverso delle morti-e-rinascite a cui sono incessantemente sottoposti coloro che hanno accumulato *karma*, e da cui il buddhismo fino dalla sua formulazione più antica cerca la liberazione.

Ovviamente, Dôgen si scaglia contro questa concezione definendola distorta ed eretica, quindi mette in guardia contro di essa. Dopodiché, spiega i motivi della falsità della dottrina Senni, il primo dei quali è che nella dottrina buddhista il corpo e la mente, cioè la parte fisica e la parte non fisica (mente, coscienza, sentimenti, sensazioni, ecc.) non sono due entità separate, ma una sola e quindi insieme nascono e insieme periscono. Le due parti di cui l'essere è formato, appunto la parte fisica e la parte non fisica sono anche chiamate "essenza" (parte non fisica) e "aspetto" (forma fisica). Essi sono considerati una sola entità sia in India (buddhismo antico), sia in Cina (buddhismo Mahayana).

La permanenza della "sapienza spirituale" della dottrina Senni, tocca una delle concezioni fondamentali del buddhismo: l'impermanenza (*anicca*, in giapp.: *mujô*), secondo cui tutti i fenomeni sono soggetti a continuo cambiamento e a decadenza. Assieme alla concezione della non sostanzialità dell'io (*anatta*, in giapp.: *muga*) sta alla base delle elaborazioni della dottrina buddhista. Nello sviluppo delle varie scuole buddhiste posteriori vi furono quelle, la maggioranza, che continuarono a sostenere l'impermanenza dei fenomeni e quelle che introdussero in qualche forma il concetto di permanenza. Dôgen confuta la dottrina Senni non tanto sulla base di impermanenza/permanenza, ma criticandola in quanto sostiene che vi sono sia cose impermanenti (il corpo fisico) sia cose impermanenti (la "sapienza spirituale"). Nel buddhismo, sostiene, le scuole che sostengono la permanenza affermano che *tutti i fenomeni sono permanenti senza distinguere tra il corpo e la mente*. D'altra parte, nel buddhismo le scuole che insegnano che *"la mente originaria include tutte le forme"* (*shishô daisôshô*, le scuole idealiste) si riferiscono all'intero universo dei fenomeni e non separano essenza da aspetto. Queste scuole idealiste insegnano che *non esiste nulla che non sia la mente originaria (dalle cose più insignificanti, su su) fino alla illuminazione e al nirvana. Tutti i fenomeni, tutto ciò che esiste nell'universo, tutto è soltanto questa unica mente (isshin), e non c'è nulla che è escluso*. Sostenere che alcuni fenomeni sono permanenti mentre altri sono impermanenti come fa la dottrina Senni è quindi falso ed eretico.

Ma c'è di più: qualcosa di ancor più importante di una discussione teorica sulle dottrine. È la comprensione del fatto che *che la nascita-e-morte è il nirvana*. La dimensione del *samsara*, questa vita fatta di sofferenza, di decadimento e di rinascita incessante è essa stessa il tanto agognato *nirvana*. Il paradiso che andiamo cercando qua e là affannosamente, non è altro che questa stessa "sporca terra" come la chiama Shinran, il fondatore della scuola Jôdo Shinshû. Diversamente dalle scuole del buddhismo antico, in alcune scuole del Mahayana (e anche nell'insegnamento di Dôgen) prende consistenza la concezione secondo cui la contrapposizione di *samsara* con *nirvana* è una pura costruzione mentale, utile sul piano della speculazione teorica, ma falsa dal punto di vista della conoscenza profonda. Essa è fuorviante in quanto fa credere che esistano due dimensioni diverse e separate, da una parte quella della nascita-e-morte, la dimensione della sofferenza da cui ci si deve liberare, e la dimensione del *nirvana*, la raggiunta liberazione, da ricercare. *Il nirvana non è mai stato spiegato diversamente da nascita-e-morte*. Tuttavia, poiché sia *samsara* sia *nirvana* sono astrazioni della nostra mente esse esistono solo nella nostra mente che è il luogo del *samsara* e insieme del *nirvana*. Non sono luoghi distinti, ma uno stesso luogo da cui i due prendono forma e consistenza, e la liberazione dall'uno e il rifugio nell'altro si gioca tutto nell'ambito della

stessa mente che li ha creati. Quindi che senso ha, dice Dôgen, voler sfuggire da nascita-e-morte? Il vero buddhismo, secondo Dôgen non insegna a liberarsi da nascita-e-morte: il Dharma è unico *quindi, perché mai dividere quest'unico Dharma in mente e corpo, in nascita-e-morte e illuminazione?* Esso comprende nascita-e-morte, *nirvana* e ogni altro fenomeno e concezione dell'universo. Nulla ne è escluso.

[15]

Le successive quattro domande riguardano aspetti meno teorici e più pratici. La prima, l'undicesima riguarda l'obbligo o meno di attenersi ai precetti per coloro che si dedicano alla Via dello *zazen*.

La domanda è interessante perché è tramandato che, soprattutto in Cina, negli ambienti della scuola Ch'an si dava scarsa importanza alla disciplina e ai precetti e si favoriva la comprensione intuitiva. Questo è quanto sembra di poter capire leggendo i testi antichi tramandati, ma se ciò sia più una posa che un dato di fatto è difficile da stabilire.

Certamente, almeno a livello divulgativo, l'atteggiamento libero da preconcetti e da regole fa parte della tradizione tramandata della scuola che insegna lo *zazen*. D'altra parte è notoria la severità che Dôgen richiedeva ai suoi discepoli e ancora oggi lo Eihei-ji, il tempio da lui fondato, è rinomato per l'estrema severità della vita monastica. Di qui la domanda.

La risposta di Dôgen è a due facce: da una parte è tradizione del buddhismo e del suo insegnamento attenersi strettamente ai precetti, ma d'altra parte non è detto che chi non si attiene ad essi non possa praticare *zazen*. Insomma, Dôgen sembra voler dire che è bene attenersi ai precetti, ma che essi non devono condizionare o impedire la pratica dello *zazen*, che comunque rimane la cosa più importante. Del resto, Dôgen stesso in varie occasioni ha ripetuto che prima di tutto viene la pratica e che i rituali e le regole sono accessori utili ma non indispensabili.

La dodicesima domanda chiede se la pratica dello *zazen* debba essere esclusiva di tutte le altre pratiche di altre scuole.

La risposta di Dôgen è che anche il suo maestro cinese consigliava di dedicarsi a una sola pratica, e comunque dedicarsi a più pratiche è dispersivo e non consigliabile.

Va notato che le scuole del periodo Kamakura, diversamente da quelle di tradizione più antica, in generale, avevano un atteggiamento più esclusivo e spesso tendevano a criticare, talvolta aspramente, le scuole rivali e sostenere che il proprio insegnamento fosse l'unico vero buddhismo. Anche Dôgen in qualche misura ha un atteggiamento simile che talvolta traspare nei suoi scritti. Tuttavia, generalmente, è tollerante e non si occupa di criticare la

altre scuole che non considera come avversarie. Quando in qualche occasione lo fa, è prevalentemente su aspetti dottrinali.

La tredicesima domanda riguarda la possibilità che anche i laici si dedichino allo *zazen*. Dôgen nel corso della sua attività di insegnamento, si dedicò esclusivamente all'insegnamento ai monaci, mai ai laici. Ciò sarebbe stata cosa ovvia nell'ambito delle scuole antiche, ma in quelle del periodo Kamakura, una nuova sensibilità nei confronti del buddhismo, e più in generale, della spiritualità, portò a considerare il percorso spirituale e la salvezza non più patrimonio esclusivo dei monaci, ma anche dei laici che pur vivendo nella società potevano, se non giungere ai livelli dei monaci completamente dediti a questa attività, comunque percorrere un significativo sentiero e, in alcune scuole, avere anche la possibilità di giungere alla liberazione. Di qui, un rinnovato interesse per i laici e una diffusa attività di divulgazione degli insegnamenti buddhisti tra il popolo. Alcuni maestri, addirittura tornarono alla vita laica per insegnare tra i laici. Il caso di Dôgen, è diverso, forse anche perché egli non si sentiva un innovatore, in quanto non riteneva di aver elaborato un nuovo insegnamento, ma più semplicemente di aver trasmesso l'insegnamento del suo maestro cinese così come lui l'aveva compreso. Egli non ruppe con nessuna tradizione, come altri fecero, al contrario si sentiva il diretto continuatore di una linea di trasmissione che risaliva addietro nel tempo, agli albori dell'insegnamento buddhista. Quindi egli si attenne alla tradizione che insegnava ai monaci.

Tuttavia, la via dello *zazen* è per tutti senza distinzioni di sesso, di casta, di quoziente di intelligenza o altro. È una via universale che è rivolta a tutti e tutti liberamente possono intraprendere.

La quattordicesima domanda riprende il tema della precedente. Sebbene anche ai laici sia data la possibilità di praticare lo *zazen*, resta il fatto che essi stando nel mondo non possono dedicarsi completamente ad essa come fanno i monaci. Allora come possono praticare?

Intanto, risponde Dôgen, l'insegnamento dei Buddha è rivolto a tutti in modo da permettere a tutti di giungere all'illuminazione, senza distinzioni di stato. Quindi cita vari esempi di personaggi del passato che pur svolgendo importanti compiti nella società, riuscirono a dedicarsi anche allo *zazen* giungendo ad alti livelli di comprensione. In definitiva, sembra voler dire Dôgen, è questione di impegno e di volontà: chi davvero sente dentro di sé il desiderio di praticare, troverà certamente il tempo e il modo di farlo, per quanto gli impegni sociali siano pressanti. Quindi lo stato di monaco o di laico non è

determinante.

Inoltre, si deve capire che il buddhismo non è esclusivo dei templi e dei monaci, ma esso è anche per la società. Il dubbio sorge dal fatto che erroneamente *si crede che non c'è buddhismo nel mondo laico*, mentre invece, il buddhismo è patrimonio di tutti: se fosse solo per pochi eletti che senso avrebbe? E ancora, sebbene ci sia buddhismo nel mondo laico, *non c'è la legge del mondo nel buddhismo*. Il buddhismo è portatore della sua legge (il suo insegnamento) ovunque, e non si regge sulle regole del mondo laico. Esso vuole diffondere la sua legge al mondo ma non venire laicizzato. La società diventi buddhista, si basi sui suoi insegnamenti, ma il buddhismo non si confonda con le leggi del mondo perché allora mancherebbe al suo scopo.

Infine, è interessante notare una delle ultime affermazioni: *quando il governo è pacifico è perché ha dietro la forza del buddhismo* che potrebbero stupire il lettore moderno. Dôgen ha appena affermato che c'è un forte legame tra il buddhismo e il mondo laico, tuttavia stupisce leggere che vi è relazione tra un aspetto prettamente socio-politico come il governo pacifico di uno stato e il buddhismo, e che addirittura è la forza del buddhismo a permettere un governo pacifico. Si tenga ben presente che fino dal tempo dell'introduzione del buddhismo nel Giappone antico, attorno al VI sec. d.C., questa religione straniera venne considerata prevalentemente come uno strumento politico e usata per fini anche politici, tra cui la protezione del governo e del paese. Al buddhismo venivano attribuite virtù magiche superiori alle credenze autoctone, lo Shintô, a tal punto che la diffusione della nuova religione nel paese fu ampiamente sostenuta dai governanti che speravano di riceverne prestigio e protezione. Nel periodo Heian (794 - 1185), in particolare, i monaci erano per lo più dediti a svolgere cerimonie e incantesimi per la protezione di nobili e della classe al potere, o più generalmente per il benessere della nazione. Anche nel rinnovato buddhismo del periodo Kamakura, questo aspetto fu presente. Quando nuove scuole chiedevano al governo il permesso di poter svolgere opera di divulgazione, quasi sempre motivavano la loro richiesta vantando le capacità di protezione che la nuova scuola poteva dare al paese.

In generale, Dôgen non si occupò mai di questioni politiche e rifuggì sempre da commistioni con il potere, e la scelta di costruire un tempio, lo Eihei-ji, lontano dai centri di potere ne è prova significativa. Comunque, in vista di quanto sopra, non è strano trovare riferimenti come quello succitato che mettono in relazione il buddhismo con il potere.

[16]

La quindicesima domanda solleva il problema del *mappô*, termine quant'altri mai



significativo del buddhismo dell'era di Dôgen.

I teorici buddhisti suddivisero le ere in tre grandi periodi: *shôbô*, *zôbô* e *mappô*. La prima si riferisce al primo periodo del buddhismo, cioè al tempo dell'insegnamento diretto del Buddha storico e al tempo successivo alla sua scomparsa dal mondo per i successivi 500 anni (o secondo altri i successivi 1000 anni). In questo periodo la vera Legge, ossia il corretto insegnamento era largamente diffuso e grazie a ciò la gente senza sforzo giungeva all'illuminazione.

Nel secondo periodo, *zôbô*, letteralmente l'era della "Legge apparente", il corretto insegnamento si indeboliva ed assumeva una forma più apparente che reale. In quest'era che durava altri 500 anni (o secondo altri 1000 anni), pur essendoci persone che si dedicavano alla pratica era molto difficile giungere all'illuminazione. Infine, nell'ultima era, quella del *mappô*, ossia della "fine della Legge", era impossibile giungere all'illuminazione. Anche questo periodo aveva una durata pari a quella dei precedenti.

La concezione del *mappô* ebbe notevolissima importanza nel buddhismo delle nuove scuole del periodo Kamakura. Alcune di esse, in particolare la Jôdoshû e la Jôdo Shinshû, ma anche la Nichirenshû, attribuivano al *mappô* un'importanza centrale nel loro insegnamento. Soprattutto le prime due, che ebbero un largo seguito popolare, affermavano, in estrema sintesi, che in era di *mappô*, e il periodo in cui Dôgen visse era appunto tale, era impossibile giungere all'illuminazione con le proprie forze perché la pratica era impossibile o inutile. Solo con un aiuto esterno ci si poteva salvare. Di qui, prendeva l'avvio una dottrina alquanto complessa e originale che pretendeva di essere adeguata ai tempi.

La domanda quindicesima pone il problema se in era di *mappô*, lo *zazen* poteva portare all'illuminazione.

Dôgen scrive nella presunta epoca di *mappô* lo *Shôbôgenzô*, il Tesoro dell'occhio dello *shôbô*, la "vera Legge" volendo intendere che la vera Legge è sempre presente, anche al suo tempo. Egli non credette mai, né si fece mai influenzare da concezioni come quella del *mappô*, e ritenne che la vera Legge non fosse condizionata dal tempo, ma della capacità di comprenderla o meno. L'era in cui si vive non ha la minima importanza: è ben vero, come spesso ripete che al suo tempo in Giappone le dottrine distorte erano largamente prevalenti, ma chi cercava con cuore retto e avendo trovato un buon maestro poteva sicuramente apprendere la vera Legge.

In definitiva, ottenere l'illuminazione o non ottenerla non dipende dall'era in cui si vive e il metro per giudicare anche non dipende da concettualizzazioni o schemi temporali.

Ognuno da sé può comprenderlo *come coloro che usano l'acqua sono in grado da sé di capire se quell'acqua è calda oppure fredda.*

[17]

La domanda sedicesima tratta del concetto di *sokushin zebutsu* cui Dôgen dedica un intero capitolo con lo stesso titolo e tradotto più avanti, e al quale rimando il lettore per completezza.

*Sokushin zebutsu* letteralmente significa : "la mente che abbiamo è il Buddha", cioè la nostra mente ordinaria che abbiamo in questo momento così com'è non è nient'altro che il Buddha stesso, quindi è la mente dell'illuminazione. È una concezione che se non ben compresa rischia di portare a una supina e inattiva accettazione della proprio stato ritenuto quello dell'illuminazione che non viene più perseguito, in quanto dato per già acquisito. La concezione del *sokushin zebutsu*, formulata anche con altre varianti più o meno simili, alcune delle quali viste nel commento alla domanda numero nove, è l'evoluzione della concezione dell'*hongaku* o "illuminazione intrinseca" già citata sopra, della scuola Tendai, ma anche del *sokushin jôbutsu*, "diventare Buddha con questo stesso corpo", della scuola Shingon. Proprio da quest'ultima dizione in cui il primo termine *sokushin* "questo stesso corpo" viene scritto con un carattere diverso (il secondo) e pur con la stessa lettura viene a significare "questa stessa mente". La seconda parte della espressione, *jôbutsu*, "diventare un Buddha" diventa *zebutsu* "è il Buddha", cambiando il primo dei due caratteri.

Mentre *sokushin jôbutsu* significa che l'essere umano ha la possibilità e la capacità di diventare un Buddha con questo corpo, cioè in questa stessa vita (la concezione di poter diventare un Buddha in una sola vita era impensabile nel buddhismo antico), *sokushin zebutsu*, giocando con le parole, formula una concezione ancor più radicale: siamo già dei Buddha, non c'è bisogno d'altro. Neppure di praticare, sostengono a questo punto alcuni. Ma Dôgen afferma che quest'ultima parte dell'interpretazione non sia corretta e anzi sia estremamente fuorviante. Per Dôgen, illuminazione è pratica e viceversa e quindi chi è illuminato, per il fatto stesso di esserlo, vuoi di esserlo diventato, vuoi di esserlo sempre stato fin dall'inizio, comunque, pratica e non può far altro che praticare. Senza la pratica non si dà illuminazione e chi non pratica è un falso illuminato.

Alla tesi del monaco che formula la domanda, per cui non serve praticare, Dôgen risponde, che intanto ciò non è assolutamente vero, e poi che se fosse così semplice, Shakyamuni non si sarebbe preso il disturbo di predicare la dottrina.

Quindi porta un esempio tratto dalla letteratura buddhista. Il rev. Soku che crede di aver compreso le parole del suo primo maestro.

*Rev. Soku: 'Cos'è questo io che apprende il buddhismo?' Il maestro Seihô*

*disse: 'L'attendente del fuoco viene a chiedere del fuoco'". Il fuoco stesso che va in cerca del fuoco, è come l'illuminato che va in cerca dell'illuminazione. Chi cerca ciò che già ha? Tuttavia, il rev. Soku non ha compreso appieno ed è rimasto alla sola apparenza della spiegazione. Quando Soku confuso chiederà spiegazione al maestro Hôgen egli ripeterà esattamente la stessa frase di Seihô.*

A questo punto Dôgen semplicemente commenta che *se il concetto secondo cui il nostro "io è di già il Buddha" fosse il corretto buddhismo, allora il maestro non avrebbe ripetuto le stesse parole di prima.*

Forse la stessa frase può essere letta in modi diversi: 1. come una evidenza di assurdità (cercare ciò che già si possiede è cosa assurda e inutile, quindi perché mai farlo?), come fa il rev. Soku, oppure, 2. come una verità (cercare ciò che già si possiede è (continuare a) diventare ciò che si è, quindi è una azione positiva e sensata) come intende il maestro, ma questa non è che una ipotesi interpretativa tra le varie possibili. In questo secondo senso, *"L'attendente del fuoco viene a chiedere del fuoco"* è metafora del praticante che pratica avendo l'illuminazione, cioè colui che avendo l'illuminazione intrinseca pratica per attuarla.

Infine, merita di citare una frase della risposta a questa domanda, che passa quasi inosservata: *si sappia che, il buddhismo è soprattutto apprendere ad abbandonare una visione che distingue tra se stessi e gli altri.* Il significato profondo del buddhismo, quello che resta dopo aver tolto tutte le sovrastrutture, le speculazioni dottrinali e i commenti all'insegnamento, ciò che insomma costituisce l'essenza del buddhismo e che dovrebbe essere sempre presente alla coscienza di colui che intraprende la Via è che il buddhismo insegna ad andare oltre il proprio piccolo io individuale. Il quale secondo la concezione di *anatta*, non esiste come entità sostanziale, ma è illusione. Il problema dell'io e del suo superamento e abbandono costituisce l'insegnamento più profondo e originale del buddhismo.

[18]

La domanda diciassettesima si riferisce a quanto già citato sopra, cioè che la letteratura del Ch'an e dello Zen è ricca di esempi di persone che raggiungono l'illuminazione grazie a banali eventi come il suono di una pietra contro un bambù e simili. Questi sono chiari esempi di persone che ottennero la Via senza bisogno di praticare *zazen*, perciò non è detto che lo *zazen* sia indispensabile.

La risposta di Dôgen è indiretta: le persone dell'antichità che ottennero la Via in quel modo, erano persone che si basavano sull'esperienza diretta della realtà, e non su speculazioni teoriche e discussioni. Il loro atteggiamento immediato (in-mediato) e non

dualista nei confronti della realtà era un grande vantaggio e permetteva loro di raggiungere l'illuminazione più facilmente delle persone di oggi che hanno una tendenza a basarsi su teorie e speculazioni intellettuali.

Ciò, credo, significa, che le persone del tempo presente, incapaci di un approccio in-mediato, devono praticare lo *zazen* che è esperienza diretta, oltre la speculazione intellettuale.

La domanda diciottesima, l'ultima, torna in parte sullo stesso tema della precedente. Anticamente, in India e in Cina, le persone erano semplici e avevano un approccio in-mediato con la realtà, quindi giungevano con facilità all'illuminazione. Tuttavia, le persone di oggi, e specialmente in Giappone, sono diverse: sono stupide e con scarsa virtù. Costoro, pur applicandosi allo *zazen*, possono raggiungere l'illuminazione?

La stima di Dôgen nei confronti dei suoi connazionali non è certo elevata. Egli ha poca stima dei giapponesi del suo tempo che considera né virtuose, né sagge e neppure rette. D'altra parte, come spesso ha ripetuto, ottenere la Via non dipende dalle doti che sembrano mancare ai suoi connazionali. La "saggezza mondana" come la chiama non serve. È, invece, importante, anzi determinante, avere la fede, come ha già affermato in precedenza. *È proprio avendo una retta fede che si può trovare la via per allontanarsi dall'illusione. [...] (l'illuminazione) non aspetta le parole e non aspetta spiegazioni, ma dipende solo dalla retta fede.*

Per Dôgen la fede appartiene alla dimensione della semplicità, spontaneità e immediatezza dell'essere umano, in contrasto con l'artificiosità della speculazione intellettuale e delle teorie. Si ricordino gli esempi di fede riportati sopra: sono tutti chiaramente riferiti a persone semplici e perfino ingenue che, però, grazie alla loro semplicità e allo loro fede schietta raggiungono l'illuminazione. Gli antichi, soprattutto in India e in Cina sono idealizzati fino al punto da attribuire loro tutte queste caratteristiche positive che ora in Giappone mancano e rendono difficile il raggiungimento della meta. In qualche modo, Dôgen si pone lungo quel filone, molto fiorente sia in Cina sia in Giappone che idealizza l'antichità e la prende a modello di virtù, contrapponendola ai vizi dell'età attuale. In fondo, la concezione dei tre periodi *shôbô*, *zôbô* e *mappô* e del decadimento della Legge nel mondo attuale, non è altro che un diverso modo di esprimere la stessa idea. Quindi, in qualche modo, anche Dôgen fa sua una concezione pessimistica e di progressivo decadimento, e va a cercare un modello idealizzato che trova, come è tradizione, nel mondo antico.

Dôgen, si badi bene, fu un grande maestro, un uomo di grande carattere morale, ma fu anche un grande intellettuale, sebbene questo aspetto sia stato a lungo trascurato e

rivalutato solo in tempi recenti. Lo *Shôbôgenzô* è un'opera in cui riflette non solo la profonda comprensione della dottrina, ma anche la capacità di analisi e di formulazione originale di concetti e di idee. Tuttavia, l'ideale dell'uomo che cerca l'illuminazione, per Dôgen è l'uomo semplice che rifugge dalle intellettualizzazioni e fonda la sua ricerca sulla fede semplice e sull'esperienza diretta della realtà. Il percorso di Dôgen verso la comprensione è forse paradigmatico. Egli iniziò con una domanda cui non riusciva a dare una risposta. Questa domanda, il cosiddetto "grande dubbio", che come sappiamo riguardava la necessità della pratica per l'uomo che ha di già la natura-di-Buddha, è probabilmente stata a lungo oggetto di riflessione intellettuale prima di venir risolta durante il soggiorno in Cina. Ma la soluzione non è avvenuta attraverso un percorso intellettuale, anche se esso ha fornito una necessaria premessa, bensì, come spesso leggiamo nei testi antichi, in modo improvviso, imprevedibile e sgorgando dal profondo. Forse proprio per questa sua esperienza Dôgen è in grado di dire che sono le capacità semplici e innate a permettere in definitiva, la comprensione.

Vi è anche un altro motivo che permette a Dôgen un atteggiamento ottimista. Dice, infatti, *la vera Legge del Tathagata è intrinsecamente dotata di una misteriosa forza virtuosa potente e (quindi) quando giunge il tempo opportuno essa si diffonde in quel certo paese*. Inoltre, tutte le persone, indipendentemente da qualsivoglia condizione, hanno in sé la natura-di-Buddha, o i semi della saggezza, i quali possono essere risvegliati in qualunque momento se si danno le condizioni opportune. Questo significa che, comunque, si tratta soprattutto di tempi più o meno lunghi, ma alla fine queste condizioni favorevoli verranno per tutti.

Con questo pensiero positivo Dôgen conclude la serie di domande e di risposte che hanno riguardato aspetti basilari del suo insegnamento e di cui questo testo vuole essere un compendio semplice e alla portata di tutti.

[19]

Nella conclusione Dôgen lamenta la situazione del buddhismo nel proprio paese, in cui la presenza di tante scuole e di tante concezioni diverse del buddhismo crea molta confusione e ostacola la vera pratica. Infine, l'ultima parte è una concessione ai buoni rapporti con il potere che comunque vanno tenuti presenti.

**GENJÔ KÔAN**

**"Il kôan realizzato"**

Genjô kôan significa letteralmente "il kôan realizzato". Kôan è una abbreviazione dell'espressione kôfu no antoku cioè "un editto esposto al pubblico". È, quindi, passato a significare nella letteratura della Scuola Zen un testo scritto oppure orale di contenuto ermetico oppure illogico o assurdo, usato come strumento, ossia "abile mezzo", per guidare il praticante verso la comprensione della realtà. Esso è tuttora ampiamente praticato soprattutto nell'ambito della Scuola Zen Rinzai.

Dôgen usa questo termine per intendere, non un "abile mezzo" da usare per giungere all'illuminazione, dal momento che nel suo insegnamento non si fa uso di "abili mezzi", ma come il dilemma della vita, cioè, della realtà che tutti noi viviamo quotidianamente. Perciò, non come un impasse artificiale creato ad hoc per i praticanti, ma come l'impasse vero, che tutti in questa vita sperimentano concretamente e che è fonte di sofferenza. Quindi, il kôan diventa per Dôgen il problema esistenziale, cioè lo scarto tra la nostra limitata e contraddittoria comprensione della Realtà (la Realtà soggettiva) e la Realtà come manifestazione della illuminazione (Realtà oggettiva). Il superamento della soggettività permette di rendere la nostra banale quotidianità immersa nel samsara in quella terra meravigliosa che manifesta in ogni sua espressione e in ogni momento la natura-di-Buddha illuminata, cioè il nirvana. La comprensione della Realtà oggettiva è appunto il genjô kôan, "la realizzazione del kôan". Questa espressione, quindi, è sinonimo di raggiungimento dell'illuminazione. In questo capitolo Dôgen ci descrive come giungere alla realizzazione del kôan e quale sia la dimensione che aspetta colui che vi giunge.

Dôgen ha scritto questo testo per un laico, un certo Yôkôshû (o Yanagi Mitsuhide) del Kyûshû. Rivolgendosi a un laico, quindi a una persona non familiare con le sottigliezze della dottrina, ha voluto usare un linguaggio molto semplice e chiaro che può essere compreso da chiunque (mentre è noto che normalmente Dôgen ha un modo di esprimersi spesso oscuro che crea, tra l'altro, non pochi problemi di interpretazione). Ne risulta un testo molto semplice, ma allo stesso tempo di altissima levatura. Nel Genjô kôan, infatti, Dôgen riesce magistralmente a esprimere concetti molto complessi in modo semplice e suggestivo, usando spesso esempi e metafore che hanno sfumature poetiche. Per queste ragioni, e perché qui Dôgen ha voluto riassumere schematicamente i principi del suo insegnamento, questo testo è diventato molto famoso e largamente conosciuto. Il fatto che questo capitolo compaia come il primo dello Shôbôgenzô, è un modo per sottolinearne l'importanza.

[1]

Quando tutti i *dharmas*<sup>401</sup> sono<sup>402</sup> il Buddha-Dharma, allora esistono "illusione/risveglio",<sup>403</sup> la pratica, la nascita, la morte, tutti i Buddha e le persone comuni.<sup>404</sup>

Quando la moltitudine dei fenomeni non sono basati sull'io,<sup>405</sup> allora non esiste l'illusione né il risveglio, non esistono i Buddha né le persone comuni, non esistono la nascita né l'estinzione.<sup>406</sup>

Poiché la Via del Buddha originariamente balza al di là degli opposti,<sup>407</sup> esiste "nascita/estinzione", esiste "illusione/risveglio", ed esiste "persone comuni/Buddha".<sup>408</sup> Tuttavia, pur essendo così come ho detto sopra, i fiori cadono proprio quando per affetto vorremmo trattenerli e le erbacce crescono proprio quando ci danno fastidio.<sup>409</sup> "Pratica/illuminazione" della realtà sono illusione se partono dal nostro io, ma a partire dalla realtà, "pratica/illuminazione" di sé è illuminazione.<sup>410</sup>

[2]

Fare dell'illusione il grande risveglio è illuminazione, ma, nell'illuminazione perdersi

---

<sup>401</sup> *Dharma*: le cose, i fenomeni, la realtà.

<sup>402</sup> Sono: sono viste dal punto di vista del, sono definite in base a.

<sup>403</sup> "Illusione/risveglio": Dôgen conia una parola nuova composta dai due termini opposti di "illusione" e "risveglio" per indicare che essi non sono entità separate, ma sono parte di una stessa realtà, sono cioè le due facce della stessa medaglia e non possono mai essere separate. Questa concezione dell'illusione/risveglio è fondamentale nel pensiero di Dôgen, il quale opera profondamente a livello linguistico per esprimere compiutamente il proprio pensiero che si basa sul superamento della visione dualista della realtà.

<sup>404</sup> Cioè: quando la realtà viene vista come insegnato dalla dottrina del Buddha, allora esistono le cose del mondo del dualismo, esistono l'illusione e il risveglio.

<sup>405</sup> Cioè: quando la percezione della realtà non è basata sull'io.

<sup>406</sup> Cioè: quando, invece, si guarda alla realtà in modo non egoico, quindi non a partire dal proprio io o con una visione che comunque non ponga al centro il proprio io, allora la realtà ci appare molto diversa e i poli dualisti che si erano visti con le categorizzazioni proprie della dottrina buddhista scompaiono.

<sup>407</sup> Letteralmente: "abbondanza e scarsità".

<sup>408</sup> "Nascita/estinzione" e "persone comuni/Buddha", così come il già citato "illusione/risveglio" fanno parte della concezione non-dualista di Dôgen che crea parole nuove inglobando in una singola unità lessicale i due opposti a mostrare anche visivamente come i due concetti siano strettamente legati e interdipendenti l'uno dall'altro. Il senso della frase è che l'insegnamento del buddhismo va oltre gli opposti, in una dimensione dove le contraddizioni non sono contrapposte, ma sono aspetti della stessa realtà.

<sup>409</sup> Nonostante la comprensione profonda della falsità di ogni dualismo, è naturale che la natura dell'uomo spinga ad amare ciò che piace ed è bello, e a detestare ciò che non piace, è brutto e fastidioso.

<sup>410</sup> Il termine "pratica/illuminazione" è anch'esso un neologismo di Dôgen per il quale la pratica e l'illuminazione sono coincidenti. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op. cit.*, vol.1, p.33, traducono: "When the myriad dharmas actively practice and experience ourselves, that is the state of realization".

nella grande illusione<sup>411</sup> è cosa da persone non illuminate. Inoltre, vi sono persone che aggiungono illuminazione a illuminazione e persone che stando nell'illusione continuano a restare nell'illusione.

Quando i Buddha sono davvero dei Buddha, non si rendono conto necessariamente di esserlo. Però, essi sono davvero dei Buddha e continuano a essere Buddha.

Quando percepiamo le forme per mezzo dell'intero corpo/mente<sup>412</sup> e quando ascoltiamo i suoni per mezzo dell'intero corpo/mente allora apprendiamo intimamente le cose e non è come se sullo specchio si riflettesse un'ombra<sup>413</sup> oppure come se sull'acqua (di un stagno) si riflettesse la luna.<sup>414</sup>

Se apprendiamo un solo lato, l'altro lato rimane all'oscuro.<sup>415</sup>

[3]

Apprendere il buddhismo è apprendere se stessi; apprendere se stessi è dimenticare se stessi. Dimenticare se stessi è essere risvegliato alla Realtà. Risvegliarsi alla realtà è lasciar cadere il proprio corpo/mente e il corpo/mente degli altri.<sup>416</sup>

[4]

Le tracce dell'illuminazione si estinguono, e perpetuiamo per sempre l'estinzione delle

---

<sup>411</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p. 33, traducono: "Those who are greatly deluded about realization".

<sup>412</sup> Con il termine "corpo/mente" Dôgen si riferisce ai due aspetti che compongono l'essere umano, quindi alla sua totalità.

<sup>413</sup> Cioè: una immagine.

<sup>414</sup> Cioè: quando ci avviciniamo alle cose che ci circondano con tutto il nostro essere, senza parzialità allora comprendiamo la vera essenza delle cose e le penetriamo profondamente. Questo succede sia per la vista che per l'udito. Quando, invece, questo non succede, vediamo solo le "ombre", o i "riflessi" delle cose ed esse non ci appaiono nella loro vera natura.

<sup>415</sup> Ogni conoscenza parziale è imperfetta. Dobbiamo, invece, vedere la realtà nella sua dimensione totale, sia quella positiva che quella negativa, ovvero sia quella che ci piace che quella che ci dispiace.

<sup>416</sup> Questa frase è diventata molto famosa ed è sempre molto citata. Essa, infatti, riassume in modo sintetico e al tempo stesso chiaro e semplice l'essenza del buddhismo di Dôgen. Lo studio del buddhismo non riguarda l'apprendimento di una disciplina, di qualcosa che accresca il nostro patrimonio culturale, ma è, invece, un apprendimento che riguarda direttamente noi stessi, è lo studio di noi stessi. Quindi non si tratta di un apprendimento per il nostro io, ma di un apprendimento dell'io. Inoltre, comprendere se stessi significa non esistere più in funzione del proprio io, ma dimenticando il nostro io agire in libertà e in consonanza con il Sé o la Realtà. Perciò, dimenticare se stessi significa essere risvegliato alla Realtà, ossia vivere e agire in una dimensione più ampia. Dimenticare se stessi è lasciar cadere il proprio corpo/mente e il corpo/mente degli altri (*shinjin datsuraku*). Dôgen pone ciò come fondamento della pratica/illuminazione, e senza il quale la pratica/illuminazione è contaminata poiché continua a dipendere dal nostro io e ad avere come scopo il nostro io.



tracce dell'illuminazione.<sup>417</sup> Quando gli uomini cercano per la prima volta la Via, sono lontani da essa, ai suoi limiti estremi, ma quando la Via viene trasmessa correttamente, allora si diventa subito un uomo vero.

Quando si è sopra una nave, osservando la riva si ha l'impressione errata che sia la riva a muoversi. Se, però, si volge lo sguardo in basso e si osserva la nave, allora si capisce che è la nave a muoversi. Allo stesso modo, se volessimo conoscere la realtà con il nostro corpo/mente che è instabile, si crederebbe erroneamente che il nostro spirito e la nostra natura è permanente. Ma se tornassimo alla concretezza considerando la realtà quotidiana, si renderebbe chiaro il principio secondo cui la realtà non è basata sul nostro io.

[5]

La legna da ardere diventa cenere, e (una volta bruciata) non torna indietro di nuovo a essere legna. Tuttavia, non si deve pensare che la cenere venga dopo e che la legna da ardere venga prima. Si sappia che la legna risiede nella sua "posizione dharmica",<sup>418</sup> e c'è un prima e c'è un dopo (come momento separati).

Per quanto esista un prima e un dopo, il prima e il dopo sono separati. La cenere è nella sua "posizione dharmica", e c'è un dopo e c'è un prima. Così come la legna dopo essere diventata cenere non torna a essere legna, anche l'uomo dopo la sua morte non torna a vivere. Quindi, il fatto che non si possa dire che la vita diventa la morte è un insegnamento stabilito dal buddhismo. Perciò, si chiama "non-nascita". Che la morte non diventa nascita è un insegnamento stabilito dalla dottrina buddhista. Perciò si dice "non-estinzione". La nascita è un singolo momento e anche la morte è un singolo momento. È, per esempio, come l'inverno e la primavera. Non si dice che l'inverno diventa la primavera e che la primavera diventa l'estate.

[6]

L'uomo che giunge al risveglio è come la luna che risiede<sup>419</sup> nell'acqua. La luna non si bagna e l'acqua non si lacera. (La luna dà) una grande e vasta luce, ma occupa nell'acqua un piccolo spazio. L'intera luna e l'intero cielo stanno nella rugiada sull'erba. Su una sola goccia d'acqua. Il fatto che il risveglio non lacera l'uomo è come la luna che non penetra nell'acqua. Il fatto che l'uomo non ostacoli il risveglio è come la goccia di rugiada che non

---

<sup>417</sup> Cioè: dopo aver realizzato l'illuminazione, le tracce del percorso che ha condotto alla meta vengono rimosse e resta solo l'illuminazione per sempre.

<sup>418</sup> Cioè: la legna è tale dall'inizio alla fine, ossia non muta la sua natura.

<sup>419</sup> Cioè: che è riflessa.

ostacola la luna del cielo.<sup>420</sup>

[7]

La profondità è nella dimensione dell'altezza. Riguardo alla dimensione temporale, bisogna considerare "la grande acqua e la piccola acqua" e bisogna conoscere la dimensione della luna del cielo.<sup>421</sup> Quando il Dharma non ha ancora riempito il corpo/mente,<sup>422</sup> si pensa che il Dharma sia già in misura sufficiente. Ma se davvero il Dharma riempisse completamente il corpo/mente, allora si penserebbe che ne mancherebbe un po'. Per esempio, se ci si imbarcasse su una nave e si guardasse a tutto raggio il mare, esso sembrerebbe rotondo. E non si vedrebbero altre forme.

[8]

Tuttavia, il grande mare non è rotondo, e neppure quadrato e vi sono anche molte altre forme caratteristiche del mare che non si finirebbe di enumerarle.<sup>423</sup> È come un palazzo (visto dai pesci) o come un ornamento di pietre preziose (che brillano)(visto dagli esseri celesti). È soltanto che per quanto possono vedere i nostri occhi, (il mare) appare rotondo. Lo stesso accade per tutte le cose.

Sia dal punto di vista comune che da quello del buddhismo ci sono tanti punti di vista, ma (la gente) non può che comprendere ciò che gli permette la capacità di approfondimento del buddhismo e la sua comprensione. Al fine di investigare le caratteristiche della realtà, oltre a vedere le cose rotonde e quadrate, bisogna considerare tutte le possibilità di forma di mari e montagne che sono tante e si deve sapere che esiste un mondo che si estende in tutte le direzioni. E non è così solo per il mondo che ci circonda, ma anche per ciò che ci riguarda e per ogni singola goccia.<sup>424</sup>

Quando il pesce nuota nell'acqua, nuotando non c'è limite all'acqua. Quando l'uccello vola nel cielo, volando non c'è limite al cielo. Perciò, i pesci e gli uccelli da sempre non si separano dall'acqua e dal cielo. Quando essi hanno bisogno del grande usano il grande e quando hanno bisogno del piccolo usano il piccolo. In questo modo, raggiungono i limiti e colà non potendo procedere tornano indietro,<sup>425</sup> ma se l'uccello uscisse fuori dal cielo

---

<sup>420</sup> L'accogliere il Dharma da parte dell'uomo è cosa naturale che avviene senza rotture e senza forzature.

<sup>421</sup> Il significato di questa frase poco chiara è probabilmente che l'illuminazione è proporzionata alla profondità della pratica e al tempo dedicato a essa.

<sup>422</sup> Cioè: quando non si ha ancora fatto sufficiente esperienza del Dharma.

<sup>423</sup> Cioè: il grande mare può essere percepito con una infinita serie di forme diverse.

<sup>424</sup> Cioè: per ogni più piccola cosa.

<sup>425</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p. 36, traducono: "Acting in this state, none fails to realize its limitations at every moment, and none fails to somersault freely at every place".

morirebbe subito e se il pesce uscisse fuori dall'acqua morirebbe subito.<sup>426</sup> Si deve sapere che l'acqua è vita e che il cielo è vita. L'uccello è vita e il pesce è vita. La vita è il pesce e la vita è l'uccello.

[9]

Però bisogna andare oltre, cioè a pratica/illuminazione, in questo modo c'è la vita.<sup>427</sup> Se ci fossero pesci e uccelli che vogliono vagare per l'acqua e per il cielo solo dopo essere giunti fino ai limiti dell'acqua e del cielo, essi non avrebbero una via (da percorrere) nell'acqua e nel cielo e non avrebbero un luogo (dove risiedere).<sup>428</sup> Avendo un luogo dove risiedere, la quotidianità diventa il *kôan* realizzato.<sup>429</sup> È così perché questa via da percorrere, questo luogo in cui risiedere, non sono grandi e neppure piccoli, non sono propri e neppure altrui, non sono prima di noi, e neppure qui adesso con noi.

[10]

Perciò, se un uomo fa pratica e giunge all'illuminazione del buddhismo, quando riceve un *dharma* lo comprende, quando incontra un evento lo fa suo.<sup>430</sup> Ecco che allora, avendo un luogo dove risiedere e una via da percorrere, sa di non poter conoscere i limiti della conoscenza. È così perché questa conoscenza nasce insieme e va di pari passo allo studio e pratica del buddhismo.

Avere un luogo in cui risiedere conduce necessariamente alla conoscenza di sé e non ad apprendere una conoscenza intellettuale. (Tuttavia,) sebbene si realizzi immediatamente l'illuminazione, non necessariamente essa si realizza come cosa interiorizzata.<sup>431</sup> Il fatto

---

<sup>426</sup> Ognuno si muove in una dimensione senza limiti e da essa trae quanto gli è necessario per la vita. Tuttavia, se ci separassimo da quanto ci è naturale, dalla nostra dimensione naturale non potremmo sopravvivere.

<sup>427</sup> La vita per l'uomo è la Via di pratica/illuminazione, o meglio andare oltre pratica/illuminazione.

<sup>428</sup> Le espressioni: "avere un luogo dove risiedere", o "avere una via da percorrere" equivalgono a: raggiungere l'illuminazione. La metafora dei pesci e degli uccelli significa che non c'è bisogno di fare cose straordinarie per giungere all'illuminazione, ma è sufficiente vivere appieno la realtà che è data da vivere a ciascuno.

<sup>429</sup> *Kôan* per Dôgen non è inteso semplicemente come una pratica per giungere all'illuminazione, ma è il dilemma fondamentale della vita, la domanda che nasce dal fatto stesso di esistere. "Il *kôan* realizzato" (*genjô kôan*), da cui il titolo di questo testo, significa risolvere il grande dilemma esistenziale e giungere alla comprensione e alla realizzazione, quindi lo stato della raggiunta illuminazione. Per chi ha raggiunto questo stato, la quotidianità diventa il luogo e il momento dell'illuminazione che si concreta attimo dopo attimo.

<sup>430</sup> La persona realizzata comprende ogni singola cosa in cui si imbatte e fa suo ogni avvenimento che gli accade. Egli è arbitro di se stesso e delle cose che gli accadono.

<sup>431</sup> Cioè: può non esserne cosciente.

di esserne cosciente non è detto che necessariamente accada.<sup>432</sup>

[11]

Mentre il maestro Hôtetsu<sup>433</sup> del monte Mayoku stava usando un ventaglio, venne un monaco e gli chiese: "La natura del vento non cambia: non c'è luogo dove non giunga. Perché allora tu usi il ventaglio?"<sup>434</sup>

Il maestro disse: "Tu sai solo che il vento ha una natura che non cambia. Però non sai la ragione per cui non c'è luogo ove non giunga".

Disse il monaco: "Allora, qual è la ragione per cui non c'è un luogo ove il vento non giunga?"

Al che, il maestro semplicemente agitò il ventaglio.<sup>435</sup>

Il monaco si inchinò.

L'illuminazione autentica del buddhismo si basa sul percorso di salvezza come trasmesso correttamente (dai maestri e dai patriarchi). (L'affermazione) per cui non cambiando la natura del vento non si debba usare il ventaglio perché si sente ugualmente il vento, significa non conoscere la natura del vento né il fatto di non cambiare. Per il fatto che la natura del vento non cambia, il vento<sup>436</sup> di coloro che praticano il buddhismo fa realizzare che la grande terra è l'Eldorado<sup>437</sup> e fa trasformare (l'acqua) del grande fiume in crema.<sup>438</sup>

Scritto nell'autunno del primo anno dell'era Tenpuku (1233) per il discepolo laico Yôkôshû del Kyûshû.

Inserito nello *Shôbôgenzô* nel 1252.

## COMMENTO

---

<sup>432</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.36, traducono: "Realization is the state of ambiguity itself".

<sup>433</sup> Date sconosciute. Discepolo e successore di Baso Dôitsu vissuto nella seconda metà dell'VIII secolo. Il dialogo riportato si trova nel 4° vol. del *Rentô kaiyô*.

<sup>434</sup> Cioè: poiché la natura del vento è di essere mobile, e di giungere ovunque, perché muoverlo se già da sé il vento si muove?

<sup>435</sup> Ciò che vuol dire è che non basta una conoscenza intellettuale della realtà.

<sup>436</sup> "Vento" è sinonimo di "comportamento" in giapponese.

<sup>437</sup> In originale: *ôgon*, letteralmente Eldorado.

<sup>438</sup> Cioè: fa capire che questa nostra quotidianità è in realtà il luogo meraviglioso dell'illuminazione.

[1]

Il *Genjô kôan* si apre con tre affermazioni di grande rilevanza contenutistica che riassumono sinteticamente quanto sarà sviluppato nel seguito del testo. È interessante notare la struttura di queste prime tre frasi: la prima e la seconda sono frasi parallele e opposte, la terza è una sintesi delle prime due.

La prima frase "Quando tutti i *dharma* sono il Buddha-Dharma, allora esistono "illusione/risveglio", la pratica, la nascita, la morte, tutti i Buddha e le persone comuni", intanto gioca su sul termine *dharma*/Dharma (*hō*) che può avere vari significati, tra cui "la realtà", "tutti i fenomeni dell'universo" (qui *dharma* scritto con la lettera minuscola) e "insegnamento del Buddha", "legge o dottrina buddhista" (qui Dharma scritto con la lettera maiuscola per distinguere). Dopo l'apertura della frase, segue una serie elencativa positiva " allora esistono "illusione/risveglio", la pratica, la nascita, la morte, tutti i Buddha e le persone comuni".

La seconda frase " Quando la moltitudine dei fenomeni non sono basati sull'io, allora non esiste l'illusione né il risveglio, non esistono i Buddha né le persone comuni, non esistono la nascita né l'estinzione" si apre con una affermazione parallela alla prima in cui " la moltitudine dei fenomeni" (*manpō*) è di fatto, sinonimo di " tutti i *dharma*" (*shohō*). Il seguito della frase è quasi lo stesso della frase precedente (senza "la pratica") ma in negativo.

La terza frase è una sintesi delle due precedenti in quanto le riassume e le supera dicendo che " Poiché la Via del Buddha originariamente balza al di là degli opposti, esiste "nascita/estinzione", esiste "illusione/risveglio", ed esiste "persone comuni/Buddha".

Il significato di queste tre frasi è:

1. La realtà dal punto di vista della dottrina buddhista è descritta in termini di esistenza dei fenomeni i quali sono classificati in quanto opposti.
2. Quando la realtà non viene vista in modo egoistico, cioè riferita a un sé che non esiste, si comprende allora che i fenomeni come visti dalla dottrina buddhista non esistono. (Cioè: i fenomeni esistono solo se riferiti a un sé individuale).
3. La Via del Buddha supera gli opposti e i dualismi e pertanto conduce alla comprensione del fatto che i fenomeni esistono, ma non in opposizione tra di loro, quindi come entità unitarie complementari e inseparabili.

In altre parole, le opposizioni e i dualismi dei fenomeni della realtà sono frutto di analisi discriminanti necessarie a livello teorico e ad un livello iniziale, ma visti nella loro più profonda autenticità non esistono, e la Via del Buddha porta a questa comprensione. Non si confonda la dottrina (*buppō*, il Buddha-Dharma della prima frase) che è l'analisi

della realtà con la Via del Buddha (*butsudô*) che è invece il cammino verso il risveglio. È interessante notare che dal punto di vista linguistico, nella prima e seconda frase in cui si riconoscono gli opposti in positivo e in negativo, sono usati termini separati per ciascun fenomeno (tranne "illusione/risveglio" nella prima frase), mentre nella terza frase, in cui gli opposti sono negati si usano tutti termini bipolari, cioè che includono in una stessa parola i presunti opposti.

Tuttavia, sebbene nella Via del Buddha non vi siano dualismi e non si faccia distinzione tra ciò che è buono, bello, positivo e il suo opposto, la natura umana porta a provare dispiacere per i fiori che cadono e a provare fastidio per la crescita delle erbacce.

La pratica/illuminazione dell'io è illusione, mentre la pratica/illuminazione della realtà è vera illuminazione. La realizzazione della realtà che sgorga dal nostro io è illusione (come del resto tutto ciò che proviene dal nostro "io"), mentre la realizzazione della realtà che sorge dalla realtà stessa è illuminazione. In questo secondo caso, siamo consci del fatto che "la realtà pratica/illumina se stessa". Per quanto la nostra pratica sia elevata, essa rimane nel mondo dell'illusione se coinvolge il nostro io, se, cioè, ha per scopo una dimensione egoica. Solo se ci liberiamo del nostro io e attuiamo una pratica non egoica allora potremo accedere alla dimensione dell'illuminazione.

[2]

La dimensione della nostra vita quotidiana che è pervasa dall'illusione è al tempo stesso il terreno su cui costruire l'illuminazione, quindi " fare dell'illusione il grande risveglio è illuminazione". Dobbiamo essere consci del fatto che l'illuminazione sta proprio dentro l'illusione e da essa può nascere e svilupparsi. All'inverso, credere di essere nell'illuminazione e perdersi nella grande illusione è cosa da persone ordinarie. Quindi, si può giungere all'illuminazione a partire dall'illusione o dall'illuminazione supposta restare nell'illusione, ma ci possono essere anche casi in cui nell'illuminazione vera si accresce altra illuminazione, oppure, stando nell'illusione non si fa altro che aggiungervi altra illusione.

Chi è nell'illuminazione non si rende necessariamente conto di esserlo, semplicemente lo è e questo è tutto. Chi sa di esserlo potrebbe essere invece nell'illusione e credere di essere nell'illuminazione. Quindi non basta credere di essere illuminati.

Quando ci avviciniamo alle cose che ci circondano con tutto il nostro essere, senza parzialità allora comprendiamo la vera essenza delle cose e le penetriamo profondamente.

Questo succede sia per la vista sia per l'udito. Quando, invece, questo non succede, vediamo solo le "ombre", o i "riflessi" delle cose ed esse non ci appaiono nella loro vera natura. Ogni qualvolta apprendiamo o vediamo un solo aspetto della realtà, l'altro rimane all'oscuro, perciò ci si deve sforzare di vedere la realtà nella sua completezza e nella sua multiformità.

[3]

La frase citata in questo paragrafo è diventata molto famosa ed è sempre molto citata. Essa, infatti, riassume in modo sintetico e al tempo stesso chiaro e semplice l'essenza del buddhismo di Dôgen. Lo studio del buddhismo non riguarda l'apprendimento di una disciplina, di qualcosa che accresca il nostro patrimonio culturale, ma è, invece, un apprendimento che riguarda direttamente noi stessi, è lo studio di noi stessi. Quindi non si tratta di un apprendimento per il nostro io, ma di un apprendimento dell'io. Inoltre, comprendere se stessi significa non esistere più in funzione del proprio io, ma dimenticando il nostro io agire in libertà e in consonanza con il Sé o la Realtà. Perciò, dimenticare se stessi significa essere risvegliato alla Realtà, ossia vivere e agire in una dimensione più ampia.

Dimenticare se stessi è lasciar cadere il proprio corpo/mente e il corpo/mente degli altri. Dôgen pone come fondamento della pratica/illuminazione il *shinjin datsuraku* (lett.: "lasciare andare il proprio corpo/mente"), senza il quale la pratica/illuminazione è contaminata poiché continua a dipendere dal nostro io e ad avere come scopo il nostro io.

[4]

All'inizio la Via è molto lontana dall'uomo, ma se si incontra un buon maestro, allora essa diventa subito vicina. Si intraprende il cammino e se e quando si giunge all'illuminazione, si dimentica il percorso fatto, tutte le tracce di questo percorso vengono cancellate perché non importano più e resta solo l'illuminazione.

La nostra visione della realtà è falsata. È come colui che stando a bordo di una nave ha l'impressione che sia la riva a muoversi. Tuttavia, se si osserva attentamente, ci si accorge che è la nave ad avanzare. Allo stesso modo, la conoscenza della realtà per mezzo del nostro corpo/mente è inevitabilmente falsata dal fatto che il nostro corpo/mente è una entità limitata e non è in grado di comprendere le cose immediatamente. La realtà ci appare centrata su un io permanente perché il mezzo che usiamo per percepirle è instabile, ma se riflettiamo bene ci rendiamo conto che la realtà non ha nulla a che fare con l'io

permanente.

[5]

In questo paragrafo Dôgen presenta in modo semplice la sua concezione del tempo, una concezione che ha un ruolo importante nel suo complesso sistema di pensiero.

Per chiarire, usa un esempio: quello della legna e della cenere. Normalmente siamo abituati a considerare la legna e la cenere come due stadi successivi e dipendenti l'uno dall'altro. La legna bruciata diventa cenere, quindi la legna è l'antecedente, la causa della cenere, la quale a sua volta è il conseguente, l'effetto (della bruciatura) della legna.

Tuttavia, secondo Dôgen è sbagliato considerare il tempo in modo sequenziale secondo una linea che conduce da una causa ad un effetto. Non c'è un prima in quanto causa e un dopo in quanto effetto. Perciò, la legna è soltanto e null'altro che legna e altrettanto si può dire della cenere. Infatti, entrambi, così come ogni altro cosa al mondo, "risiede nella sua 'posizione dharmica'": ogni cosa va considerata nella sua individualità specifica. Dôgen qui usa una parola (e un concetto) tra i più importanti del suo insegnamento: *hôi*, cioè letteralmente "posizione dharmica". Secondo questa concezione, ogni fenomeno della realtà, e nel caso dell'esempio, la legna da ardere e la cenere sono di per sé completi e perfetti, e in quanto tali ciascuno, e tutte le cose mondo, sono espressione completa del Dharma intero. Ogni singolo fenomeno, anche il più insignificante e piccolo, a ben guardare, è una realtà completa in cui l'immenso Dharma si manifesta. La realtà, è manifestazione del Dharma nella sua globalità, ma anche in ogni singola manifestazione, perciò, i fenomeni sono "posizioni dharmiche", cioè espressioni del Dharma.

Comprendere un singolo fenomeno nella sua interezza, nella sua profondità, ossia in quanto appunto "posizione dharmica" significa comprendere l'intera realtà e tutto intero il Dharma.

Nessuna cosa è, quindi, da intendersi come un momento di transizione verso qualcos'altro, cioè uno stadio incompiuto che non può sussistere da solo senza considerare la sua conseguenza o la sua evoluzione finale. Ogni cosa, ogni fenomeno sono entità complete e perfette, realizzazioni stesse del Dharma e perciò sono esse stesse il loro tempo intero, sono essere/tempo come dice nel capitolo *Uji*.

Nel buddhismo antico c'è l'insegnamento della reincarnazione secondo il quale, dopo la morte segue la rinascita in una nuova vita. Quindi la vita e la morte sono da considerare come un ciclo interminabile spezzato solo dal raggiungimento della Via. Questa dottrina, sebbene presente anche nella corrente Mahayana di buddhismo, vi ha avuto un ruolo meno profondo. Per Dôgen, il ciclo delle nascite-e-morti è un tema ampiamente trattato,



ma considerato come nascita-e-morte attimo per attimo.<sup>439</sup> Per questo egli può dire che "la nascita è un singolo momento e anche la morte è un singolo momento".

[6]

La luna riflessa nell'acqua non si bagna né lacera l'acqua per penetrarvi. D'altra parte un piccolo stagno accoglie tutta la grande luna. La luna si riflette nello stagno che l'accoglie tranquillo, spandendovi la sua luce.

Ma la luna e l'intero cielo sta anche in una cosa più piccola, anzi piccolissima ed evanescente: una goccia di rugiada posata su un filo d'erba. Anche in questo caso, l'immenso cielo sta tutto, senza forzature, in una goccia.

La luna, il cielo, lo stagno e la goccia di rugiada si compenetrano: l'immenso nel piccolo senza sforzi né lacerazioni, ma in modo naturale.

Allo stesso modo, l'immensa illuminazione si riflette in modo naturale nel piccolo uomo che l'accoglie senza lacerazioni.

[7]

Per quanto l'illuminazione sia immensa, bisogna tener conto del fatto che essa è proporzionata alla profondità della pratica e anche al tempo che vi si dedica.

Quando non si è ancora sufficientemente familiari con il Dharma si crede di averne in misura sufficiente, ma se il Dharma ci riempisse completamente, allora saremmo coscienti che ne può entrare ancora un po'. Non ci sono limiti alla quantità di Dharma e di illuminazione e solo i nostri preconcetti, o la nostra inesperienza li pensano in quantità limitate. In realtà, pur nella nostra piccolezza, siamo come la goccia di rugiada che può contenere tutto il cielo. Perciò, dedichiamoci alla pratica con tutte le nostre forze perché potremo ospitare dentro di noi una quantità immensa di Dharma e di illuminazione.

[8]

Il punto di vista ordinario non è affidabile, come la forma del mare che ci appare da sopra una nave. Il mare sembra rotondo, oppure quadrato, cioè limitato, ma in realtà è immenso. La capacità di comprensione della gente ha i limiti della sua capacità visuale, quindi la gente riesce a capire quello che la sua capacità mentale gli permette. Così è anche per la comprensione del buddhismo, che non è uguale per tutti, ma dipende dagli esseri umani e

---

<sup>439</sup> Vedi a questo proposito *Shinjin gakudô*.

dalle loro capacità. Per questo ci si deve sforzare di vedere le cose nel modo più ampio possibile, prendendo in considerazione tutti gli aspetti e le possibilità.

Si considerino gli esempi del pesce che nuota nell'acqua e dell'uccello che vola nel cielo. Per entrambi, l'ambiente in cui si muovono non ha limiti. Essi vanno lontano quando vogliono andare lontano e vanno vicino quando vogliono fare così. Usano lo spazio e le dimensioni a loro piacimento, non per limiti oggettivi.

Così anche l'uomo che lascia cadere i preconcetti e le discriminazioni razionali può essere come i pesci e gli uccelli e muoversi liberamente nell'ambito della realtà illuminata senza limiti. Tuttavia, se ci separiamo da quanto ci è naturale, allora non possiamo vivere.

Perciò sia l'acqua sia il cielo sono vita per i pesci e gli uccelli. Ma anche i pesci e gli uccelli stessi sono vita. E, infine, "la vita è il pesce e la vita è l'uccello". E per l'uomo?

[9]

Per l'uomo vi è qualcosa di più che semplicemente vivere traendo la vita da quanto la natura ci dà. È avviarsi sulla strada della pratica/illuminazione, cioè compiere pienamente la potenzialità dell'essere. E ancor più, quando riesce ad andare oltre a pratica/illuminazione, cioè in una dimensione in cui cessa ogni distinzione dualista e ogni discriminazione, e pratica non è altro che illuminazione e viceversa.

Ma questa Via non va cercata pensando che essa sia in qualche posto remoto e che necessiti di sforzi immensi per essere trovata. I pesci e gli uccelli hanno la loro Via semplicemente movendosi nel loro elemento naturale. Così anche l'uomo dovrebbe semplicemente essere quello che è, e muoversi nel suo elemento naturale che è la realtà dell'illuminazione. Se farà questo, allora smetterà di vagare e troverà la sua dimora, cioè la sua realizzazione. Se si comprende questo, allora la propria quotidianità diventa il *kôan* realizzato, ossia il luogo dell'illuminazione e tutto quello che ci circonda risplenderà della sua luce.

[10]

Chi ha trovato la sua dimora e la sua Via da percorrere, sa che non ci sono limiti all'illuminazione, che essa è come il cielo e il mare per i pesci e gli uccelli: allo stesso modo anche l'uomo può liberamente dimorare e muoversi al suo interno e tutto quello che incontra gli è familiare e sa che anch'esso fa parte della stessa realtà illuminata.

Questa è una conoscenza che si acquisisce con la pratica del buddhismo, percorrendo la Via, ed è una conoscenza che riguarda se stessi. Quando sappiamo ciò che siamo, dove

dimoriamo, dove andiamo, allora conosciamo noi stessi e di conseguenza anche ciò che sta fuori di noi. Ma si badi bene, questa conoscenza non è di tipo intellettuale, ma è più profonda e riguarda l'intero corpo/mente. Essa si realizza improvvisamente e non gradualmente, e può non essere cosciente, talché può succedere che la persona illuminata non si renda conto di esserlo.

[11]

A conclusione di questo testo, Dôgen cita un aneddoto del maestro Hôtetsu in cui si narra di un monaco che interroga il maestro riguardo al suo farsi fresco muovendo un ventaglio. Poiché la natura del vento è quella di muoversi e giungere ovunque, che senso ha farsi vento?

Il senso di questo dialogo è che così come intrinsecamente il vento si muove e produce fresco, allo stesso modo noi siamo intrinsecamente illuminati. Allora, così come sembra inutile muovere il vento, che senso ha praticare se siamo già illuminati? Non è inutile?

Questa è una domanda, davvero molto importante che riguarda il senso profondo dell'insegnamento di Dôgen. La risposta di Hôtetsu è chiara: "Tu sai solo che il vento ha una natura che non cambia. Però non sai la ragione per cui non c'è luogo ove non giunga". Cioè, tu sai solo che l'essere umano è intrinsecamente illuminato, ma non sai come manifestare questa illuminazione intrinseca. Non basta sapere, perché questa è una conoscenza intellettuale e superficiale. È necessaria una conoscenza profonda che coinvolga l'intero corpo/mente, quindi che si basi sull'esperienza vissuta. Chi vive la pratica/illuminazione sa di cosa sta parlando quando nomina l'illuminazione.

Diversamente dal monaco, "conoscere la natura del vento e il fatto di non cambiare" trasforma questa sporca terra nell'Eldorado. Quindi, fa capire che questa nostra quotidianità è in realtà il luogo meraviglioso dell'illuminazione. Quando, grazie all'insegnamento buddhista giungiamo al risveglio, quello che ci era apparso banale diventa il Paradiso in terra e quello che avevamo considerato una dimensione di sofferenza si trasforma nel luogo delle delizie. Non perché la natura della terra muti, ma perché chi ne fa esperienza non è più lo stesso.

## **DAIGO**

### **"La Grande Illuminazione"**

*Questo capitolo tratta dell'illuminazione, o meglio della "grande illuminazione", cioè*

*dell'illuminazione originale, sempre esistita e per sempre esistente, che pervade tutto l'universo. Questa grande illuminazione può presentarsi in modi diversi, ma essa è innata (" Stando così le cose, si deve apprendere il fatto che non esistono esseri animati o inanimati che non abbiano la "conoscenza innata". Se c'è la "conoscenza innata", allora c'è l'illuminazione innata, c'è la ricerca della verità innata, c'è la pratica innata"). Perciò tutti gli uomini sono illuminati ab origine, come dice il maestro Eshô nella sua sibillina frase. Proprio per questo motivo, l'illuminazione non è qualcosa da ricercare ed acquisire, e non è il risultato di sforzi applicati nella pratica. Del resto, illusione e illuminazione non sono contrapposti e non ha senso fuggire dalla prima per rifugiarsi nella seconda. Illuminazione, in fondo, significa semplicemente essere se stessi così come " la montagna innevata si illumina per essere una montagna innevata e gli alberi e le pietre si illuminano per essere alberi e pietre".*

\* \* \*

[1]

La grande Via dei Buddha è stata trasmessa in modo che essa si propaghi ovunque senza interruzioni. I meriti dei patriarchi si manifestano ovunque senza ostacoli. Perciò, (talvolta) essi realizzano la grande illuminazione, oppure senza illuminarsi giungono alla Via, oppure (talvolta) riflettendo sull'illuminazione si divertono con essa, o infine, dimenticandosi dell'illuminazione agiscono a piacimento.<sup>440</sup> Questi sono i modi di essere normali dei Buddha e dei patriarchi. Vi sono le dodici ore<sup>441</sup> in cui si ha e si usa<sup>442</sup> (la grande illuminazione) che è messa al centro, e vi sono le dodici ore in cui si viene usati (dalla grande illuminazione) che è stata messa da parte. Inoltre, vi è sia la dimensione mondana sia quella spirituale che balza al di là di questo meccanismo.<sup>443</sup>

---

<sup>440</sup> Sono descritti quattro diversi stati. Sono i vari atteggiamenti che possono assumere i Buddha e i patriarchi, i quali non mostrano sempre la stessa condizione. Tutti questi stati sono però "oltre l'illuminazione", cioè sono stati di chi ha già acquisito l'illuminazione e agisce sulla base di essa.

<sup>441</sup> Cioè: tutto la giornata, ovvero tutto il tempo.

<sup>442</sup> Dôgen usa ripetutamente il verbo "usare" (*shi/tsukau*) nella frase " usare la grande illuminazione". Traduco letteralmente, ma si badi che qui "usare" non dev'essere inteso nel senso normalmente attribuito a questa parola. Piuttosto, significa "attuare".

<sup>443</sup> Cioè: al di là delle dimensioni citate sopra che in qualche modo rappresentano dei meccanismi, ci sono anche dimensioni più libere come quella semplicemente umana materiale e quella umana spirituale, che pure sono presenti. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op. cit.*, vol.2, p.83, traducono: "[Buddhist patriarchs] experience utilization of the twelve hours , in which they take things up, and they experience being used by the twelve hours , in which they throw things away. Springing out further from this pivot-point, they also experience playing with mud-balls and playing with

[2]

I Buddha e i patriarchi sulla base della grande illuminazione sicuramente si sforzano al massimo sulla Via e praticano, in questo modo realizzandosi, ma i Buddha e i patriarchi non si esauriscono nell'identificazione con la grande illuminazione e, (d'altra parte,) l'intera grande illuminazione non si esaurisce nei Buddha e nei patriarchi. I Buddha e i patriarchi balzano oltre il limite della grande illuminazione e la grande illuminazione è qualcosa che va oltre, superando i Buddha e i patriarchi.

[3]

Tuttavia, le potenzialità umane sono di vario genere. Intanto c'è la "conoscenza innata"<sup>444</sup> che abbiamo dalla nascita e che si attua in tutto.<sup>445</sup> Cioè, in tutte le fasi della nostra esistenza ci fa comprendere le cose. Poi c'è la "conoscenza acquisita" che permette di elevare noi stessi al massimo apprendendo. Cioè, l'essenza più profonda dell'apprendimento viene a far parte del nostro essere fisico. Quindi, c'è (la conoscenza di) coloro che conoscono il Buddha e questa non è né la "conoscenza innata" né la "conoscenza acquisita". (Essa è tale per cui) dopo aver superato le limitazioni di "sé e di altro", non essendoci più limiti, non si ha più a che fare né con l'autoconoscenza né con la conoscenza altra (acquisita). (Infine,) c'è (la conoscenza di) coloro che conoscono senza bisogno di un maestro.<sup>446</sup> Essi non si basano sulla conoscenza del bene, non si basano sui *sutra*, non si basano sull'essere, né sui fenomeni, senza bisogno di radicali cambiamenti di sé (per risvegliarsi), senza bisogno di aver a che fare con le altre persone, pur tuttavia sono decisi ed elevati.

[4]

Tra le quattro saggezze (citare sopra), non ve n'è una migliore delle altre, mentre le altre sono peggiori. Tutte queste saggezze realizzano la loro virtù. Stando così le cose, si deve apprendere il fatto che non esistono esseri animati o inanimati che non abbiano la "conoscenza innata". Se c'è la "conoscenza innata", allora c'è l'illuminazione innata, c'è la ricerca della verità innata, c'è la pratica innata. Quindi, i Buddha e i patriarchi che sono

---

the soul".

<sup>444</sup> In originale *shôchi*: "conoscenza innata" o "conoscenza vitale". Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.2, p. 84, traducono "the innately intelligent".

<sup>445</sup> Cioè: non è una conoscenza specifica di qualcosa, ma pervade ogni manifestazione dell'essere.

<sup>446</sup> Nel *Sutra del Loto* si parla di: "conoscenza del Buddha", "conoscenza naturale" e "conoscenza senza un maestro".

coloro che guidano gli uomini (verso la salvezza), sono definiti persone con l'illuminazione innata. È così perché trascorrono la vita attuando l'illuminazione. La loro è una illuminazione innata che ha approfondito pienamente la grande illuminazione. È così grazie alla loro capacità di far propria l'illuminazione. Perciò, prendono i tre mondi<sup>447</sup> e ne fanno la grande illuminazione, prendono la multiforme realtà di questo mondo e ne fanno la grande illuminazione, prendono i quattro elementi<sup>448</sup> e ne fanno la grande illuminazione, prendono i Buddha e i patriarchi e ne fanno la grande illuminazione, prendono i *kôan* e ne fanno la grande illuminazione. Tutti costoro attraverso la grande illuminazione hanno realizzato la grande illuminazione. Il preciso momento della quiddità, è il momento presente.

[5]

Il grande maestro Eshô<sup>449</sup> della scuola Rinzai disse: "In Cina, è difficile trovare una sola persona che non sia illuminata". Questa espressione del grande maestro Eshô è l'essenza della corretta trasmissione (del buddhismo) e non si può non riconoscerlo.

(L'espressione) "In Cina", sta per "nella pupilla del proprio occhio" e non ha a che fare con tutto il mondo, (quindi) non si limita a (indicare) terre e paesi. Qui (nella pupilla dell'occhio) è difficile trovare una sola persona che non sia illuminata.<sup>450</sup> Sia l'io passato di me stesso, sia l'io attuale degli altri non sono non illuminati. (Quindi), pur cercando, non si possono trovare non illuminati tra gli uomini delle montagne e gli uomini del mare, sia di oggi sia del passato. In questo modo gli studenti della Via, se studiano queste parole del maestro Rinzai, non possono passare il loro tempo inutilmente. Tuttavia, per quando le cose stiano come ho esposto sopra, bisogna studiare anche il significato profondo di tutti i patriarchi. Proviamo allora a rivolgerci al maestro Rinzai. Non è proprio sufficiente sapere solo che "è difficile trovare una sola persona che non sia ancora illuminata", se non si sa che "è difficile trovare una sola persona che sia già illuminata". È difficile dire di approfondire (quanto espresso nella frase) "è difficile trovare una sola persona che non sia illuminata". Di fatto, benché sia difficile trovare una persona che non sia illuminata, se

---

<sup>447</sup> I "tre mondi" sono: "il mondo del desiderio", "il mondo dei fenomeni" e "il mondo non fenomenico (o della liberazione dai fenomeni)". Vedi anche nota n. 261 del *Shinjin gakudô*.

<sup>448</sup> I "quattro elementi" sono: terra, acqua, fuoco, aria, cioè gli elementi fisici.

<sup>449</sup> Tosotsu Eshô (date sconosciute), discepolo e successore di Tosotsu Jûetsu della scuola Rinzai Zen. Altri ritengono trattarsi di Rinzai Gigen del IX sec., fondatore della scuola che prende il suo nome.

<sup>450</sup> Significa che "agli occhi di Eshô tutti sono illuminati", nel senso che gli illuminati vedono l'illuminazione della gente comune. Poiché l'illuminazione è "già data a priori", nel senso che tutta la realtà è illuminazione, la persona illuminata riesce a vedere questa illuminazione in tutti gli uomini (e in tutti i fenomeni dell'universo).

vi fosse mezza persona non illuminata, essa avrebbe l'espressione rilassata e distesa e avrebbe un portamento maestoso; l'avete già incontrata? L'espressione: "in Cina, è difficile trovare una persona non illuminata" non deve essere (considerata) esaustiva. Piuttosto, se dentro mezza persona proviamo a cercare due o tre Cine, è difficile, o non è difficile? Quando predisponiamo la vista (per vedere ciò) allora si può riconoscere che si è diventati Buddha e patriarchi fino in fondo.

[6]

Il grande maestro Hôchi del tempio Keichô Kego,<sup>451</sup> fu interrogato da un monaco in questo modo: "Quando un uomo che ha la grande illuminazione si smarrisce,<sup>452</sup> cosa succede?". Il maestro disse: "Uno specchio rotto non torna a risplendere. I fiori caduti difficilmente tornano sull'albero". Questa è certamente una domanda e (il maestro) ha risposto al suo discepolo in modo da dargli un insegnamento. Se non si fosse trattato di una assemblea del tempio Keichô Kego non si sarebbe potuto ascoltare questo insegnamento.<sup>453</sup> Inoltre, se il maestro non fosse stato il discendente di Tôzan, non avremmo potuto ricevere così la sua benevolenza.<sup>454</sup> Questa è davvero la sede suprema dei Buddha e dei patriarchi.

[7]

Le cosiddette "persone illuminate" non sono illuminate fin dall'inizio, né hanno accumulato la grande illuminazioni (cercandola) al di fuori. (Inoltre), la grande illuminazione riguarda un luogo pubblico<sup>455</sup> e non è cosa che si incontra in vecchiaia, alla fine della vita. D'altra parte, non è sicuramente neppure qualcosa che si possa ottenere usando su se stessi la forza. Non perdersi nello smarrimento non è la grande illuminazione. Per favorire la grande illuminazione non è necessario fingere di diventare una persona che prima si smarrisce. Proprio come le persone della grande illuminazione diventano (ancor più) illuminate, così le persone della grande illusione diventano illuminate. Così come vi sono persone della grande illuminazione, vi sono anche Buddha della grande illuminazione, vi è la terra, l'acqua, il vento e il cielo della grande illuminazione e vi sono i templi buddhisti e le lanterne di pietra della grande

---

<sup>451</sup> Discepolo e successore di Tôzan, nome postumo Kyûjô (date sconosciute).

<sup>452</sup> Cioè: torna nell'illusione.

<sup>453</sup> Cioè: solo in quel tempio, essendoci il maestro Hôchi si potevano ascoltare parole come quelle.

<sup>454</sup> Cioè: l'insegnamento.

<sup>455</sup> Cioè: la grande illuminazione è cosa cui tutti possono accedere, come in un luogo pubblico.

illuminazione.<sup>456</sup>

[8]

Ora si interroga (il maestro) riguardo alle persone della grande illuminazione. La domanda: "Quando un uomo che ha la grande illuminazione si smarrisce, cosa succede?" è davvero una domanda che va posta. (Perciò, il maestro) volentieri (risponde) all'assemblea usando parole antiche: questa è davvero una grande opera di Buddha e patriarchi. Proviamo per un momento a pensare alla seguente questione: una persona illuminata che di nuovo si smarrisce è forse come una persona che non è illuminata? Oppure una persona illuminata quando di nuovo si smarrisce, (è perché) attraverso l'illuminazione costruisce (appositamente) il proprio smarrimento? Oppure ancora, (all'inverso) attraverso lo smarrimento che ci si porta appresso, si finge l'illuminazione, ma si finisce per tornare allo smarrimento?<sup>457</sup> Oppure, la persona illuminata da se stessa, senza uscire dal suo stato di illuminazione (volontariamente) torna nello smarrimento? Oppure, il tornare allo smarrimento da parte della persona illuminata avviene attraverso un'altra illuminazione? Bisogna considerare vari aspetti e possibilità. E ancora, la grande illuminazione è una mano e l'illusione è l'altra mano?<sup>458</sup> In ogni caso, si sappia che capire la ragione per cui una persona illuminata si smarrisce significa comprendere a fondo la realtà delle cose. Si sappia anche che (si comprende il fatto per cui) vi è una grande illuminazione che rende sempre più vicino e intimo lo smarrimento. Quindi, "considerare come figli i pirati" non è un tornare allo smarrimento, né lo è "considerare come pirati i figli". (Piuttosto,) la grande illuminazione consiste nel riconoscere i pirati nei pirati e lo smarrimento consiste nel riconoscere i figli nei figli.<sup>459</sup>

Laddove vi è molto, aggiungere un poco è illuminazione, laddove vi è poco, togliere poco, questo è smarrimento. Quindi, se cercate coloro che sono tornati allo smarrimento, dopo averli trovati e afferrati, vi rendete conto di aver trovato delle persone illuminate. Bisogna accertare per bene se l'io di questo momento, è smarrito, oppure è illuminato. (Coloro che fanno questo) sono persone che incontrano i Buddha e i patriarchi.

---

<sup>456</sup> Ogni cosa è la grande illuminazione.

<sup>457</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.2, p. 86, traducono quest'ultima frase: "Does [the person] return to delusion by bringing delusion from a distant place and covering great realization?"

<sup>458</sup> Cioè: sono due cose che vanno sempre insieme?

<sup>459</sup> Qui Dôgen usa delle metafore. "Pirati" sta per "illusione" (o "smarrimento"), mentre "figli" sta per "illuminazione". Quindi dobbiamo rileggere le frasi di cui sopra nel modo seguente: "considerare come illuminazione l'illusione" non è un tornare allo smarrimento, né lo è "considerare come illusione l'illuminazione". (Piuttosto,) la grande illuminazione consiste nel riconoscere l'illusione nell'illusione e lo smarrimento consiste nel riconoscere l'illuminazione nell'illuminazione".



[9]

Il maestro disse: "Uno specchio rotto non torna a risplendere. I fiori caduti difficilmente tornano sull'albero". Queste parole sono state dette nel preciso momento in cui uno specchio si è rotto. Però, è un errore cercare di capire le parole del maestro che riguardano uno specchio rotto, rivolgendo il pensiero a quando lo specchio non era ancora rotto. Il significato delle parole del maestro: "Uno specchio rotto non torna a risplendere. I fiori caduti difficilmente tornano sull'albero", è che: "La persona illuminata non torna a splendere", e "la persona illuminata difficilmente torna sull'albero", cioè, la persona illuminata non torna a essere smarrita. Tuttavia, non si deve capire in questo modo, perché se fosse come le persone credono che sia, si chiederebbe: "Qual è allora lo stato normale della persona illuminata?". Allora a questo si risponderebbe immediatamente: "Ci sono momenti in cui si smarrisce". Tuttavia, le cose non stanno come detto ora. Poiché ci si domanda: "Cosa succede alle persone illuminate quando si smarriscono?", (questa domanda nasce dal fatto che) non è chiaro (all'interlocutore) il momento in cui ci si smarrisce. Proprio in quel momento si realizzano le espressioni: "Uno specchio rotto non torna a risplendere" e "I fiori caduti difficilmente tornano sull'albero". Quando i fiori proprio cadono, per quanto si cerchi di farli tornare su con un bastone lunghissimo, tuttavia i fiori cadono. Allo stesso modo, quando lo specchio è proprio rotto, per quanto si cerchi di ripararlo, lo specchio non torna a risplendere (come prima). Riflettendo sul senso delle espressioni riguardo allo specchio rotto e ai fiori che cadono, si consideri il momento in cui la persona illuminata si smarrisce. La grande illuminazione corrisponde a "costruire il Buddha" e lo smarrimento corrisponde a "tutti gli esseri senzienti",<sup>460</sup> ma noi non dobbiamo comprendere (le parole del maestro) come se volessero dire che un essere illuminato (come il Buddha) assumendo una forma umana torna al mondo degli uomini ordinari (per aiutarli). Questo si chiama "rompere la grande illuminazione e diventare esseri senzienti", ma questo non significa la rottura della grande illuminazione, né che la grande illuminazione svanisca, e neppure che ne scaturisca lo smarrimento. Non si deve assolutamente pensare quanto sopra.

[10]

Veramente non ci sono limiti alla grande illuminazione, né vi sono limiti allo smarrimento. Non c'è smarrimento che possa essere di ostacolo alla grande illuminazione.

---

<sup>460</sup> "Grande illuminazione" significa "costruire il Buddha (dentro di sé)" e "esseri senzienti" è la dimensione dello smarrimento.

Si manipolano tre strati della grande illuminazione e con questo si costruisce mezzo strato di piccolo smarrimento.<sup>461</sup> Per questo motivo, la montagna innevata si illumina per essere una montagna innevata e gli alberi e le pietre si illuminano per essere alberi e pietre. La grande illuminazione di tutti i Buddha è una illuminazione per tutti gli esseri senzienti e la grande illuminazione di tutti gli esseri senzienti è per illuminare l'illuminazione di tutti i Buddha e (tra essi) non vi è rapporto di quale viene prima e quale viene dopo. Perciò, la grande illuminazione di questo preciso momento, non è una cosa propria né una cosa altrui, e non è cosa che venga da fuori, ma pervade tutto l'universo.<sup>462</sup> Non se ne va da nessuna parte, e non è da ricercare andando dietro a qualcosa, trascurando quello che c'è dentro di noi. Perché mai è in questo modo? Perché inseguendo l'altro, ci si allontana (dalla meta).<sup>463</sup>

[11]

Il maestro Meiu di Keichô, fece chiedere a Kyôzan<sup>464</sup> da un suo monaco: " Per le persone di questo momento, l'illuminazione è provvisoria?"<sup>465</sup>

Kyôzan disse: "Non è che non ci sia l'illuminazione, ma (così) si va a finire nella seconda testa, come si fa?"<sup>466</sup>

Il monaco tornò e riferì al maestro Meiu. Il maestro Meiu a ciò assentì profondamente. Quello che qui si intende con "questo momento" è il "questo momento" delle varie persone. Anche noi pensiamo mille volte al passato, al futuro e al presente, ma ciò è l'adesso, proprio questo momento. Lo stato delle persone è comunque quello del momento attuale. C'è chi fa della pupilla degli occhi l'"ora", e chi fa delle narici del naso

---

<sup>461</sup> Cioè: grande illuminazione e smarrimento sono fatti della stessa pasta.

<sup>462</sup> Letteralmente: riempie i fossi e colma le valli.

<sup>463</sup> Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.2, p. 88, traducono: "It does not go; at the same time, we keenly hate pursuit that follows an external object . Why is it so? [Because] we follow objects perfectly".

<sup>464</sup> Kyôzan Ejaku (840-916).

<sup>465</sup> Letteralmente "illuminazione provvisoria", ma quello che si vuole intendere qui è piuttosto se l'illuminazione sia un "oggetto acquisibile e delimitato temporalmente", quindi non sempre e universalmente presente, cioè "provvisorio" nel senso che prima non c'è, poi una volta acquisita, c'è. Quando si concettualizza l'illuminazione, e si fa di essa un oggetto, ci si allontana da essa. Il termine giapponese utilizzato è *karu* che significa "provvisorio", "temporaneo", "preso a prestito, quindi non definitivo".

<sup>466</sup> "Andare a finire (cadere) nella seconda testa" significa, trattare l'illuminazione come qualcosa di estraneo alla nostra natura. Abbiamo forse bisogno di una seconda testa? Quella che abbiamo non ci basta? Così, abbiamo bisogno a acquisire una cosa detta illuminazione, sebbene già ci viviamo immersi dentro? Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.2, p. 89, traducono: "'Does even a person of the present moment rely upon realization, or not?' Kyozan says: 'Realization is not nonexistent, but how can it help falling into the second consciousness?'"

l'"ora".<sup>467</sup> Quindi, si studino in tranquillità queste parole di Kyôzan al fine di trasformare il nostro petto e di trasformare la nostra testa.

Recentemente, in Cina, monaci stupidi dicono: "L'illuminazione della Via è il vero scopo". Dicendo così, vanamente si aspettano l'illuminazione. Tuttavia, ciò non è rischiarato dallo splendore dei Buddha e dei patriarchi. Sebbene ci si dovrebbe attenere soltanto a un vero buon maestro, si batte la fiacca e si inciampa qua e là. Se anche si presentasse di fronte un vecchio Buddha non si riuscirebbe a risvegliarsi.

[12]

La frase di cui sopra (di Kyôzan) non significa che non ci sia l'illuminazione, né che ci sia, né che essa venga da fuori, ma semplicemente (si chiede) se essa sia provvisoria. Il significato di questa frase corrisponde a: "Le persone di questo momento, in che modo possono giungere all'illuminazione?" Per esempio, riguardo all'espressione "ottenere l'illuminazione", si pensa normalmente che essa (prima) non c'era. Riguardo all'espressione "l'illuminazione è giunta", si pensa a dove mai essa era fino a quel momento. Riguardo all'espressione "diventare illuminati", si pensa che vi sia un inizio all'illuminazione. Sebbene non si possa dire così e le cose non stiano così, quando si parla del modo di essere dell'illuminazione, si dice "Prendere a prestito l'illuminazione".<sup>468</sup> Quindi, l'illuminazione è così, ma riguardo alla frase del maestro Kyôzan che disse: "Andare a finire nella seconda testa, come si fa?", anche la "seconda testa" è l'illuminazione. La "seconda testa" è "diventare illuminati"? oppure "ottenere l'illuminazione"? e comunque corrisponde a "è giunta l'illuminazione". Sia che "siamo diventati" oppure che "essa sia giunta", è comunque l'illuminazione. Quindi, benché sia doloroso andare a finire (cadere) sulla "seconda testa", è come se (Kyôzan) stesse negando l'esistenza della "seconda testa".<sup>469</sup> La "seconda testa" che è diventata l'illuminazione, è davvero una "seconda testa" reale. Allora, sia che si tratti della "seconda testa", sia che si tratti della centesima o millesima testa, è comunque l'illuminazione. Se c'è una "seconda testa", allora prima di questa c'è la "prima testa" che non è diversa da quella. Per esempio, il nostro io di ieri è il nostro io, ma è come dire che dal punto di vista

---

<sup>467</sup> Nel primo caso, quando vediamo qualcosa, nel secondo quando sentiamo un profumo: proprio quel preciso momento.

<sup>468</sup> In originale: *Satori wo karu ya*. Quindi "usare provvisoriamente l'illuminazione", "prendere a prestito l'illuminazione" e simili. Insomma si sottolinea di nuovo il concetto dell'illuminazione in quanto provvisoria. Il termine "prendere a prestito" di questa frase e "provvisorio" della domanda di Meiu riferita all'illuminazione, sono in giapponese lo stesso carattere, quindi fondamentalmente la stessa parola.

<sup>469</sup> Cioè: la considera inferiore. La "illuminazione acquisita" viene considerata inferiore alla illuminazione originaria che tutto pervade e che esiste da sempre e per sempre.

di ieri, l'io di oggi è una "seconda persona". L'illuminazione di ora, non si può dire che non sia l'illuminazione di ieri. Del resto, non è che sia iniziata ora. Bisogna considerare le cose in questo modo. Perciò, la testa della grande illuminazione è nera, ma è anche bianca.

Presentato all'assemblea dei monaci il 28° giorno del primo mese di primavera, del terzo anno Ninji (1242), presso il tempio Kannon Dôri Kôshô Hôrinji.

Il 27° giorno del primo mese di primavera del secondo anno del Kangen (1244), fermatomi al tempio Kippô Koji l'ho presentato all'assemblea dei monaci di quel tempio.

Il 20° giorno del terzo mese di primavera dello stesso anno, nel Kippô Shôja Dôh l'ho messo per iscritto.

### COMMENTO

[1]

La prima parte di questo testo illustra le diverse modalità con cui i Buddha e i patriarchi manifestano l'illuminazione. Dôgen presenta quattro diverse modalità: la prima è la realizzazione della grande illuminazione, ed è la manifestazione fondamentale. La seconda è che senza illuminarsi giungono alla Via, cioè, essi giungono alla massima meta della Via (che è ovviamente l'illuminazione) senza illuminarsi. Ciò sembra una contraddizione, ma va letto nel seguente modo: essi giungono all'illuminazione senza perseguirla. "Senza illuminarsi", significa senza porsi come meta l'illuminazione, quindi vi giungono in modo spontaneo. La terza modalità è "riflettendo sull'illuminazione si divertono con essa", cioè la usano in modo leggero, quasi per gioco. Infine, ci si può anche dimenticare dell'illuminazione e agire liberamente, perché allora tutto ciò che si fa viene dall'illuminazione.

Ciò che Dôgen vuol dire qui, è che lo stato di illuminazione non è fisso e uguale sempre e per tutti, ma può variare a seconda dei soggetti, ma anche delle situazioni, pur tuttavia, esse sono tutte illuminazioni. Ci sono persone che vi giungono spontaneamente perché la loro natura è tale per cui senza sforzo giungono alla meta. Altri, invece devono sforzarsi e avere un approccio intellettuale, ma possono giungervi egualmente. Infine, vi sono coloro che dimenticandosi dell'illuminazione semplicemente la manifestano nelle loro azioni.

Successivamente, è descritta sia la forma attiva sia quella passiva dell'illuminazione. La prima forma: "Vi sono le dodici ore in cui si usa (la grande illuminazione) che è messa al centro " corrisponde alle due modalità attive descritte sopra, ossia: " essi realizzano la grande illuminazione", e a "riflettendo sull'illuminazione escogitano l'illuminazione ". La seconda " vi sono le dodici ore in cui si viene usati (dalla grande illuminazione) che è stata messa da parte " corrisponde alle due modalità passive di cui sopra: "senza illuminarsi giungono alla Via" e a "dimenticandosi dell'illuminazione agiscono a piacimento ".

Quindi, il primo è un atteggiamento attivo, mentre il secondo passivo e più libero e indipendente dall'illuminazione (la quale è però presente). "Si viene usati" è traduzione letterale, ma non significa qualcosa come "subire" in senso negativo. Più semplicemente significa un atteggiamento passivo nei confronti dell'illuminazione per cui non gli si bada e si agisce indipendentemente da essa. L'illuminazione c'è comunque e la differenza sta nel porla al centro della propria attività oppure nel metterla da parte e agire liberamente rispetto a essa (e a tutto il resto). In parole più semplici, esistono due atteggiamenti diversi di colui che è illuminato: il primo consiste nel porre l'illuminazione al centro della propria attività e quindi farne un uso attivo. Il secondo è quello di dimenticarsi di essere illuminati e agire liberamente.

Inoltre, al di là di queste categorizzazioni che possono sembrare dei meccanismi rigidi, c'è comunque la sfera della mondanità, il vivere di ogni giorno alle prese con la vita quotidiana anche per gli illuminati e inoltre, anche la dimensione spirituale. Perciò, questi meccanismi sostanzialmente teorici devono fare i conti con queste esigenze.

[2]

I Buddha e i patriarchi sono degli illuminati che si sforzano sulla Via e praticano, tuttavia, non di devono identificare Buddha e patriarchi con illuminazione e farne una equazione rigida. I Buddha e i patriarchi non sono solo illuminazione, ma sono anche altro, e d'altra parte, la grande illuminazione non si limita ai Buddha e ai patriarchi, ma è più grande e investe tutta la realtà. Quindi, non si pensi che l'illuminazione sia solo i Buddha e i patriarchi, cioè i suoi simbolici rappresentanti e d'altra parte essi sono anche l'illuminazione, ma non solo. L'illuminazione si estende a tutta la realtà e non si limita a nessuna entità particolare per quanto elevata sia. D'altra parte, i Buddha e i patriarchi, sono esseri che non possono essere limitati alla sola illuminazione, ma sono più grandi di essa.

[3]

Il tema dell'illuminazione, ora, si abbassa al livello degli esseri umani, ai quali si riconoscono vari tipi di "conoscenze", ovvero di "potenzialità" che possono condurre all'illuminazione. Una di queste è la "conoscenza innata", un tipo di conoscenza che abbiamo dalla nascita e che per la sua natura generica si applica alle varie situazioni in cui ci si imbatte. Essa è quel tipo di conoscenza che ci fa comprendere le cose senza doverle apprendere dagli altri, ma si applica ad ambiti ristretti.

Quindi c'è la potenzialità che deriva dalla "conoscenza acquisita", il contrario di quella esposta sopra, perché deriva dall'apprendimento esterno. Questa conoscenza che viene da fuori, con l'apprendimento diventa parte del nostro essere.

Il terzo tipo è la conoscenza di "coloro che conoscono il Buddha". Questa conoscenza è diversa dalle precedenti perché non è né innata né acquisita, ma trascende entrambe.

Andando al di là di sé e di altro, non riguarda né l'autoconoscenza né la conoscenza acquisita. Essa è la conoscenza del Buddha, ossia di colui che ha in sé i semi dell'illuminazione che da se stessi maturano e portano alla realizzazione.

Infine, c'è l'ultimo tipo, il più elevato, quello di "coloro che conoscono senza bisogno di un maestro". Costoro non solo non hanno bisogno di acquisire conoscenza dall'esterno, ma non hanno bisogno di null'altro per giungere all'illuminazione. Non hanno bisogno neppure di radicali cambiamenti di sé, come invece è richiesto a "coloro che conoscono il Buddha": diventano illuminati così come sono.

[4]

Queste quattro "conoscenze" o "potenzialità" sono "saggezze" perché tutte permettono di accedere all'illuminazione. Perciò, non ve n'è una migliore dell'altra poiché "tutte realizzano la loro virtù", ossia tutte permettono di giungere alla meta. Tutti gli esseri animati e inanimati hanno la "conoscenza innata", il tipo di conoscenza fondamentale la cui presenza stessa è certezza di illuminazione. Conoscenza innata significa illuminazione innata, cioè pratica innata. Di fatto, secondo la concezione di Dôgen, l'illuminazione dell'essere umano (ma anche non umano) è già data, è una cosa già acquisita che aspetta solo di essere attuata pienamente. In questo senso, il fatto stesso di avere la conoscenza innata, di cui tutti siamo dotati è sinonimo di illuminazione. Ciò equivale a dire che appartenere a questa vita significa appartenere all'illuminazione.

I Buddha e i patriarchi sono persone dalla conoscenza innata che "grazie alla loro capacità di far propria l'illuminazione" sono diventati Buddha e patriarchi. Essi di tutto fanno la grande illuminazione, sia di ciò che è puro sia di ciò che è impuro; nulla, nelle mani dell'illuminato resta fuori dalla dimensione dell'illuminazione. Egli non illumina solo se stesso, ma illuminandosi illumina tutto il mondo, tutta la realtà senza lasciar fuori nulla.

Essi fanno del mondo una "perla luminosa". "Attraverso la grande illuminazione hanno realizzato la grande illuminazione". La grande illuminazione illumina i Buddha e i patriarchi, ma i Buddha e i patriarchi illuminano se stessi. Tuttavia, I Buddha e i patriarchi illuminano la grande illuminazione, che in definitiva null'altro fa che illuminare se stessa, in questo preciso momento che è un qualunque "questo momento".

[5]

Ora Dôgen introduce un aneddoto di un maestro cinese del passato per dimostrare meglio quello che ha voluto dire nella parte precedente.

Il maestro Eshô afferma che: "In Cina, è difficile trovare una sola persona che non sia illuminata". Questa frase presa letteralmente significa che in Cina tutte le persone sono illuminate, tuttavia non è da intendere in questo modo, bensì, va interpretata dal punto di vista del maestro Eshô, cioè di una persona illuminata. Perciò, Dôgen mette in guardia dicendo che l'espressione "in Cina" va letta come "nella pupilla del proprio occhio (di Eshô)". Quindi: "agli occhi di Eshô (ossia di un illuminato), non c'è nessuno che non sia illuminato". Ciò vuol dire che la persona illuminata vede ovunque l'illuminazione perché essa pervade tutto l'universo e attraversa tutte le persone senza distinzione. Il mondo e l'umanità tutta è impregnata dell'illuminazione in senso spaziale e in senso temporale, così che "non si possono trovare non illuminati tra gli uomini delle montagne e gli uomini del mare, sia di oggi sia del passato".

Tuttavia, non è sufficiente soltanto sapere ciò per fare di uomini ordinari degli uomini illuminati. Il fatto che l'illuminazione pervada tutto il mondo e tutti gli uomini non fa di essi degli uomini illuminati, se essi non sanno che vi è una differenza tra il dire che "non esiste una persona che non sia ancora illuminata" e "è difficile trovare una sola persona che sia già illuminata". Gli uomini ordinari sono pervasi dall'illuminazione e quindi non sono non illuminati, ma allo stesso tempo non sono già illuminati. Tra queste due affermazioni esiste uno scarto, un "intervallo" o una fessura come dice in *Ikka myôju*, passando attraverso la quale si coglie ciò che sta oltre il dualismo e al di là delle contraddizioni e permette di cogliere l'illuminazione. Quando dentro mezza persona siamo capaci di trovare due o tre Cine, allora significa che siamo passati attraverso quell'intervallo, siamo andati al di là delle contraddizioni e siamo approdati nella dimensione dell'illuminazione.

[6]

Un altro aneddoto di un maestro cinese, il maestro Hôchi che interrogato da un monaco

riguardo alla possibilità di un illuminato di perdere l'illuminazione e tornare nella dimensione dell'illusione, risponde che "uno specchio rotto non torna a risplendere. I fiori caduti difficilmente tornano sull'albero". Questa risposta sembrerebbe significare che chi ha raggiunto l'illuminazione non può più tornare allo stato precedente. Questa domanda è importante perché cerca di chiarire se l'illuminazione sia uno stato definitivo, oppure provvisorio, oppure se vi siano illuminazioni che sono definitive e altre che sono provvisorie.

Tuttavia, prima di affrontare la trattazione della risposta del maestro Hôchi in modo approfondito, fa alcune considerazioni sull'illuminazione e sulla sua "acquisizione" che vengono riportate nel capitolo successivo.

[7]

La prima frase di questa sezione è la più importante. Dice: "le cosiddette "persone illuminate" non sono illuminate fin dall'inizio, né hanno accumulato la grande illuminazioni (cercandola) al di fuori". Ciò significa che sebbene l'illuminazione pervada chiunque, non vuol dire che le persone illuminate lo sono state fin dall'inizio senza fare nulla, ovvero senza cercare l'illuminazione. È, in altre parole, ciò che intende nel testo *Sokushin zebutsu* dove dice: "Ascoltando i discorsi sul *sokushin*, le persone ordinarie pensano che il Buddha sia la coscienza pensante e la conoscenza tramite la percezione delle persone ordinarie il cui *bodhaishin* non si è ancora risvegliato. Questo succede perché queste persone non hanno ancora incontrato il maestro giusto". È necessario il risveglio del *bodhaishin* (il desiderio di giungere all'illuminazione) e in conseguenza di questo ci si deve mettere sulla via della ricerca e della pratica. Questa ricerca non deve rivolgersi all'esterno, ma al proprio interno. La grande illuminazione è patrimonio di tutti e non è nascosta, quindi non va cercata in luoghi remoti o in modo esoterico. Inoltre, non va cercata in vecchiaia o alla fine della vita, perché allora è troppo tardi.

La ricerca della Via non deve avvenire usando su se stessi la forza; come dice nel *Fukan zazengi*: "Nessuna cosa è separata da questo luogo, ciononostante, la gente si sforza per la pratica". La pratica è illuminazione e quindi non richiede lo sforzo che sarebbe necessario per una pratica intesa come mezzo per raggiungere una meta. La pratica è la meta stessa, essa è in sé il suo stesso fine, quindi non richiede sforzo. Inoltre, non si confonda la grande illuminazione con il non perdersi nello smarrimento: non esiste una grande illuminazione in negativo, cioè corrispondente alla negazione del suo opposto. E, del resto, non è necessario fingere di smarrirsi per poi raggiungere l'illuminazione. Ci sono persone illuminate che aumentano ancor più la loro illuminazione e la rendono più grande, ma anche persone che dall'illusione passano all'illuminazione. D'altra parte, come dice



nel *Genjô kôan*, "vi sono persone che aggiungono illuminazione a illuminazione e persone che stando nell'illusione continuano a restare nell'illusione". Ma l'illuminazione sta ovunque: negli uomini, nei Buddha, nei templi buddhisti, negli elementi naturali, attraversa e permea tutta la realtà e ovunque può essere cercata e fatta propria.

[8]

Il discorso ora riprende il tema precedente della possibilità di smarrimento delle persone illuminate.

Ora, Dôgen esamina il problema da ogni possibile angolazione, come spesso ama fare per sviscerare ogni possibile senso di una frase. Alla fine, si chiede, se illusione e illuminazione non siano forse due mani che vanno sempre assieme, cioè due elementi complementari che non possono mai essere disgiunti. In quel caso, che senso avrebbe dire che un illuminato torna nell'illusione?

Bisogna davvero sapere che vi è una grande illuminazione che ci fa capire quanto l'illusione e lo smarrimento siano vicine e intime all'illuminato. Ci fa capire, cioè che illusione e illuminazione non sono due cose così lontane e separate come normalmente si crede, né opposte l'una all'altra in modo incompatibile. Da questo punto di vista, considerare l'illusione ("i pirati") come illuminazione ("i figli") non è tornare indietro allo smarrimento, ma è capire un aspetto della realtà delle cose perché nell'illusione c'è l'illuminazione. La realtà così com'è non è né illusione né illuminazione, è semplicemente la realtà così com'è. Illusione e illuminazione sono modi diversi di vedere quella stessa realtà. Se le cose stanno così, allora, non è assurdo vedere l'illusione come illuminazione. D'altra parte, non è nemmeno sbagliato considerare l'illuminazione come illusione.

Illuminazione e illusione sono le due mani che vanno sempre insieme. Piuttosto, dice Dôgen, la grande illuminazione consiste nel riconoscere l'illusione come illusione e volerne uscire risvegliando il *bodhaishin* e dedicandosi alla pratica/illuminazione.

Inversamente, lo smarrimento consiste nel riconoscere l'illuminazione nell'illuminazione, cioè pensare che l'illuminazione sia illuminazione. Chi pensa ciò, quindi, chi pensa di essere nell'illuminazione è, piuttosto nell'illusione. Questo è il vero smarrimento.

Considerare come illusione l'illuminazione, considerare come illuminazione l'illusione, considerare come illusione l'illusione, sono tutti atteggiamenti saggi. Solo considerare come illuminazione l'illuminazione è frutto di illusione.

Laddove vi è molto desiderio di illuminazione aggiungerne un altro poco è illuminazione, dove ve n'è poco, togliere questo poco è smarrimento. Quindi, in definitiva, cercando coloro che dall'illuminazione sono tornati indietro allo smarrimento si trovano comunque delle persone illuminate. Non solo bisogna capire se coloro che tornano indietro

dall'illuminazione allo smarrimento sono persone illuminate o smarrite, ma soprattutto bisogna accertare quello che siamo noi in questo momento: se siamo persone smarrite o illuminate. Chi cerca di capire se stesso va incontro ai Buddha e ai patriarchi.

[9]

Ora, Dôgen commenta la risposta del maestro Hôchi che disse: "Uno specchio rotto non torna a risplendere. I fiori caduti difficilmente tornano sull'albero". Il senso di queste parole sembra essere che: "una persona illuminata non torna nell'illusione, così come uno specchio rotto per quanto venga riparato non torna a risplendere e i fiori caduti, per quanto si cerchi di riattaccarli, non tornano sull'albero". Tuttavia, questa è una interpretazione superficiale. Infatti così facendo, si cerca di capire lo specchio rotto pensando a quando non era ancora rotto. Dobbiamo comprendere queste frasi nel preciso momento in cui lo specchio si rompe e i fiori cadono, cioè dobbiamo identificare la frase col momento dell'azione e non separare parole e azione. Così la domanda: "Cosa succede alle persone illuminate quando si smarriscono?" va formulata e compresa nel preciso momento in cui avviene il "ritorno allo smarrimento". Allora si realizzano anche le risposte del maestro Hôchi. Ciò che Dôgen intende qui è che illusione e illuminazione non sono due stadi continui tra i quali si può fluire andando dall'uno all'altro e viceversa. Così come gli "esseri/tempo" non fluiscono gli uni negli altri e la legna non diventa cenere: la legna è pienamente e solamente legna e lo stesso è della cenere. Allo stesso modo non si fluisce dall'illusione all'illuminazione e viceversa, ma l'illusione è solamente e pienamente illusione e lo stesso è dell'illuminazione. Quindi non esiste la possibilità di tornare dall'illuminazione all'illusione, ma in quel preciso momento, quello in cui avviene l'azione, per esempio, del Buddha (l'illuminato) che torna tra gli esseri senzienti (che sono nell'illusione), si è nell'illuminazione, oppure nell'illusione. Ma questo non vuol dire "rompere la grande illuminazione", né che "ne scaturisca lo smarrimento". La risposta del maestro Hôchi, allora va letta nel senso che non esiste continuità tra lo specchio prima della rottura e dopo la rottura, e neppure tra i fiori caduti e quelli che stavano sui rami. "Uno specchio rotto non torna a risplendere" perché non è lo specchio integro, che non esiste più. "I fiori caduti difficilmente tornano sull'albero" perché i fiori caduti non sono i fiori di prima che stavano sui rami, i quali non esistono più. Ciò che esiste nel preciso momento in cui l'azione avviene è l'azione stessa e null'altro, il prima (ma anche il dopo) non esiste più (o non ancora).

[10]

La grande illuminazione non ha limiti, così come lo smarrimento. Non esiste un limite dove finisce lo smarrimento e dove comincia l'illuminazione, e neppure, all'inverso, un limite dove termina l'illuminazione e comincia lo smarrimento, ma entrambi sono il tutto intero, la realtà intera, l'intero mondo delle dieci direzioni. Così, non è possibile nell'illuminazione avvicinarsi allo smarrimento e poi scivolarvi dentro e neppure nello smarrimento avvicinarsi alla dimensione dell'illuminazione e penetrarvi. Quando si è nello smarrimento, si è completamente e solamente in esso e così quando ci si illumina non esiste altro che illuminazione. L'illuminazione, ma anche lo smarrimento sono come il cielo che non comincia e non finisce, e gli esseri senzienti, ma anche i Buddha e i patriarchi, sono come gli uccelli che volano al suo interno senza poter mai giungere al suo limite. Per coloro che giungono all'illuminazione, lo smarrimento non esiste più, letteralmente. Quindi, illuminazione e smarrimento non sono contigui e non si ostacolano, così come nulla nell'universo si ostacola secondo la concezione del *jijimuge*.<sup>470</sup> Lo smarrimento non va contrapposto all'illuminazione in quanto suo antagonista o sua negazione, perciò, di nuovo, non ostacola l'illuminazione. Piuttosto, smarrimento e illuminazione sono fatti della stessa pasta, la pasta della realtà che è comunque una sola sempre e comunque, e che è sia smarrimento sia illuminazione allo stesso tempo. Perciò, illuminarsi non significa illuminarsi da qualcosa e per qualcosa, ma piuttosto ci si illumina per essere ciò che si è e null'altro. Una montagna innevata illuminata non è altro che una montagna innevata, e un essere senziente illuminato non è altro che un essere senziente illuminato. Nell'illuminazione non si è altro che ciò che si è, e sia gli uomini sia i Buddha sono nella stessa illuminazione. Non c'è un prima e un dopo, così come non ci sono limiti, e l'illuminazione riempie di sé tutto l'universo per tutto il tempo e per tutto lo spazio. Non va da nessuna parte e non va cercata andando dietro a qualcosa, ma va cercata dentro di noi.

[11]

Questa volta è il maestro Kyôzan a parlare. Gli viene chiesto se l'illuminazione sia "provvisoria", cioè se sia delimitata temporalmente, se, quindi, sia da considerare come qualcosa che ha un inizio e una fine e che perciò possa venir acquisita e anche perduta. In questo senso, questa domanda rimanda a quella formulata da un monaco al maestro Hôchi: "Quando un uomo che ha la grande illuminazione si smarrisce, cosa succede?". Secondo questa domanda, si suppone che l'illuminazione sia "provvisoria" e che dopo

---

<sup>470</sup> Sulla concezione del *jijimuge* vedi *Ikka myôju*.

essere stata acquisita possa essere perduta, quindi mantenuta per un tempo delimitato. Il maestro Kyôzan risponde che sì, l'illuminazione esiste, ma considerarla provvisoria è come cadere nella seconda testa. È come dire che l'uomo, pur avendo già la propria testa ne necessita di un'altra. L'illuminazione vera riguarda la prima testa, quella che già abbiamo e quella provvisoria la seconda, quella che vorremmo porre al posto della prima. È, evidentemente una metafora per dire che considerare l'illuminazione come provvisoria o acquisibile è assurdo, come volersi mettere una testa nuova.

Il problema dal punto di vista di Dôgen riguarda la prima parte della domanda che era stata formulata in questo modo: "Per le persone di questo momento, l'illuminazione è provvisoria?". Cosa significa "le persone di questo momento"? Cosa si intende per "questo momento"? Noi siamo questo momento del tempo, e il passato e il futuro non sono noi di questo momento. Allora, chi è il noi di questo momento? Un illuminato o una persona nell'illusione? E cosa era nel momento appena passato, e, ancora, cosa sarà nel momento subito dopo? Affinché ci sia una illuminazione provvisoria è condizione indispensabile che vi sia una persona che ha durata nel tempo. Ma se noi siamo questo singolo attimo, cosa significa illuminazione provvisoria? Evidentemente non ha più senso.

Porsi l'obiettivo di giungere all'illuminazione è una aspettativa falsa. Ciò implicherebbe un percorso che ha durata temporale, impiegando sforzi in una pratica volta al fine di acquisire qualcosa di acquisibile e desiderabile (l'illuminazione). Ma ciò non rientra come sappiamo nelle concezioni di Dôgen.

[12]

La frase di Kyôzan pone il problema se l'illuminazione sia provvisoria oppure non lo sia, ma ciò non ha a che fare con l'esistenza stessa dell'illuminazione o la sua negazione.

Il significato profondo, che sta dietro le parole della domanda è: "in che modo si può giungere all'illuminazione?". Normalmente si dice "giungere all'illuminazione", oppure "ottenere l'illuminazione", ma queste espressioni sottintendono che prima di giungervi o di ottenerla, essa non c'era. Ma allora dov'era? Non esisteva? O esisteva da qualche parte nascosta? Si dice anche "diventare illuminati", intendendo così che l'illuminazione ha un inizio preciso e quindi una durata temporale. Allora sarebbe appunto provvisoria.

In realtà, queste non sono altro che espressioni umane dalle capacità limitate che non possono esprimere la vera natura dell'illuminazione.

Tuttavia, finire nella seconda testa è pur sempre un tipo di illuminazione. È un "giungere all'illuminazione", un "ottenerla". In ogni caso è comunque illuminazione. Nella frase di

Kyôzan, l'illuminazione della seconda testa ha un senso spregiativo perché considerata inferiore alla "vera illuminazione originaria". Tuttavia, sia che si tratti di una illuminazione inferiore, o della terza o centesima testa, e quindi della terza o centesima illuminazione, si tratta comunque di illuminazione. Per esempio, l'io di ieri è comunque il nostro io, ma dal punto di vista dell'ieri, l'io di oggi è una seconda persona. E così, l'illuminazione della seconda testa è tale dal punto di vista della prima testa e viceversa. Insomma, dipende dal punto di vista dal quale osserviamo le cose. Tutto è relativo al punto di visuale, come il mare che ha una forma rotonda se visto da sopra una nave.<sup>471</sup> Allora, l'illuminazione di oggi e quella di ieri in che rapporto stanno? "Perciò, la testa della grande illuminazione è nera, ma è anche bianca". Che altro si può dire?

---

<sup>471</sup> Vedi il *Genjô kôan*.

## **MAKA HANNYA HARAMITSU**

### **"La pratica della Grande Saggezza"**

*Il titolo di questo capitolo è Maka hannya haramitsu, ossia letteralmente "la pratica della grande saggezza". Questa espressione è una traslitterazione dalla lingua sanscrita in cui maka significa "grande", hannya (prajna) "saggezza" e haramita (paramita) letteralmente "andare all'altra sponda", cioè andare dalla dimensione dell'illusione a quella dell'illuminazione, è venuto a significare "le pratiche che conducono all'illuminazione". Quindi letteralmente "la pratica della grande saggezza", quella pratica che attraverso la saggezza conduce all'illuminazione.*

*Questo capitolo si rifà al breve, ma profondo testo del Sutra del Cuore (Maka prajna paramita hridaya sutra) che espone la dottrina del vuoto, secondo cui la realtà, i fenomeni e tutto ciò che normalmente riteniamo solido è in realtà vuoto e insostanziale. Di fatto, questo capitolo dello Shôbôgenzô è un commento al Sutra del Cuore in cui si esalta la pratica della saggezza quale fondamento dell'illuminazione. Questa saggezza, la prajna, non è la saggezza come normalmente intesa, ma la capacità di vedere i fenomeni nella loro profonda realtà, che è la vacuità. Proprio perché la saggezza ci fa vedere la vera natura dei fenomeni è considerata nella scuola Mahayana, assieme alla compassione il pilastro sui cui l'illuminazione poggia.*

*Il testo, che è molto tecnico, è scritto in una lingua molto sinizzata.*

\* \* \*

[1]

Quando il bodhisattva Kanjizai<sup>472</sup> praticava la profonda prajna paramita,<sup>473</sup> comprese

---

<sup>472</sup> Il bodhisattva Kanjizai è il nome giapponese di Avalokiteshvara, il bodhisattva della compassione.

<sup>473</sup> Prajna paramita "la perfezione della saggezza", una delle sei perfezioni o paramita la cui pratica conduce all'illuminazione. Prajna (in giapp. hannya) è appunto la saggezza. A proposito delle sei paramita vedi nota n. 335 del Bendôwa.

con tutto il suo corpo che i cinque aggregati<sup>474</sup> sono vacuità. I cinque aggregati sono: forma, sensazione, ideazione, reazione e coscienza. Essi sono i cinque tipi di saggezza. La "chiara visione" è la saggezza stessa.<sup>475</sup> Quando questo concetto è esposto, spiegato e realizzato, diciamo che i fenomeni sono la vacuità e la vacuità è i fenomeni,<sup>476</sup> i fenomeni sono i fenomeni e la vacuità è la vacuità.<sup>477</sup> Essi sono le varie cose<sup>478</sup> e i diecimila fenomeni.<sup>479</sup> I dodici tipi di perfetta saggezza sono i dodici sensi.<sup>480</sup> Inoltre, esistono anche i diciotto tipi di saggezza: occhio, orecchio, naso, lingua, corpo, intelletto, forme, suoni, odori, sapori, tatto, conoscenza intellettuale, inoltre, la coscienza della vista, la coscienza dell'udito, la coscienza dell'olfatto, la coscienza del gusto, la coscienza del corpo e la coscienza dell'intelletto.<sup>481</sup> Ci sono poi i quattro tipi di saggezza: sofferenza, origine, estinzione e la Via.<sup>482</sup> Inoltre, ci sono i sei tipi di saggezza: dono, moralità, sopportazione, determinazione, meditazione e saggezza.<sup>483</sup> Inoltre, c'è la perfetta saggezza di un solo tipo che si realizza qui ed ora, ed è la *anuttara-samya-sanbodhai*.<sup>484</sup>

---

<sup>474</sup> I cinque aggregati o *skandha* (in giapp.: *goun*), secondo il buddhismo antico, sono i costituenti basilari dell'esistenza che continuamente si disgregano e di nuovo si aggregano tra di loro per formare le diverse forme dell'esistenza. Vedi sopra nota n.246 del *Shinjin gakudō*.

<sup>475</sup> Il famoso *Sutra della prajna paramita* (in giapp.: *Hannya shingyō*) inizia dicendo: "Il bodhisattva Kanjizai praticando la profonda perfezione della saggezza, ebbe la chiara visione del fatto che i cinque aggregati sono tutti vuoti riscattandosi da tutta la sofferenza".

<sup>476</sup> La concezione centrale del *sutra* citato sopra è la dottrina del vuoto esposta sinteticamente nella frase seguente: "i fenomeni non differiscono dal vuoto, il vuoto non differisce dai fenomeni, i fenomeni quindi sono il vuoto. Il vuoto quindi è i fenomeni".

Spesso la parola *shiki* del testo viene tradotta con "forma", tuttavia, a me pare più adeguata, anche dal punto di vista concettuale la parola "fenomeni". A sostegno di questa scelta, nella frase seguente Dōgen dice: "Essi sono le varie cose, e i diecimila fenomeni".

<sup>477</sup> Quest'ultima frase è una integrazione di Dōgen a quanto riportato nella nota precedente, secondo la concezione per cui se A è uguale a B, e quindi B è uguale ad A, allora, A è uguale ad A e B è uguale a B.

<sup>478</sup> Letteralmente: le cento erbe.

<sup>479</sup> Cioè: tutto quello che esiste.

<sup>480</sup> Sono i sei organi di senso, secondo la tradizione buddhista: occhi, orecchie, naso, lingua, corpo, intelletto, cioè gli organi che permettono di percepire il mondo esterno, (quindi anche l'intelletto) e i loro oggetti: le forme, i suoni, gli odori, i sapori, il tatto, la conoscenza intellettuale. Per mezzo dei sei organi di senso e del loro oggetto, veniamo in contatto con la realtà e questo contatto si trasforma nelle dodici saggezze. In altre parole, la percezione e conoscenza della realtà è saggezza nelle sue varie forme.

<sup>481</sup> Si tratta dei sei sensi e dei sei oggetti dei sensi citati sopra, più la loro coscienza. In altre parole, i diciotto tipi di saggezza sono i sei organi dei sensi, i loro oggetti e la coscienza di colui che percepisce di stare percependo. Tutti questi sono fondamentalmente saggezza.

<sup>482</sup> I quattro tipi di saggezza corrispondono alle cosiddette Quattro Nobili Verità (in giapp.: *shishōtai*, in sanscr.: *arya satyani*) del buddhismo: sofferenza: la realtà è sofferenza; origine: l'origine della sofferenza è il desiderio, l'attaccamento; estinzione: l'estinzione della sofferenza; la Via: l'ottuplice sentiero che conduce alla liberazione.

<sup>483</sup> Si tratta delle sei *paramita* o "perfezioni in saggezza". A proposito delle sei *paramita* vedi nota n. 335 del *Bendōwa*.

<sup>484</sup> Termine sanscrito che indica la perfetta e suprema illuminazione.

La perfetta saggezza esiste anche in tre tipi: presente, passato e futuro. Inoltre, la saggezza esiste anche in sei tipi: terra, acqua, fuoco, aria, spazio e coscienza. La saggezza in quattro varianti che adempiamo ogni giorno: camminare, stare in piedi, stare seduti, stare distesi.

[2]

"Nell'assemblea del Buddha Shakyamuni vi era un monaco che tra sé pensò: "Io onorerò sommamente la profonda saggezza. Sebbene nel mondo della saggezza non vi sia né nascita né estinzione di tutti i fenomeni,<sup>485</sup> tuttavia vi sono i precetti, la meditazione, la saggezza, la liberazione, la capacità di comprendere la liberazione e la possibilità di raggiungerla. Inoltre, vi sono i frutti di coloro che entrano nella corrente,<sup>486</sup> i frutti di coloro che ritornano una volta sola,<sup>487</sup> i frutti di coloro che non ritornano più,<sup>488</sup> e i frutti dell'*arhat*,<sup>489</sup> che possono essere raggiunti. Inoltre, vi è la possibilità di raggiungere l'illuminazione per se stessi<sup>490</sup> e di raggiungere l'ineguagliabile suprema illuminazione, inoltre vi è la possibilità di raggiungere i tesori del Buddha, della Legge e della Comunità,<sup>491</sup> inoltre vi è la possibilità giungere a far girare la ruota del sublime insegnamento e la possibilità di raggiungere la liberazione per gli esseri senzienti". Il Buddha avendo compreso il pensiero di quel monaco, gli disse: "È proprio così, è proprio così. La profonda perfetta saggezza è molto sottile e difficile da comprendere". Quello che il monaco di cui sopra pensò tra sé è che onorare tutti i fenomeni, significa rendere onore alla saggezza che va oltre nascita e estinzione. Proprio nel momento in cui si rende onore in questo modo, si realizza la possibilità di raggiungere la saggezza, cioè i precetti, la meditazione e la saggezza, e così via, fino alla liberazione per gli esseri senzienti. Questo è quello che viene chiamato *mu* (il nulla). Il raggiungimento del *mu* è possibile in questi termini. Questa è la profonda perfetta saggezza, molto sottile e difficile da comprendere.

---

<sup>485</sup> Nella dimensione della saggezza i fenomeni non nascono né si estinguono.

<sup>486</sup> In giapp.: *yoru*, coloro che per la prima volta entrano nella corrente, ossia si immettono sulla Via della liberazione.

<sup>487</sup> In giapp.: *ichirai*, coloro che rinasceranno solo un'ultima volta nel mondo degli esseri umani, prima di accedere al *nirvana*.

<sup>488</sup> In giapp.: *fukan*, coloro che senza rinascere accederanno direttamente al *nirvana*.

<sup>489</sup> Gli *arhat* (in giapp. *arakan*) sono coloro che hanno estirpato tutte le passioni e gli attaccamenti e sono giunti al massimo livello del raggiungimento.

<sup>490</sup> L'illuminazione per se stessi è quella degli *arhat*, che viene considerata da parte del Mahayana non perfetta in quanto connotata dall'egoismo.

<sup>491</sup> Il Buddha, la Legge (cioè: l'insegnamento del Buddha) e la Comunità dei praticanti sono chiamati i Tre Tesori.



[3]

Il re degli dei<sup>492</sup> interrogò Subhuti<sup>493</sup> dicendo: "O virtuoso, se i grandi *bodhisattva* vogliono studiare la profonda saggezza come possono fare?" Subhuti rispose: "O Kausika!<sup>494</sup> Se i grandi *bodhisattva* vogliono studiare la profonda saggezza devono studiarla in quanto "vacuità". Quindi, studiare la saggezza è "vacuità" e "vacuità" è studiare la saggezza.

Il re degli dei disse di nuovo al Buddha<sup>495</sup>: "O Venerabile! Se uomini virtuosi e donne virtuose fanno propria, tengono in sé, leggono, recitano, si applicano a comprendere i suoi principi e spiegano agli altri la saggezza che tu ora hai spiegato, io in che modo devo proteggerli? O Venerabile, spero che per la tua compassione vorrai insegnarmi ciò". Allora Subhuti rivolgendosi al re degli dei disse: "O Kausika, vedi tu forse qualcosa che vada protetto?"

Il re degli dei rispose: "No, o Venerabile. Non vedo alcunché che vada protetto". Subhuti disse: "O Kausika, se uomini virtuosi e donne virtuose, come è stato spiegato, praticano la profonda saggezza, ciò è già proteggere. Se uomini virtuosi e donne virtuose, come è stato spiegato, praticano la profonda saggezza, essi non si allontanano mai da essa. Si deve sapere che, se anche tutti gli esseri umani e gli esseri non umani cercassero un modo per far loro del male, alla fine non ci riuscirebbero. O Kausika! Se vuoi proteggere costoro, è come ti ho spiegato. Voler proteggere la vacuità non è diverso da voler proteggere i *bodhisattva* che sono nella profonda saggezza".

[4]

Si sappia che, far propria, tener in sé, leggere, recitare, applicarsi a comprenderne i principi è lo stesso che proteggere la saggezza. Volerla proteggere è farla propria, tenerla in sé, leggerla, recitarla, applicarsi a comprenderne i principi.

---

<sup>492</sup> Sakra-devanam-indra.

<sup>493</sup> Subhuti era uno dei principali discepoli del Buddha.

<sup>494</sup> Kausika è il nome del re degli dei prima che diventasse un dio.

<sup>495</sup> Qui con Buddha si intende Subhuti.

Il mio maestro, il vecchio Buddha,<sup>496</sup> disse:

"L'intero corpo è come una bocca protesa nello spazio vuoto.  
Senza chiedere se è il vento dell'est, dell'ovest, del sud o del nord,  
allo stesso modo insegna la saggezza agli altri.  
din don dan.<sup>497</sup> "

Questa è la spiegazione della saggezza trasmessa dal Buddha ai successivi patriarchi. È la saggezza dell'intero corpo, è la saggezza dell'intero mondo, è la saggezza dell'intero sé, è la saggezza degli interi est, ovest, sud, nord.

Shakyamuni Buddha disse: "Sariputra!<sup>498</sup> Tutti questi esseri senzienti devono onorare e riverire la perfetta saggezza così come fanno per i Buddha. Quando riflettono sulla perfetta saggezza, devono rendergli onore e riverirla come farebbero ai Buddha e ai santi. Perché questo? La perfetta saggezza non è altro che i Buddha e i santi e i Buddha e i santi non sono diversi dalla perfetta saggezza. La perfetta saggezza cioè è i Buddha e i santi e i Buddha e i santi quindi sono la perfetta saggezza. Perché è così? Sariputra! Perché tutti quelli che realizzano la quiddità, e la corretta ed equanime percezione, tutti possono manifestarsi grazie alla perfetta saggezza. Sariputra! Perché tutti i *bodhisattva*, i *mahasattva*,<sup>499</sup> *pratyeka-buddha*,<sup>500</sup> *arhat*, coloro che non ritornano, coloro che ritornano una volta sola, coloro che entrano nella corrente, ecc., tutti possono manifestarsi grazie alla perfetta saggezza. Sariputra! Perché i dieci tipi di condotte virtuose secolari,<sup>501</sup> i quattro stati della meditazione, le quattro concentrazioni senza forma,<sup>502</sup> i cinque poteri spirituali,<sup>503</sup> tutti possono manifestarsi grazie alla perfetta saggezza".

Poiché le cose stanno così, i Buddha e i santi sono la perfetta saggezza e la perfetta

---

<sup>496</sup> "Vecchio Buddha" è un appellativo di rispetto verso un maestro.

<sup>497</sup> Il suono di una campanella.

<sup>498</sup> Sariputra è il nome di uno dei principali discepoli del Buddha.

<sup>499</sup> *Mahasattva* "esseri eccellenti", un altro termine per intendere i *bodhisattva*.

<sup>500</sup> *Pratyeka-buddha* sono coloro che giungono all'illuminazione con i propri sforzi senza l'aiuto né l'insegnamento altrui.

<sup>501</sup> Sono: non uccidere gli esseri viventi, non rubare, non avere comportamenti sessuali scorretti, non dire falsità, non dire stupidità, non parlare male degli altri, non dire cose che compromettano i rapporti tra le persone, non avere desideri esagerati, non lasciarsi prendere dall'ira, non avere pregiudizi.

<sup>502</sup> Sono: il luogo del vuoto e del nulla, il luogo della coscienza del nulla, il luogo senza luogo, il luogo del non-pensiero e del non-non-pensiero.

<sup>503</sup> Sono: la capacità dell'occhio del Cielo, la capacità dell'orecchio del Cielo, la capacità di percepire il cuore altrui, la capacità di influenzare il destino, la capacità di far andare le cose come si desidera.

saggezza è tutte le cose. Queste "tutte le cose" hanno le caratteristiche della vacuità, non nascono e non deperiscono, non sono pure né impure, non aumentano né diminuiscono. La manifestazione della perfetta saggezza è la manifestazione del Buddha e dei santi. Bisogna andare a cercarla, bisogna studiarla, bisogna renderle onore e riverirla. Ciò è servire i Buddha e i santi, è il servizio dei Buddha e dei santi.

Esposto davanti all'assemblea nell'anno 1233, durante la sessione di meditazione estiva, nel tempio Kannon Dôri

Trascritto nell'anno 1245, terzo mese, 21.mo giorno, nel tempio Kippô.

### COMMENTO

[1]

In questa prima parte, Dôgen spiega cos'è *prajna*, cioè la saggezza e per farlo presenta la prima parte del *Sutra del Cuore*. La prima frase è riportata dal *Sutra*: " Quando il *bodhisattva* Kanjizai praticava la profonda *prajna paramita*, comprese con tutto il suo corpo che i cinque aggregati sono vuoti". Questo *sutra* insegna che tutta la realtà non è altro che la vacuità e inizia affermando che i "cinque aggregati" di cui sono composti tutti i fenomeni sono vacuità. "Essere vuoto" nel contesto buddhista significa non avere sostanzialità, non avere una individualità solida e permanente, essere quindi, "vuoti di sé". In altre parole, significa che diversamente da quanto i sensi ci fanno percepire e credere, ogni fenomeno è transitorio, impermanente e privo di un "io" stabile e definitivo. Questa concezione si rifà a quella di *anatta* del buddhismo antico che affermava, appunto l'insostanzialità dell'"io". Tuttavia, mentre il buddhismo antico sosteneva la realtà e la sostanzialità degli elementi primi, i cinque aggregati, in ambito Mahayana, anche essi vengono considerati alla stregua di tutti gli altri fenomeni e quindi ritenuti insostanziali o vuoti. Ciò significa che nulla esiste che abbia sostanzialità, ma tutto è pervaso dalla vacuità che di fatto, è la vera natura della realtà ultima. Agli occhi dell'illuminato, quindi, tutta la realtà appare insostanziale, come una pura illusione, un miraggio che ci illude e ci inganna. La saggezza di cui si parla in questo testo è allora la capacità della "chiara visione", ossia di vedere la realtà nella sua vera forma della vacuità . Perciò dice: La

"chiara visione" è la saggezza stessa".

Ma cos'è la saggezza? A questa domanda Dôgen dà una serie di risposte: è gli aggregati stessi che diventano i cinque tipi di saggezza, uno per ciascuno. Ciò vuol dire che "saggezza" è considerare vacuità i cinque aggregati. Poiché gli aggregati sono vacuità, ne consegue che tutti i fenomeni sono vacuità. Riprendendo la più famosa e pregnante frase del *Sutra del Cuore* "I fenomeni sono la vacuità e la vacuità è i fenomeni" (*shiki soku ze kû, kû soku ze shiki*), Dôgen scrive: "diciamo che i fenomeni sono la vacuità e la vacuità è i fenomeni, i fenomeni sono i fenomeni e la vacuità è la vacuità". In altre parole, dopo aver ripetuto la frase del *Sutra*, ne aggiunge un'altra, potremmo dire a completezza.

Quindi, non solo i fenomeni sono la vacuità e a sua volta la vacuità è i fenomeni, ma allo stesso tempo i fenomeni sono i fenomeni e la vacuità è la vacuità. Così i due soggetti, i fenomeni e la vacuità, vengono combinati in tutti i modi possibili formando quattro identità:  $A = B$ ,  $B = A$ ,  $A = A$ ,  $B = B$ . Oltre questo non è possibile spingersi, né nella dimensione razionale, né nella dimensione concettuale e neppure in quella linguistica. I fenomeni sono fondamentalmente vacuità, sono insostanziali e illusori. A sua volta, è vero anche il contrario, cioè che la vacuità è i fenomeni perché solo nei fenomeni è possibile trovare la vacuità, la quale non è una entità astratta, ma concreta e riscontrabile nei fenomeni della realtà. Quindi, vacuità e fenomeni sono "due facce della stessa medaglia". Fin qui il *Sutra*. Ma Dôgen, non si ferma qui e va oltre affermando anche che, allo stesso tempo, "i fenomeni sono i fenomeni e la vacuità è la vacuità". Dôgen vuol dire che sebbene vi sia una identità (o forse, una complementarità) tra vacuità e fenomeni per cui l'uno è l'altro, e viceversa, allo stesso tempo, la vacuità non cessa di essere se stessa, e neppure i fenomeni. Proprio perché la vacuità è la vacuità e i fenomeni sono i fenomeni, essi possono essere anche altro da sé e riconoscersi nel loro opposto.

Un altro tipo di saggezza è i dodici sensi, ossia, comprendere che essi sono vuoti e illusori, quindi non affidarsi a essi è saggezza. Lo stesso dicasi per i diciotto tipi di saggezza che riguardano i sei organi di senso più i loro oggetti e la coscienza che fa da tramite tra i sensi e i loro oggetti. Anche il *Sutra* dopo l'affermazione generale sul vuoto, richiama gli organi di senso dichiarandoli anche vuoti. Sono saggezza anche le Quattro Nobili Verità, la dottrina fondamentale del Buddha, comprenderne il significato e seguirne la Via sono saggezza. Le sei "perfezioni in saggezza" sono anch'esse saggezza e infine, la suprema saggezza che consiste nella perfetta e suprema illuminazione.

Ma Dôgen riconosce la saggezza anche nelle tre forme del tempo: passato, presente e futuro, negli elementi e nelle dimensioni che formano la realtà e nelle varie posture corporali. In altre parole, per Dôgen, tutto è saggezza, o meglio, tutto è motivo di saggezza poiché ogni cosa, ogni elemento, ogni forma, tutto è permeato dalla realtà

dell'illuminazione e quindi, è intrinsecamente saggezza.

[2]

Nel secondo paragrafo viene presentato un aneddoto che riguarda un monaco che si rivolge al Buddha Shakyamuni e gli dice di aver deciso di voler onorare la suprema saggezza seguendo la Via degli asceti e dei saggi. Il Buddha gli risponde che ciò è bene e lo invita a proseguire sulla strada intrapresa.

Il commento di Dôgen è la parte più interessante. Onorare i fenomeni, sembra una contraddizione in quanto i fenomeni sono vacuità, quindi, in definitiva, significa onorare la vacuità, cioè "è rendere onore alla saggezza che va oltre nascita e estinzione". Rendere onore ai fenomeni in questo modo, cioè coscienti della vacuità significa raggiungere la saggezza e alla fine la liberazione. In questo modo si raggiunge il *mu*, ossia il "nulla", la "vacuità". Ciò che Dôgen intende dire è che alla saggezza del *mu* si giunge "rendendo onore ai fenomeni", quindi praticando, seguendo la Via con i precetti, la meditazione e così via, insomma mettendosi sul percorso della pratica effettiva e così facendo scoprire nei fenomeni la loro fondamentale vacuità.

[3]

Il terzo paragrafo è di nuovo il racconto di un aneddoto. Questa volta riguarda il re degli dei e Subhuti, un discepolo del Buddha Shakyamuni.

Il re degli dei interroga il saggio Subhuti chiedendogli come i santi debbano studiare la profonda saggezza. La risposta è che studiare la saggezza significa studiare la vacuità, e al tempo stesso, studiare la vacuità è giungere alla saggezza. Vacuità e saggezza sono uno. Di nuovo il re degli dei interroga Subhuti circa il metodo con cui proteggere i saggi e la loro ricerca della vacuità, ma Subhuti replica che la vacuità non ha bisogno di protezione perché non può essere intaccata da nessuno né messa in pericolo da alcunché.

[4]

La perfetta saggezza è nient'altro che i Buddha stessi, quindi seguire e praticarla vuol

dire seguire i Buddha, praticare i Buddha. Questa saggezza risiede nella corretta ed equanime percezione dei fenomeni del mondo, cioè nel riconoscere in loro la vacuità. Coloro che realizzano questo realizzano la quiddità e hanno raggiunto la perfetta saggezza. Tutti i santi di ogni genere, le condotte virtuose, gli stadi di meditazione, i tipi di concentrazione e così via, tutti si manifestano grazie alla saggezza della vacuità.

La perfetta saggezza è il Buddha, ma è anche "tutte le cose", la realtà intera, la quale è vacuità, perciò non nasce e non muore, è priva di nascita-e-morte, non è né pura né impura, non aumenta né diminuisce, semplicemente è. Questa perfetta saggezza va cercata, va studiata e onorata.

## *IKKA MYÔJU*

### **"Una perla luminosa"**

*Questo capitolo narra la storia del maestro Gensha Shibi, che lasciata la vita di pescatore si fa monaco, quindi giunge al risveglio e succede al proprio maestro. Egli è famoso per la frase che andava ripetendo spesso: "L'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa", dove l'espressione "perla luminosa" è una metafora per l'illuminazione. Con questo vuole dire che la realtà è il luogo in cui si manifesta incessantemente e palesemente l'illuminazione. La realtà quotidiana è la dimensione magica della vera realtà luminosa. Con le parole stesse di Dôgen: "il tutto è uno Shôbôgen (il Dharma buddhista realizzato), il tutto è la vera realtà, il tutto è una frase, il tutto è luminosità, il tutto è tutta la mente. Quando è il tutto non vi sono ostruzioni". Chi comprende che tutto, fin dall'inizio, è illuminazione, vive questa verità. Allora quelli che oggi appaiono come impedimenti e ostruzioni scompariranno. Questa visione di Dôgen riecheggia quella grandiosa della Scuola Keron che insegna che tutti i fenomeni si compenetrano reciprocamente e sono tra di loro interdipendenti. In ogni fenomeno si riflettono senza ostruzioni tutti i fenomeni come in una goccia di rugiada si riflette tutto il cielo intero. L'influenza della dottrina Keron su Dôgen è evidente anche in altri capitoli dello Shôbôgenzô come per esempio il Genjô kôan. L'immagine della perla in questo capitolo è quella di un oggetto luminoso che riflette la sua immagine e al tempo contiene i riflessi delle altre perle dell'universo.*

\* \* \*

[1]

Nel mondo degli uomini, nel paese della grande Cina, nel distretto di Fuku nel monastero del monte Gensha, viveva il maestro Sôï, chiamato Shibi come monaco e Sha come laico.<sup>504</sup> Al tempo in cui egli era un laico, amava andare a pescare in barca sul fiume Nandai come tutti gli altri pescatori.

---

<sup>504</sup> Gensha Shibi (831-908).

Egli forse non aspettava il pesce dalle scaglie d'oro che senza essere pescato venne su da solo.<sup>505</sup> A partire dal periodo Kantsû dell'era Tang<sup>506</sup> cominciò a provare un improvviso desiderio di abbandonare la vita laica e lasciata la barca si inoltrò tra le montagne. A quel tempo aveva trent'anni. Aveva compreso la precarietà del "mondo fluttuante"<sup>507</sup> e aveva riconosciuto l'elevatezza della via buddhista. Alla fine, salì sul monte Seppô, si recò dal maestro Shinkaku e si applicò alla pratica giorno e notte.

[2]

Un giorno, al fine di praticare con vari maestri, lasciò il tempio con il suo fagotto, ma (lungo la strada) inciampò con il dito alluce del piede in una pietra. Così gli uscì del sangue e gli faceva molto male. Improvvisamente ebbe una forte intuizione e disse: "Se questo corpo non esiste, da dove viene il dolore?".<sup>508</sup> E così tornò al monte Seppô. Il maestro Seppô<sup>509</sup> chiese: "Cosa c'è tenace praticante Shibi?" Gensha<sup>510</sup> rispose: "Dopo tutto, non sono certo uno che inganna gli altri".<sup>511</sup> Al maestro Seppô piacque questa risposta e disse: "C'è qualcuno che avrebbe (detto) queste parole? C'è qualcuno che può pronunciare queste parole, (oltre a Shibi)?"

[3]

Il maestro Seppô chiese di nuovo: "Perché il tenace praticante Shibi non viaggia per studiare?". Gensha disse: "Bodhidharma non è venuto in Oriente e il Secondo Patriarca non è andato in India".<sup>512</sup> Seppô lodò molto queste parole. (Gensha) al tempo in cui faceva il pescatore, non aveva visto neppure in sogno i vari testi buddhisti. Tuttavia, ponendo sopra tutto una forte volontà (di giungere all'illuminazione), mostrava una determinazione che superava quella dei suoi compagni. Seppô pensava che egli fosse il

---

<sup>505</sup> "Il pesce dalle scaglie d'oro che senza essere pescato venne su da solo" sta a significare il desiderio di illuminazione che viene da sé, senza bisogno di andare a cercarlo.

<sup>506</sup> L'era Kantsû va dal 860 al 874 d.C.

<sup>507</sup> Il "mondo fluttuante" è questo mondo, questa società in cui viviamo. L'aggettivo fluttuante vuole esprimere la precarietà di questa società in perenne mutamento in cui gli uomini, come in un fiume impetuoso, cercano con ogni sforzo di mantenersi a galla.

<sup>508</sup> Nell'insegnamento buddhista, il corpo è un aggregato di elementi (i cinque *skandha*) e non ha né permanenza né sostanzialità. Per questo il monaco, provando dolore, si chiede il motivo e la provenienza di tale dolore dal momento che il corpo è insostanziale.

<sup>509</sup> Il nome del maestro poteva anche essere indicato dal nome del luogo in cui sorgeva il monastero, in questo caso il monte Seppô. Si tratta di Seppô Gison (822-908).

<sup>510</sup> Qui il discepolo viene chiamato con il nome del monte sul quale costruirà il proprio monastero quando diventerà a sua volta un maestro.

<sup>511</sup> La risposta di Shibi significa: "è così come mi vedi, né più né meno". Cioè, si presenta davanti al maestro e gli si mostra dopo aver avuto la profonda intuizione (l'illuminazione).

<sup>512</sup> Bodhidharma è il mitico personaggio che ha portato il buddhismo Ch'an in Cina tra la fine del V e la fine del VI secolo, e il secondo patriarca è Eka (487-593).



migliore tra i suoi discepoli e lo lodava ponendolo in posizione elevata. Il suo vestito era fatto di pezzi di stoffa che gli avevano dato e senza cambiarlo mai, continuava a rappezzarlo. Sotto il vestito aveva indumenti fatti di carta e di erba moxa. Oltre al suo maestro Seppô, non visitò nessun altro maestro, tuttavia, fu capace di succedergli nel Dharma.

[4]

Alla fine, dopo aver ottenuto la Via,<sup>513</sup> per mostrarla alla gente diceva: "L'intero mondo delle dieci direzioni<sup>514</sup> è una perla luminosa".

Una volta, un monaco gli chiese: "Ho sentito che tu maestro dici che 'l'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa', noi che ci applichiamo (alla Via) come dobbiamo comprendere ciò?" Il maestro disse: " L'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa. Che senso ha cercare di capire ciò (intellettualmente)? ". Il giorno seguente il maestro richiese a quel monaco: " L'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa. Tu come comprendi questo? ". Il monaco disse: " L'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa. Che senso ha cercare di capire ciò (intellettualmente)? ". Il maestro disse: "Ora so che tu stai cercando di entrare in una grotta in una montagna nera dove c'è il diavolo".

[5]

Questa espressione "l'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa" è stata detta per la prima volta da Gensha. Il significato di questa espressione è che l'intero mondo delle dieci direzioni non è né grande ed esteso, né piccolo e stretto, e neppure rotondo o quadrato, e neanche diritto o centrato, non pieno di energia e vitalità, non dischiuso e brillante, e siccome non ha a che fare neanche con la vita e la morte o con il passato o il futuro, è: vita/morte e passato/presente. Perciò, il passato di ieri se n'è andato da qui e l'oggi viene da qui. Quando analizziamo bene, chi può vedere profondamente (l'universo) come qualcosa fatto di parti separate e chi lo può vedere come qualcosa di fisso e stabile?

[6]

L'intero mondo delle dieci direzioni è l'incessante (ciclo per cui): "inseguendo le cose si diventa se stessi" o "inseguendo se stessi si diventa le cose". Nel detto: "Se nasce il

---

<sup>513</sup> Cioè: aver raggiunto l'illuminazione.

<sup>514</sup> Nell'antica Cina le direzioni possibili erano dieci: sotto, sopra, est, ovest, sud, nord, sud-est, sud-ovest, nord-est, nord-ovest. Le dieci direzioni stavano a indicare l'intero universo.

sentimento si separa la sapienza", la 'separazione', è come voltare la testa e cambiare faccia, oppure come lasciare che le cose avvengano e coglierne l'opportunità.<sup>515</sup> Quindi, "inseguire se stessi e diventare le cose", è l'incessante intero mondo delle dieci direzioni.<sup>516</sup> Poiché si tratta di un principio che precede l'insorgenza dell'opportunità, non si giunge a coglierne l'essenza.

[7]

"Perla luminosa" seppur non è il nome di qualcosa, è però un modo di esprimersi.<sup>517</sup> È, però, anche considerato come il nome di qualcosa.<sup>518</sup> "Una perla luminosa" dura per sempre, inizia nella remota antichità e giunge fino al tempo presente. Il corpo c'è ora e la mente c'è ora, ed essi sono "una perla luminosa". Essi non sono questo e quello, quell'albero e quell'erba, non sono i monti e i fiumi di qua e di là, sono "una perla luminosa".<sup>519</sup> Voi che studiate come capite questo?

Questa espressione sembra essere un gioco di parole di un monaco, ma lì si manifesta una grande funzione e quella è una grande regola. Superando anche questo, devi farla diventare uno *shaku*<sup>520</sup> di acqua e uno *shaku* di onde che svettano alti. È quello che si chiama "un *jô*<sup>521</sup> di perla e un *jô* di luminosità".

Per rendere questa espressione, Gensha usa le parole: "l'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa, che senso ha cercare di capirlo?" Questa espressione è una successione da Buddha a Buddha, da patriarca a patriarca, da Gensha a Gensha.

Se si vuole sfuggire alla successione, non è che non ci sia un luogo dove fuggire, ma anche se per un po' si riesce a fuggire, quando questa espressione ritorna, quello è il preciso momento in cui (l'espressione) ci si ripresenta di fronte.<sup>522</sup>

---

<sup>515</sup> "Nel detto: 'Se nasce il sentimento si allontana la sapienza' c'è un 'intervallo'", significa che esiste uno spiraglio, un varco, (letteralmente un 'intervallo') tra sentimento e sapienza che è il luogo in cui entrambi i poli dualisti sono sospesi. È il luogo della non dualità. Se noi siamo in grado di cogliere questo 'intervallo', possiamo elevarci al di sopra del mondo del dualismo. Allora è come girarsi indietro e voltarsi con un'altra faccia, secondo un detto caro a Dôgen.

<sup>516</sup> Waddell e Abe, *The Eastern Buddhist*, vol.IV, n.2, October 1971, p.113, traducono: "Because of the pursuing of things and making them the self the universe in its entirety is unceasing".

<sup>517</sup> Cioè: per nominarla.

<sup>518</sup> Waddell e Abe (Oct. 1971), *op.cit.*, p.113, traducono: "One bright pearl is able to express Reality without naming it, we can recognize this pearl as its name".

<sup>519</sup> Il nostro corpo e la nostra mente di questo momento non sono una cosa qualsiasi, in realtà non sono altro che una perla luminosa, ossia quello che noi ora siamo con il nostro corpo e la nostra mente è la terra dell'illuminazione.

<sup>520</sup> *Shaku* è una misura di lunghezza e corrisponde a circa 30 centimetri.

<sup>521</sup> *Jô* è anche una misura di lunghezza che corrisponde a circa 3 metri.

<sup>522</sup> Cioè, questa espressione significa che un Buddha è un Buddha, un patriarca è un patriarca e Gensha è Gensha. Ossia, le cose sono se stesse e basta. Si può anche per un po' sfuggire a questo e vedere le

[8]

Il giorno dopo Gensha chiese a quel monaco: "L'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa. Tu come comprendi questo?" Questo è un modo di esprimersi. Ieri ha spiegato usando una logica comune, oggi usando un secondo aspetto crea significato.<sup>523</sup> La spiegazione di oggi si basa su una logica non comune.<sup>524</sup> Ribaltando quanto detto ieri, (ora) fa cenni col capo e ride.

Il monaco disse: "L'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa. Che senso ha cercare di capire ciò (intellettualmente)? " (Potremmo paragonare questa risposta a ) inseguire un ladro montando il suo stesso cavallo.<sup>525</sup>

Un vecchio Buddha può spiegarti questo con (l'espressione:) "agire con vari tipi di mezzi".<sup>526</sup> Per un certo periodo dovresti girare la luce e volgerla al tuo interno.<sup>527</sup> Vi sono molti modi di interpretare la frase: "Tu come comprendi questo?" Per provare a spiegare,

---

cose per quello che non sono, ma appena la realtà ci si ripresenta di fronte non possiamo più sfuggire alla perla luminosa.

<sup>523</sup> "Crea significato". Letteralmente: "emana energia".

<sup>524</sup> Questa parte è di difficile interpretazione e i diversi traduttori l'hanno resa in modi diversi, soprattutto a seconda di come si intendono i termini *setsujôhō* e *setsuhujôhō*, che sono semanticamente opposti. Waddell e Abe (Oct. 1971), *op.cit.*, p. 114, rendono *setsujôhō* come "established Dharma" e *setsuhujôhō* "unestablished Dharma". Il senso è che mentre ieri ha parlato del Dharma inteso secondo la concezione corrente, oggi parla di un Dharma non usuale. Masutani Fumio, *op. cit.*, vol.1, p.49, interpreta rispettivamente come "affermazione" e "interrogazione". Quindi, mentre ieri ha usato una espressione affermativa, oggi ne usa una interrogativa per rivolgersi al monaco. Satō Shōshin, *op. cit.*, vol.1, p.130, preferisce *honbunjō* ("punto di vista assoluto") per *setsujôhō* e *shūshōhen* ("punto di vista relativo della pratica/illuminazione") per *setsuhujôhō*, intendendo che mentre ieri ha parlato dal punto di vista dell'assoluta verità, oggi si rivolge al monaco dal punto di vista relativo. In questo senso la sua interpretazione non è lontana da quella di Waddell e Abe. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op. cit.*, vol.1, p.41-2, rendono con "established rule" *setsujôhō* e "exception to the established rule" *setsuhujôhō*, interpretando: "ieri ti ho parlato per mezzo di una regola stabilita e oggi per mezzo di una eccezione alla regola stabilita". Sono tutte rese possibili, ma il senso cambia molto. Io preferisco "logica comune" e "logica non comune", ossia, mentre il giorno precedente aveva usato una forma logica per rispondere alla domanda del monaco, il giorno seguente ribalta la situazione usando una logica non comune, ossia provocando il monaco con la sua stessa domanda.

<sup>525</sup> Perché il monaco risponde con la stessa frase detta dal maestro.

<sup>526</sup> Anche questa frase *irui chūgyō* viene variamente interpretata. Masutani Fumio, *op.cit.*, vol.1, p.49, legge: "poiché le persone sono di vario tipo e di vari livelli bisogna rivolgersi loro in modi diversi". Waddell e Abe (Oct. 1971), *op.cit.*, p. 115, rendono "it is a matter of practicing within a creature different from himself", cioè non illuminata. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.42, traduce: "he is going among alien beings". Satō Shōshin, *op.cit.*, vol. 1, p. 130, dice trattarsi di "stesse parole comprese in modi diversi" a seconda degli ascoltatori, cioè: agire in mezzo a vari tipi di situazioni, quindi essere flessibili e rispondere adeguatamente alle situazioni che si presentano. A me sembra, anche in base al contesto che si debba interpretare nel senso che ci sono vari modi per giungere a una stessa meta: si possono usare vari tipi di strumenti per far giungere l'allievo alla comprensione.

<sup>527</sup> Cioè: guardare dentro se stessi, invece che guardare fuori per cercare l'illuminazione.

posso esprimermi così: "sette biscotti al latte" e "cinque biscotti di verdure",<sup>528</sup> o "a sud di Shô" e "a nord di Tan".<sup>529</sup>

[9]

Gensha disse: ""Ora so che tu stai cercando di entrare in una grotta in una montagna nera dove c'è il diavolo". Si sappia che la faccia del sole e la faccia della luna non sono mai cambiate sin dalla remota antichità. Poiché la faccia del sole si presenta assieme alla faccia del sole e la faccia della luna si presenta assieme alla faccia della luna, se parliamo proprio di questo momento che è il mese di giugno, non si può dire che il mio nome sia 'caldo'.<sup>530</sup>

Per questo motivo, non si può dire né che la perla luminosa abbia un inizio né che non lo abbia. L'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa. Non sono due perle, né tre tipi, ma il tutto è uno Shôbôgen,<sup>531</sup> il tutto è la vera realtà, il tutto è una espressione, il tutto è luminosità, il tutto è tutta la mente. Quando è il tutto non vi sono ostruzioni. È completamente rotondo e rotola (senza ostacoli). Siccome le qualità della perla luminosa sono così ben definite e visibili, sono presenti Kannon e Miroku<sup>532</sup> che ora vedono le forme e odono i suoni e vi sono i vecchi Buddha e i nuovi Buddha che appaiono a spiegare l'insegnamento.

[10]

In quel preciso momento, (la perla) o sta sospesa nel cielo vuoto, o sta dentro il vestito, o sta sotto il mento, o dentro il codino dei capelli,<sup>533</sup> è comunque "l'intero mondo delle dieci direzioni che è una perla luminosa". Sta nascosta all'interno del vestito, perciò non dire che sta all'esterno. Sta sotto il mento o dentro il codino dei capelli, perciò non prenderti gioco di essa mostrando il mento o il codino dei capelli. Quando sei ubriaco di *sake*<sup>534</sup> c'è

---

<sup>528</sup> Cioè: qualunque cosa o ogni cosa.

<sup>529</sup> Cioè: dovunque.

<sup>530</sup> Waddell e Abe (Oct. 1971), *op.cit.*, p. 115, traducono: "if I say in the sixth month [my name is] 'Right Now' that does not mean my name is 'hot'". Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.42, traduce: "Even if I say that the sixth month is a very nice time of the year, I should not say that my surname is Hot ". Masutani Fumio, *op.cit.*, vol.1, p.51, rende "Benché ora è giugno, non posso dire che il mio nome sia 'caldo'". Infine, Satô Shôshin, *op.cit.*, vol.1, p. 131-2, interpreta "Se parliamo proprio di questo momento che è il mese di giugno, non si può dire che il mio nome sia 'caldo'". Questa frase significa che i monaci si indentificavano con il singolo momento, quindi in estate dicevano "mi chiamo 'caldo'" o in inverno "mi chiamo 'freddo'". Tuttavia, proprio come la luna e il sole che sono la perla luminosa non cambiano mai, così anche noi siamo la perla luminosa e non possiamo semplicemente identificarci con il singolo stato o sensazione.

<sup>531</sup> *Shôbôgen*: "L'occhio della vera legge". L'intero universo è il Dharma buddhista realizzato.

<sup>532</sup> Kannon è il *bodhisattva* Avalokitesvara, Miroku è il Buddha futuro, Maitreya.

<sup>533</sup> Sono tutti riferimenti a episodi narrati nella letteratura buddhista in cui si parla di perle.

<sup>534</sup> Liquore di riso. "Essere ubriachi" sta per "essere nell'illusione".

una amico che ti dà la perla. Di sicuro si deve dare una perla a un amico. Quando la perla viene appesa su di noi, siamo sicuramente ubriachi di *sake*.

[11]

Poiché è così, è una perla luminosa che è l'intero mondo delle dieci direzioni. Allora, è come il cambiare il volto a seconda che (la perla) rotoli oppure no,<sup>535</sup> cioè è una perla luminosa. Il sapere che la perla è proprio stata (sempre) così fa di essa la perla luminosa. La perla luminosa ha una forma e una voce che si fa sentire proprio così.

Stando così le cose, il fatto che noi siamo confusi e pensiamo di non essere la perla luminosa, non deve farci dubitare di essere la perla. Essere confusi e dubitare, prendere o gettare via, fare o non fare, sono solo contingenze ristrette nel tempo e di poco conto. Queste cose la fanno proprio somigliare a una cosa di poco conto.

Non è forse amabile il fatto che la luce e i colori della perla luminosa sono così senza pari? Ogni sprazzo di colore e di luce sono l'effetto dell'intero mondo delle dieci direzioni e nessuna persona può portarglielo via, né alcuno può colpirlo (con una tegola) sulla piazza del mercato. Non preoccupatevi del fatto se cadete o se non cadete nella legge di causa ed effetto delle sei forme.<sup>536</sup> La legge di causa ed effetto è giusta e chiara dall'inizio alla fine; la perla è il viso e la perla è gli occhi.

[12]

Tuttavia, per me e per te, i cento pensieri e i cento non pensieri che non sanno distinguere tra ciò che è la perla luminosa e ciò che non è la perla luminosa, possono aver prodotto ragionamenti chiarissimi, ma secondo l'insegnamento di Gensha, se sappiamo qual è l'aspetto del corpo e della mente che sono una perla luminosa, e avendo chiarito ciò, (sappiamo che) la mente non è l'io, allora perché mai preoccuparsi di capire se il sorgere e

---

<sup>535</sup> "Cambiare il volto" è un'espressione ricorrente in Dôgen che significa che improvvisamente tutto cambia e si ha la comprensione improvvisa dell'illuminazione. Waddell e Abe (Oct. 1971), *op.cit.*, p. 116-7, traducono: "Thus, though its face seems to keep on changing, turning and stopping, it is the same bright pearl". Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.43, traduce: "So even though it seems to be continually changing the outward appearance of its turning and not turning, it is just the bright pearl". Masutani e Satô, invece, intendono come intendo io, cioè che può esserci l'illuminazione se la perla rotola, oppure può non esserci se essa non rotola. Credo di poter interpretare questa frase nel senso che la sola presenza della perla non causa di per sé automaticamente il raggiungimento dell'illuminazione.

<sup>536</sup> Per le "sei forme" vedi nota n. 133 di *Zazenshin*.

La frase significa che non ci si deve preoccupare della legge di causa ed effetto e sotto quale forma rinasciamo, se sappiamo che siamo la perla luminosa poiché chi sa di esserlo è liberato da questa legge.

il decadere per qualcuno sono la perla luminosa oppure non è la perla luminosa? Per esempio, anche se ci preoccupiamo, non per questo la perla luminosa cessa di essere tale. Non c'è né azione né pensiero che sia prodotto da qualcosa che non sia la perla luminosa. Davvero, una grotta dove c'è il diavolo in una montagna nera, è proprio questo la perla luminosa.

Pronunciato davanti all'assemblea dei monaci il 18° giorno del quarto mese dell'anno 1238 nel tempio Kannon Dôrikô Seihôrin di Uji presso Kyôto. Scritto il 23° giorno del settimo mese dell'anno 1243 nel tempio Shihisô Kippô nella provincia di Esshû Yoshida.

### COMMENTO

[1]

La prima parte di questo testo ci introduce la figura del maestro Sôï di Gensha, nome laico Shibi. Egli viene presentato come una persona ordinaria che va a pesca e si comporta come una qualunque persona. Però, a un certo punto della sua vita, "il pesce dalle scaglie d'oro", si fa pescare senza essere pescato, cioè il desiderio di intraprendere la Via buddhista, il *bodhaishin*, si fa imperiosamente sentire senza che Shibi sia mai andato in cerca di esso. Come detto nel *Shinjin gakudô*: "Non si deve né aspettarsi, né impedire il risveglio del *bodhaishin*. Questo risveglio non dipende dalle condizioni, né dalla sapienza, semplicemente il *bodhaishin* si risveglia". Perciò, recatosi dal maestro Seppô inizia il percorso buddhista.

[2]

Di seguito viene raccontato un banale incidente che però si rivela essere di grande portata per Shibi: inciampare contro un sasso e di conseguenza provare dolore. È la riflessione di Shibi sull'incidente che rende l'accadimento cruciale nella sua vita. Nel buddhismo la realtà è illusione ed è non-esistente. Se ciò è vero, com'è possibile allora che il corpo provi dolore? Chi prova dolore? Per cosa prova dolore? Allora Shibi ha una profonda intuizione, una illuminazione. Quindi torna dal maestro e alla sua domanda risponde che egli non inganna nessuno: eccolo così com'è, con il suo volto originario, alla sua presenza.

[3]

Il maestro Seppô chiede a Shibi la ragione per cui non ha proseguito il viaggio per andare a studiare con altri maestri. La risposta, "Bodhidharma non è venuto in Oriente e il Secondo Patriarca non è andato in India", è tipicamente un palese rovesciamento della tradizione consolidata, ma con questo vuol dire che non è necessario, per giungere all'illuminazione, viaggiare in paesi lontani alla ricerca di maestri speciali. Per quando Dôgen abbia lungamente viaggiato e praticato in Cina, in più occasioni denigra coloro che vanno a cercare lontano il proprio sé, che è invece, sempre a portata di mano. L'immagine di Shibi che ci viene presentata è alquanto idealizzata: una persona semplice, frugale e tenace che non conosce i testi buddhisti, né le sottili speculazioni, ma che si avvicina alla Via con una certa dose di ingenuità, e allo stesso tempo, con una forte volontà di giungere alla comprensione. In qualche modo questo personaggio sembra essere l'incarnazione dell'ideale di praticante come lo vede Dôgen, e come vuole la tradizione dello Zen.

[4]

Questa parte inizia a descrivere Shibi dopo aver raggiunto l'illuminazione e in qualità di maestro, il maestro Gensha, che soleva pronunciare una frase diventata famosa e che descrive la comprensione che egli ha della realtà: "L'intero mondo delle dieci direzioni è una perla luminosa". Questa frase piace molto a Dôgen che ne fa il centro della trattazione di questo testo. La sostanza di questa frase è che la realtà è una perla luminosa, ossia, la realtà è perfetta e meravigliosa in sé. Mentre alla mente ordinaria la realtà è la dimensione dell'illusione e della sofferenza, per l'illuminato, questa stessa realtà, questo stesso mondo, questa stessa vita è la dimensione del perfetto *nirvana*. Il discrimine tra *samsara* e *nirvana*, ci fa capire, non è allora oggettivo, ma soggettivo e dipende dagli occhi che vedono e dalla mente che percepisce. Se sono gli occhi e la mente dell'illuminato, allora è illuminazione. Per l'illuminato, tutto è illuminazione. Chi la raggiunge, non esce dalla sofferenza approdando a una dimensione diversa in cui non vi è più sofferenza, piuttosto, egli "trasforma" ciò che era dolore, miseria, nascita-e-morte, in una "perla luminosa" che sponde la sua luce e la sua bellezza ovunque: l'illuminazione che tutto pervade. Per Dôgen la realtà, così com'è è illuminazione, ogni fenomeno, ogni "posizione dharmica" (*hôi*)<sup>537</sup> è perfetta in sé e pienamente illuminata. Ogni fenomeno è inteso come un elemento di una maglia di innumerevoli elementi tutti collegati tra di loro come una rete (la rete di Indra). Tutti gli elementi sono separati, ma interdipendenti e in ogni singolo elemento si riflettono e sono compresi tutti gli altri e a sua volta ogni singolo elemento si riflette in tutti gli altri. Questi singoli elementi sono luminosi e la luce che si

---

<sup>537</sup> Riguardo a "posizione dharmica (*hôi*), vedi commento al paragrafo [5] del *Genjô kôan*.

sprigiona pervade tutto l'universo. Sono infatti, perle! Perle luminose.

Un monaco chiede a Gensha come si deve intendere la sua famosa frase. La risposta è: che senso ha capire ciò intellettualmente, invece che intuitivamente? Quindi, sollecitato dal maestro a dare una risposta, quel monaco ripete la frase del maestro, il quale però, non apprezza e lo mette in guardia.

[5]

Il punto centrale di questa parte è la definizione del significato della frase di Gensha. Il significato è che il mondo, la realtà, non è definibile in alcun modo. Qualsiasi definizione sia dia è sempre limitante e incompleta, comunque insufficiente e fuorviante. Quindi si può solo definire in negativo, per quello che non è. Dire che la realtà è una perla luminosa significa non descrivere, delimitare o definire, ma prendere tutta la realtà in una sola mano, aprirla e scoprire una perla luminosa. Che altro si può dire? Ciò non ha a che fare con la mente discriminante che vuole capire. Come si deve comprendere ciò? Che senso ha comprendere con la mente discriminante, come vorrebbe il monaco? Si può solo dire, come dice Dôgen, che questa perla è "vita/morte e passato/presente", è tutto e nulla meno di tutto perché contiene tutto senza lasciar nulla indietro. Quindi è tutta la vita e tutta la morte, ed è anche tutto il passato e anche tutto il presente, tutto il tempo. "Perciò, il passato di ieri se n'è andato da qui e l'oggi viene da qui".<sup>538</sup> Da questo momento, che è qualsiasi momento, si diparte tutto il tempo poiché la perla è la perla di questo momento che copre tutto il tempo, così come l'illuminazione è la mente di questo preciso momento, che è tutto il tempo poiché è anche l'illuminazione del passato e del futuro. Allora, se vediamo bene, come possiamo dire che l'universo è fatto di parti separate o come qualcosa di fisso e stabile? L'universo visto dalla mente dell'illuminazione è una perla in cui nulla è separato perché tutto si riflette in essa. Essa contiene tutto senza separatezze, ma racchiude i riflessi delle altre perle che mutano costantemente poiché tutto è impermanente e continuamente mutevole.

[6]

"L'intero mondo delle dieci direzioni è l'incessante (ciclo per cui):'inseguendo le cose si diventa se stessi' o 'inseguendo se stessi si diventa le cose'". Chi insegue le cose del mondo non fa altro, alla fine, che trovare se stesso, perché l'inseguire le cose è una attività egoistica che conduce inevitabilmente a restare nell'ambito del proprio io. D'altra parte,

---

<sup>538</sup> Nel *Shinjin gakudô* si dice: "Il passato si diparte da questo momento e l'adesso viene da questo momento. Quando si diparte, si diparte l'intero cielo e quando viene, viene tutta la terra: questa è la mente della normalità".



inseguire il proprio io cercando l'illuminazione è anch'essa attività egoistica e conduce a desiderare le cose per sé. È impossibile spezzare questo ciclo perché esso continua ad avvolgersi attorno al proprio io che resta al centro di ogni interesse e attività.

Vi è un detto che sostiene che laddove c'è il sentimento, la sapienza (o saggezza) si allontana (o separa) poiché si ritiene che il sentimento, in quanto spontaneità e passione, sia incompatibile con la sapienza (o saggezza) che è, invece, frutto di ponderazione ed equanimità. Qui, però, sentimento e saggezza sono i due poli del ciclo descritto sopra. Sentimento è "inseguire se stessi" poiché si è direttamente e consciamente coinvolti nell'io; saggezza è "inseguire le cose", poiché è cercare fuori di sé, per trovare alla fine comunque il proprio sé. Tuttavia, tra questi due poli, in questo ciclo, vi è un "intervallo", una fessura, uno stretto passaggio che permette di superare il dualismo e pervenire a una dimensione diversa che li sovrasta. Chi riesce a introdursi in questo "intervallo" è come colui che voltando la testa cambia faccia, secondo una espressione cara a Dôgen e più volte citata. Cioè, in un attimo, senza sforzo trova se stesso completamente cambiato: è il momento magico dell'illuminazione che capita improvvisamente, inaspettatamente, ma che è come una folgore.

Tuttavia, quando si cerca di cogliere l'opportunità che apre il varco, chi insegue se stesso ha a priori un calcolo egoistico che fa sfuggire questa occasione. Invece, per accedere al varco, è necessario aver abbandonato se stessi, il proprio corpo e la propria mente.

Per Dôgen, l'illuminazione giunge da sé quando le condizioni sono mature, cioè quando l'io è definitivamente abbandonato: sta al di là della saggezza e del sentimento centrati sul proprio io. Come dice nel *Bendôwa*: "(l'illuminazione accade) quando si colpisce il vuoto e si sente la sua eco, come il suono misterioso di una campana che si estende dovunque e si sente anche dopo (aver terminato di suonarla)".

[7]

L'espressione "perla luminosa" è un nome per esprimere qualcosa che è difficilmente definibile altrimenti. Non lo si prenda in modo letterale. Il suo significato è di qualcosa che dura per sempre, che è iniziato nella remota antichità e giunge fino a ora. È lo stato delle cose che è sempre stato, senza mutare mai, la realtà dell'illuminazione, ovvero la realtà che è illuminazione. Quello che noi siamo in questo momento, il corpo e la mente, sono il corpo e la mente di questo attimo e in questo attimo sono la perla luminosa. Non sono le varie cose che potremmo pensare che siano: questa cosa e quella, il corpo che è questo e quello e la mente che è questo e quello. Sono, invece, la perla luminosa, cioè l'illuminazione stessa. Il nostro corpo di questo momento e la nostra mente di questo momento sono l'illuminazione realizzata. Questo significa la "perla luminosa". Come può

rispondere il monaco alla sollecitazione di Gensha se non capisce questo?

Una grande quantità di acqua è una grande onda del mare, e una grande perla è una grande luminosità. L'acqua e la perla non sono entità astratte, né separate, ma sono l'onda e sono la luminosità, inseparabili. L'onda è l'acqua e la luminosità è la perla, dove c'è l'onda c'è necessariamente l'acqua e dove c'è la luminosità c'è necessariamente la perla. Questo è il modo di essere delle cose. Così è del nostro corpo e della nostra mente, dove c'è l'uno c'è anche l'altra e viceversa, e insieme, sono la perla luminosa. È la perla luminosa il corpo e anche la mente inseparabilmente, perché tutto l'essere umano è illuminazione del corpo e della mente.<sup>539</sup>

[8]

Ora è il maestro Gensha a porre la domanda al monaco, ripetendo le stesse parole che egli aveva usato. È un modo per mettere in crisi il monaco e fargli capire la realtà sta al di là delle parole e della logica comune.

A sua volta il monaco ripete la stessa frase che aveva detto il maestro. In questo modo i rispettivi ruoli si ribaltano, ma la domanda resta al suo posto insoluta.

Piuttosto che giocare con le parole, il monaco dovrebbe "girare la luce e volgerla al tuo interno", ossia guardare dentro di sé per trovare una risposta vera. Se fosse Dôgen nella posizione del monaco risponderebbe una cosa qualunque come "sette biscotti la latte" o qualcosa di simile.

[9]

La risposta del monaco è lontana dal soddisfare il maestro Gensha che capisce di non trattarsi di una risposta che viene dal profondo e lo mette in guardia. Le cose sono quello che sono da sempre e per sempre. Il sole è il sole e la luna è la luna, e non cambiano mai, così non dobbiamo identificare le cose in base alle singole circostanze del momento.

Dobbiamo, cioè porci di fronte alla realtà guardandola in modo obiettivo. Se facciamo in questo modo possiamo capire che la realtà è una perla luminosa che non ha né inizio, ma neppure è priva di inizio, che la realtà è una perla, non due perle, o tre. Anche noi fin dall'inizio e per sempre siamo la perla luminosa: questa è la nostra vera natura, il nostro vero nome. Capiremo, insomma, che la realtà è tutto quanto ci circonda, vicino o lontano, null'altro è se non lo Shôbôgen, ossia il mondo della Vera Legge realizzata, la realtà dell'illuminazione, che non è altro che un diverso nome per indicare la "perla luminosa". "Il tutto è la vera realtà, il tutto è una frase, il tutto è luminosità, il tutto è tutta la mente"

---

<sup>539</sup> Vedi a questo proposito *Shinjin gakudô*.

Cos'altro si può aggiungere?

In questa dimensione non vi sono ostruzioni, secondo la concezione del *jijimuge* o "non ostruzione tra cosa e cosa". Le contraddizioni che a noi appaiono evidenti nella nostra realtà e che sono causa di sofferenza, alla visione dell'illuminato scompaiono e la realtà tutta appare nella sua vera forma della perfezione, dove tutte le contraddizioni e gli ostacoli tra le cose risultano essere solo apparenti e illusori. Ciò che invece è vero, è la grande e perfetta armonia che regna nella realtà vista con gli occhi della realtà. Questa concezione del *jijimuge* è derivata dalla scuola Keron, come anche quella della realtà vista nella forma di una rete di perle cui si accennava sopra. In questo capitolo Dôgen fa sua la concezione di questa scuola, che peraltro, ha molte posizioni in comune con quella dello Zen e di fatto, spesso quest'ultima volentieri usa espressioni della Keron. Nella realtà dell'illuminazione, nella dimensione senza ostacoli, si manifestano Buddha e *bodhisattva* perché quello è il luogo dove dimorano.

[10]

La perla che sta nel cielo vuoto, dentro il vestito, sotto il mento o dentro il codino dei capelli sono espressioni che si riferiscono a leggende indiane e cinesi. Per esempio, si dice che vi fosse una perla sotto il mento di un drago nero per intendere che nulla si ottiene senza affrontare pericoli. Comunque, il senso di questa frase di Dôgen è che la perla luminosa può essere dovunque, non ha un luogo fisso dove risiedere. Poiché sta nascosta dentro il vestito non sta fuori di noi, quindi non va cercata fuori, ma dentro di noi. Sta nascosta sotto il mento o dentro il codino dei capelli, perciò non si scherzi mostrando il mento o il codino, la perla sta nascosta dentro, quindi mostrando mento e codino non la si vede. La perla ci viene data quando siamo ubriachi, cioè quando siamo nell'illusione, e l'amico ci aiuta a venirne fuori.

[11]

La perla luminosa, si esprime così, facendo cambiare volto, oppure non facendolo cambiare: manifestando la realtà dell'illuminazione, oppure non manifestandola. Proprio per questo si dice che è una perla luminosa.

Se noi non crediamo di essere la perla, cioè di essere illuminati, è perché siamo confusi e non vediamo la realtà nella sua vera luce. Non si dubiti che siamo una perla, ma se anche lo facessimo, se dubitassimo e buttassimo via la perla e facessimo azioni sconsiderate, queste azioni non cambierebbero per nulla la realtà secondo cui noi siamo la perla. Queste azioni, questi dubbi sono solo contingenze di poco conto, perché, comunque la realtà non

cambia. La perla con la sua lucentezza, con i suoi colori non cambia, non possiamo portarglieli via né mutarli. Il fatto che il mondo delle dieci direzioni sia il luogo dell'illuminazione non può cambiare e noi non possiamo che comprenderlo o dubitarne, ma esso rimane com'è.

Perciò non ci si preoccupi della legge karmica di causa ed effetto e sotto quale forma di vita torneremo a nascere perché la perla luminosa è sempre presente e immutabile, sempre raggiungibile, e chi sa ciò la ottiene e chi la ottiene è liberato dal ciclo delle rinascite.

[12]

I cento pensieri e i cento non-pensieri che affollano la nostra mente con i dubbi, con i ragionamenti, le supposizioni, che non sanno distinguere ciò che la perla luminosa è e non è, possono essere ragionamenti profondi, chiarissimi e sublimi. Tuttavia, se abbiamo capito l'insegnamento di Gensha e quindi sappiamo che il corpo e la mente sono una perla luminosa, sono la terra dell'illuminazione, allora sappiamo che questo corpo e questa mente non sono il nostro "io", perciò non dobbiamo riconoscerci in essi. Il corpo e la mente che non sono l'io, sono invece, la perla luminosa, che è tutto il mondo, è l'illuminazione che si espande ovunque e tutto pervade.

Allora perché mai preoccuparsi, per il sorgere e per il decadere, per la nascita e per la morte? L'illuminazione e l'illusione sono comunque la perla luminosa. Questa perla è tutto il mondo, tutta la realtà, tutto il sorgere e tutto il decadere. Esiste forse qualcosa che sta al di fuori della perla luminosa? Se sappiamo questo, allora non abbiamo più paure né sofferenza, né dubbi. Anche la risposta del monaco, e criticata da Gensha, è anch'essa " proprio ...la perla luminosa".

***SOKUSHIN ZEBUTSU***

**"La mente che abbiamo è il Buddha"**

*In questo capitolo, Dôgen vuole chiarire un concetto molto diffuso e allo stesso tempo frainteso del buddhismo. Il Mahayana, soprattutto nella sua forma Tendai sostiene che l'illuminazione è intrinseca alla natura umana poiché l'uomo ha in sé la natura-di-Buddha.*

*Da questa concezione a quella che sostiene che la nostra mente ordinaria (sokushin) è la mente dell'illuminazione, il passo è breve. Ciò comporta la conseguenza di ritenere che qualsiasi forma di pratica e comunque di sforzo per giungere all'illuminazione sia superfluo essendo l'illuminazione già presente in noi. Perché, infatti, sforzarsi di conseguire l'illuminazione dal momento che essa è già acquisita? Questa stessa domanda era stata la molla che in Dôgen aveva fatto scattare l'esigenza di una risposta adeguata e che lo aveva messo sulla strada del suo lungo viaggio in Cina a cercare una risposta. L'accettazione di questa falsa e pericolosa interpretazione del sokushin zebutsu doveva essere molto diffusa al tempo di Dôgen, se egli sente la necessità di scrivere un capitolo per chiarire l'autentica interpretazione di questo concetto. Certamente, sostenere che non vi è nulla da fare perché comunque si è già illuminati è un atteggiamento molto comodo che attraeva molte persone poco propense ad affrontare gli impegnativi percorsi della pratica.*

*Dôgen esordisce citando la dottrina di Senni, un asceta contemporaneo del Buddha storico che sostiene l'esistenza di una "sapienza spirituale" immortale, una sorta di anima cristiana, o meglio, una sorta di natura dell'illuminazione immanente, su cui si basano le circostanze e i fenomeni dell'esistenza, i quali permeati da essa, sono realtà illuminata. Questa dottrina è molto simile alla visione distorta del sokushin zebutsu perché entrambe formulano l'esistenza di una realtà e di una mente individuale autoilluminata.*

*Dôgen ci spiega che il vero senso del sokushin zebutsu, così come è stato praticato dai Buddha e dai patriarchi è di : "risvegliare la bodhaishin, applicarsi alla pratica, ottenere il risveglio ed entrare nel nirvana di tutti i Buddha". Questo significa che l'affermazione secondo cui "la mente che abbiamo è il Buddha" non riguarda la mente delle persone ordinarie, ma, in una prospettiva completamente ribaltata, quella delle persone illuminate, dedite alla pratica. "Una mente è il tutto e il tutto è una mente" perché non esiste una mente individuale separata dalla realtà. La vera mente comprende ogni cosa e, all'inverso, ogni cosa è compresa nella mente.*

[1]

Ciò che i Buddha e i Patriarchi hanno tramandato senza interruzione non è altro che il *sokushin zebutsu*.<sup>540</sup> Gli studiosi si sbagliano spesso credendo che in India non vi era l'insegnamento del *sokushin zebutsu* e che esso sia stato iniziato in Cina, e ciò è causa di confusione. A causa di ciò spesso essi cadono in errore. Ascoltando i discorsi sul *sokushin*, le persone ordinarie<sup>541</sup> pensano che il Buddha sia la coscienza pensante e la conoscenza tramite la percezione<sup>542</sup> delle persone ordinarie il cui *bodhaishin*<sup>543</sup> non si è ancora risvegliato.<sup>544</sup> Questo succede perché queste persone non hanno ancora incontrato il maestro giusto.

[2]

In India c'è un insegnamento fuorviante di un certo Senni,<sup>545</sup> che sostiene quanto segue: "La Grande Via è nel nostro corpo di qui e ora, e questo è molto facile da capire. Questo significa saper distinguere la sofferenza dal piacere, sapere da se stessi ciò che è caldo e ciò che è freddo e sperimentare il dolore e il piacere. La Grande Via non è ostacolata da nessuna cosa e non dipende dalle circostanze. Le cose vanno e vengono, le circostanze mutano costantemente, ma la sapienza spirituale<sup>546</sup> c'è sempre e non cambia mai. La sapienza spirituale si estende ovunque e raggiunge sia gli uomini ordinari sia i saggi senza fare differenze. In alcuni momenti, esistono i fiori del cielo illusori,<sup>547</sup> ma se si manifesta la sapienza spirituale anche con un solo pensiero corretto, la realtà scompare,

---

<sup>540</sup> *Sokushin zebutsu* significa letteralmente: "la mente che abbiamo è il Buddha", cioè la nostra mente che abbiamo in questo momento non è nient'altro che il Buddha stesso, quindi è la mente dell'illuminazione. Il termine *shin* è traducibile sia con "cuore" sia con "mente" e quindi si riferisce alla parte generalmente non fisica dell'essere umano. Qui per semplicità ho sempre tradotto con "mente", ma si intenda "cuore/mente".

<sup>541</sup> O più in generale, le persone stupide.

<sup>542</sup> *Ryochi nenkaku*. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op. cit.*, vol.1, p.49, traducono: "intellect and sense-perception".

<sup>543</sup> *Bodhaishin* è il termine giapponese per *bodhicitta*, la "mente dell'illuminazione", cioè la mente in cui si è risvegliato il desiderio di giungere all'illuminazione.

<sup>544</sup> Questa frase riassume l'errata concezione, secondo Dôgen, del *sokushin zebutsu*, ossia che la mente ordinaria discriminante e la conoscenza basata sulla percezione, quindi, la mente non risvegliata, sia il Buddha. La concezione di Dôgen è, invece, che la mente identificabile con il Buddha è sì la mente ordinaria, ma dei risvegliati.

<sup>545</sup> Senni o Senika era un maestro che insegnava ai tempi del Buddha. Ebbe una discussione con il Buddha riguardo alla dottrina e fu da lui convinto e ne divenne discepolo. La sua figura è riportata nel *Nehankyô*. È trattata anche nella domanda n. 10 del *Bendôwa*.

<sup>546</sup> "Sapienza spirituale", in giapponese *reichi*. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.49, traducono "spiritual intelligence".

<sup>547</sup> "I fiori del cielo illusori", in giapponese *kûge*. Questo termine viene usato da Dôgen per indicare le visioni illusorie. Nello *Shôbôgenzô* esiste un capitolo con questo nome.

le circostanze si dileguano e la vera natura della sapienza spirituale si manifesta da sola in tutta la sua pienezza.

Anche quando il corpo si decompone, la sapienza spirituale non subisce menomazioni ed esce dal corpo intatta. È come se per esempio, una casa prendesse fuoco e il suo proprietario uscisse fuori dalla casa in fiamme. (La sapienza spirituale) è chiara ed è chiamata la "vera natura" delle persone sapienti e illuminate. Questo si chiama anche il Buddha e si chiama anche il *satori*.<sup>548</sup> È presente sia nel sé che nell'altro e attraversa sia l'illuminazione che l'illusione. Comunque siano la realtà e le circostanze, la sapienza spirituale non è come le circostanze e le cose (che mutano),<sup>549</sup> ma permane così com'è per sempre.

Poiché le circostanze di questo momento si fondano sulla sapienza spirituale, esse sono la verità. Siccome sorgono dalla vera natura, sono la vera legge. Tuttavia, queste circostanze non sono permanenti come la sapienza spirituale e sorgono e poi si estinguono. Mentre, la sapienza spirituale non è soggetta a nascita e decadimento; proprio perché conosce spiritualmente, si chiama sapienza spirituale. Inoltre, viene chiamata "vero sé", o "fondamento dell'illuminazione", o "vera natura", o "vero corpo". Illuminarsi a questa "vera natura" è detto tornare alla dimora permanente, o "l'eroe della verità ritrovata". Dopo averla ottenuta, non ci si fa più trascinare nel vortice delle nascite e morti, e si diventa testimoni del grande mare della natura che non conosce né nascita né morte. Non c'è altra verità che questa, ma se questa sapienza spirituale non si manifesta, la perdizione dei tre mondi e le sei forme<sup>550</sup> ci prende".

Questa è la visione distorta della via del Senni.

[3]

Il maestro nazionale cinese Nanyô Echû<sup>551</sup> chiese a un monaco: "Da dove vieni?". Il monaco rispose: "Vengo da sud". E il maestro: "A sud che maestri ci sono?". Il monaco: "Ci sono molti maestri". Il maestro: "Cosa insegnano?". Il monaco: "I maestri di colà fin da subito insegnano ai discepoli il *sokushin zebutsu*, (e cioè che) il Buddha significa illuminazione, che tutti voi avete in questo momento la natura del vedere, sentire,

---

<sup>548</sup> *Satori* è il termine giapponese per illuminazione.

<sup>549</sup> Cioè: la sapienza spirituale è indipendente dalla realtà e dalle circostanze contingenti.

<sup>550</sup> Riguardo ai "tre mondi", vedi nota n. 261 del *Shinjin gakudô*. Riguardo alle "sei forme" vedi nota n. 133 di *Zazenshin*.

<sup>551</sup> Nanyô Echû (?-775) era discepolo del sesto patriarca Enô (637-712). Il dialogo riportato di seguito è preso dal 28° volume del *Keitoku dentôroku*. È forse anche citato in *Shinjin gakudô* col nome di maestro nazionale Daishô.

percepire e conoscere. Questa natura è buona e fa sì che si sollevino le sopracciglia, si aprano e chiudano gli occhi, che si vada, si venga e si agisca. Essa si estende a tutto il corpo, e se qualcosa tocca la testa, la testa sa (di essere toccata), e se qualcosa tocca la gamba, la gamba sa (di essere toccata). Per questo si chiama la corretta totale conoscenza. Al di fuori di questo, non vi è altro Buddha. Questo corpo nasce e muore, ma la natura della mente fin dal non-inizio, non è né nata né morta. Il fatto che il corpo nasca e muoia è come il drago che cambia le ossa,<sup>552</sup> o come il serpente che cambia la pelle, o come un uomo che lascia una casa vecchia. Cioè il corpo è impermanente, mentre la sua natura è permanente. L'insegnamento del sud è all'incirca di questo tipo".

[4]

Il maestro disse: "Se è così non vi è differenza con l'insegnamento fuorviante del Senni. Come si dice: "In questo corpo vi è uno spirito, e questo spirito percepisce dolore e irritazione, e quando il corpo va in rovina lo spirito ne fuoriesce subito. È come il padrone di casa che scappa fuori dalla sua casa in fiamme. La casa, cioè è impermanente, ma il proprietario è permanente". Se analizziamo bene, insegnamenti di questo genere non distinguono tra ciò che è corretto e ciò che è sbagliato. Perché dovremmo accettarli? Quando io andavo in giro in cerca dell'insegnamento,<sup>553</sup> ho incontrato spesso questo tipo di spiegazioni, che ora sono molto in voga. Riuniscono trecento o cinquecento persone che con gli occhi al cielo dicono che questo è l'insegnamento della scuola del sud. Prenderanno l'insegnamento del sesto patriarca,<sup>554</sup> lo modificheranno, gli mischieranno insieme discorsi volgari, toglieranno parti dei concetti del sesto patriarca e li confonderanno con quelli di suoi discepoli venuti dopo. Come possono fare di ciò un insegnamento? È triste a dirsi, ma il nostro insegnamento è in declino. Se vedere, sentire, percepire, capire fosse la natura-di-Buddha, allora Yuima<sup>555</sup> non avrebbe detto certo così: "Il Dharma è separato da vedere, sentire, percepire, capire. Sperimentate vedere, sentire, percepire, capire, non è (nient'altro che) vedere, sentire, percepire, capire e non ricercare il Dharma".

---

<sup>552</sup> Si riteneva che i draghi mutassero cambiando le proprie ossa.

<sup>553</sup> Dôgen si riferisce al suo viaggio in Cina.

<sup>554</sup> Il sesto patriarca, molto famoso nella storia del buddhismo Zen, è il già citato Enô.

<sup>555</sup> Yuima o Vimalakirti era un discepolo laico del Buddha che giunse a grande saggezza. La frase citata che segue è del *Vimalakirti Nirdeśa Sutra*. In: Luk Charles (a cura di), *Vimalakirti Nirdeśa Sutra*, Ubaldini, Roma, 1982, p. 64, è riportata come segue: " Il Dharma non si può vedere, né udire, né toccare né conoscere, ma se lo vuoi vedere , udire, toccare, e conoscere, questo è l'operare del tuo vedere, udire, toccare e conoscere, ma non la ricerca del Dharma".



[5]

Il maestro nazionale cinese Sôkei era un buon discepolo del sesto patriarca.<sup>556</sup> Era un grande maestro del mondo celeste e del modo umano. Comprendeva bene l'insegnamento del suo maestro, e metteva bene in pratica i suoi insegnamenti. (Diceva che) non bisogna assolutamente seguire gli insegnamenti fuorvianti della scuola Senni. Recentemente, in Cina tra la gente che sta tra le montagne, non c'è nessuno del livello del sesto patriarca. Fin da allora non è apparso nessun maestro alla sua altezza. Tuttavia, le persone ordinarie erroneamente pensano che Rinzai<sup>557</sup> e Tokusan<sup>558</sup> siano alla sua altezza. Gente come costoro ce n'è quanta se ne vuole. Purtroppo è davvero un peccato che non ci siano maestri con la visione chiara (come il sesto patriarca).

[6]

Il *sokushin zebutsu* che hanno conservato (e trasmesso) i Buddha e i patriarchi non è cosa che possa trovarsi neppure nei sogni degli insegnamenti fuorvianti e nei due veicoli<sup>559</sup> che neppure possono sognarsela. Solo i Buddha e i patriarchi e solo loro hanno appreso e fatto proprio il *sokushin zebutsu*, lo hanno approfondito ascoltandolo, lo hanno messo in pratica, lo hanno testimoniato.

(Esaminiamo ora i quattro caratteri separatamente del *sokushin zebutsu*, nell'ordine: *butsu soku ze shin*)

BUTSU ("Buddha") ha preso nelle sue mani le "cento erbe"<sup>560</sup> e le ha gettate via. Una statua di Buddha d'oro alta sei piedi non gli assomiglia.<sup>561</sup>

SOKU ("questo stesso che abbiamo") è avere un *kôan*. Non attendersi la soluzione (del *kôan*), ma neppure sfuggire al fallimento.<sup>562</sup>

ZE ("essere") è i tre mondi (del passato, presente e futuro). Non è sfuggirne fuori e neppure "tutto è solo mente".<sup>563</sup>

---

<sup>556</sup> In realtà, Sôkei è un altro nome del sesto patriarca stesso.

<sup>557</sup> Rinzai Gigen del IX sec., fondatore della scuola che prende il suo nome.

<sup>558</sup> Tokusan Senkan (782-865).

<sup>559</sup> Per due veicoli si intende: Hinayana e Mahayana.

<sup>560</sup> Le "cento erbe" sono le cose del mondo. Il Buddha storico ha rinunciato alle cose del mondo.

<sup>561</sup> Per quanto magnifica possa essere una statua dorata del Buddha, il vero Buddha è, comunque, tutt'altra cosa. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.52, traducono: "but they have never represented themselves as a sixteen-foot golden body".

<sup>562</sup> È l'*impasse* del *kôan*: non aspirare alla sua comprensione e allo stesso tempo non cercare di sfuggire alla non-comprensione. Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *op.cit.*, vol.1, p.52, traducono: "Universe exists".

<sup>563</sup> "Tutto è solo mente": in giapponese *yuishin*. Si riferisce a una delle grandi scuole del Mahayana, detta "idealismo", fondata dallo studioso indiano Asanga del IV secolo e dell'inizio del V secolo d.C.

SHIN (la "mente") è tegole e muri. Ma non è fatta con fango misto ad acqua, e non è neppure una cosa costruita.<sup>564</sup>

[7]

Oltre al *sokushin zebutsu* si consideri *shinsoku butsuze*, *butsusoku zeshin*, *sokushin butsuze*, *zebutsu shinsoku*.<sup>565</sup> In questo modo, si ha il vero *sokushin zebutsu*, considerando tutte queste varianti, si ha la trasmissione del vero *sokushin zebutsu*.

Così esso è stato trasmesso correttamente fino a oggi secondo la concezione per cui la mente che lo ha trasmesso è: "una mente è il tutto e il tutto è una mente". Così gli antichi dicevano: "Se un uomo ottiene la conoscenza della mente, in tutta la grande terra non c'è un centimetro di suolo". Si sappia che quando si ottiene la conoscenza della mente il grande cielo scende giù e la terra si apre. Oppure si può anche dire che allora la terra si accresce di tre centimetri.<sup>566</sup>

[8]

Come dicevano gli antichi: "La mente luminosa, pura, profonda che non è artefatta è i fiumi, le montagne, la grande terra e il sole, la luna le stelle e i pianeti".<sup>567</sup> Allora è chiaro che (la mente) è i fiumi, le montagne, la grande terra e il sole, la luna le stelle e i pianeti. Tuttavia, riguardo a questa espressione, se va oltre viene a mancargli qualcosa, se torna indietro gli avanza qualcosa.<sup>568</sup> La mente che è i fiumi, le montagne e la grande terra non è altro che i fiumi, le montagne e la grande terra.<sup>569</sup>

Inoltre, non vi sono onde, né mareggiate, non vi è vento né fumo. La mente del sole, della

---

Insegna che la realtà non è altro che una rappresentazione mentale.

<sup>564</sup> L'espressione "la mente è tegole e muri" (o qualcosa di equivalente) è molto ricorrente nell'opera di Dôgen. Egli vuole intendere che la mente è la realtà concreta, è tutto ciò che vediamo e tocchiamo, o in altre parole tutto quello con cui veniamo in contatto, senza separazione. Però, allo stesso tempo non è qualcosa che abbia forma definita, cioè qualcosa di "costruito".

<sup>565</sup> Questi "giochi linguistici" con cui Dôgen decompone e ricompone le quattro parti della frase (corrispondenti a quattro ideogrammi) come un *puzzle*, sono difficilmente traducibili. Né credo, abbiano lo scopo di essere compresi letteralmente, nelle intenzioni di Dôgen. Piuttosto, ciò che Dôgen vuole dire è che la realtà va vista da tutti i punti di vista possibili, per quanto assurdi possano sembrare. Queste prospettive inusuali, infatti, aprono spiragli su dimensioni che vanno oltre la realtà ordinaria. Vedi anche nota n.13 sopra.

<sup>566</sup> Queste espressioni sono un modo concreto per rendere la rivoluzione interiore conseguente alla comprensione della natura della mente.

<sup>567</sup> La citazione è presa dal vol. 10 del *Zenrin ruiju*.

<sup>568</sup> Cioè: non c'è altro modo per esprimerla. Ogni altro modo per definirla è eccessivo o mancante.

<sup>569</sup> Cioè: non è nient'altro che quello che è. Dôgen vuole far capire in modo concreto che la vera mente è il tutto nelle sue manifestazioni più concrete.

luna, delle stelle e dei pianeti, non è altro che il sole, la luna, le stelle e i pianeti. Non c'è nebbia e neppure foschia.<sup>570</sup> La mente della vita e della morte che va e viene non è altro che la mente della vita e della morte che va e viene. E non c'è né illusione né illuminazione.<sup>571</sup> Le recinzioni, muri, tegole e pietre non sono altro che recinzioni, muri, tegole e pietre. E non c'è né fango né acqua. La mente dei quattro elementi e dei cinque *skandha* non è altro che i quattro elementi e i cinque *skandha*.<sup>572</sup> Non ci sono cavalli né scimmie.<sup>573</sup> La mente della sedia e dell'*hossu*<sup>574</sup> non è altro che sedia e *hossu*. E non ci sono bambù né alberi.

[9]

Poiché le cose stanno così, il *sokushin zebutsu* è semplicemente il *sokushin zebutsu* senza macchie. Tutti i Buddha non sono altro che tutti i Buddha, senza macchie. Perciò, il *sokushin zebutsu* è risvegliare il *bodhaishin*, applicarsi alla pratica, ottenere il risveglio ed entrare nel *nirvana* di tutti i Buddha. Invece, non risvegliare il *bodhaishin*, non applicarsi alla pratica e non entrare nel *nirvana*, non è *sokushin zebutsu*. Se però per un attimo si risveglia il *bodhaishin* e si pratica/ci si illumina,<sup>575</sup> quello è *sokushin zebutsu*. Se anche solo un granellino ha il risveglio della *bodhaishin* e ha la pratica/illuminazione, quello è *sokushin zebutsu*. Se per un periodo di tempo incommensurabilmente lungo si risveglia la *bodhaishin* e si pratica/ci si illumina, quello è *sokushin zebutsu*. Se anche in un solo pensiero si risveglia la *bodhaishin* e si pratica/ci si illumina, quello è *sokushin zebutsu*. Se anche solo in metà pugno si risveglia la *bodhaishin* e si pratica/ci si illumina, quello è *sokushin zebutsu*. Quindi, il fatto che non si realizzi il *sokushin zebutsu* pur praticando per lungo tempo e diventare poi un Buddha, è dovuto solo al fatto che ancora non si vede il *sokushin zebutsu*, non lo si conosce e non lo si pratica. Oppure, vuol dire che ancora non si è incontrato un buon maestro che insegna il *sokushin zebutsu*. Tutti i Buddha sono il Buddha Sakyamuni. Il Buddha Sakyamuni è il *sokushin zebutsu*. Quando si diventa un Buddha insieme a tutti i Buddha del passato del presente del futuro, di sicuro si diventa Sakyamuni Buddha. Questo è il *sokushin zebutsu*.

---

<sup>570</sup> Cioè: non ci sono forme illusorie o dubbie.

<sup>571</sup> Nella dimensione della vera mente, l'illusione e l'illuminazione (così come *nirvana* e *samsara*) sono semplicemente due nomi privi di senso.

<sup>572</sup> Vedi sopra nota n. 246.

<sup>573</sup> I cavalli rappresentano la volontà indomabile e le scimmie l'intelletto infido.

<sup>574</sup> L'*hossu* è il bastone dei maestri.

<sup>575</sup> Dôgen crea una parola nuova (unendo due ideogrammi) che comprende il doppio significato di pratica e di illuminazione per indicare in modo concreto che pratica e illuminazione sono aspetti complementari della stessa realtà.

Horinji, anno 1239 quinto mese, 25.mo giorno

### COMMENTO

[1]

La concezione del *sokushin zebutsu*, ossia che la mente ordinaria sia il Buddha stesso, quindi la mente dell'illuminazione, è per Dôgen la vera essenza dell'insegnamento buddhista e le generazioni di Buddha e di patriarchi l'hanno trasmesso senza interruzione uno dopo l'altro. Esso era già presente nel buddhismo antico e non è una elaborazione posteriore, nata in terra cinese.

Tuttavia, il problema centrale riguardo al *sokushin zebutsu*, quello su cui molte persone grossolanamente fraintendono, è l'errore di ritenere la mente ordinaria, cioè la coscienza pensante delle persone ordinarie, ovvero la conoscenza tramite la percezione di queste persone, come il vero *sokushin zebutsu*. Non è così, perché coloro che non hanno ancora risvegliato il *bodhaishin*<sup>576</sup> e non hanno intrapreso la Via e la pratica non sono ancora dei risvegliati e la loro mente ordinaria non è il *sokushin zebutsu*.

Il fraintendimento da cui Dôgen mette in guardia è che *sokushin zebutsu* si riferisce alla "mente ordinaria dei risvegliati", non delle persone ordinarie, e questo fa una grande differenza! Considerare la mente ordinaria dei non risvegliati come la mente dell'illuminazione significa non intraprendere la Via verso il risveglio e rimanere nella condizione in cui si è. Invece, considerare la mente ordinaria dei risvegliati come la mente dell'illuminazione significa aver intrapreso la Via, averla completata e aver raggiunto la meta. Allora, la mente così com'è, la mente quotidiana è la mente dell'illuminazione.

[2]

Ora Dôgen presenta la dottrina fuorviante di Senni, un insegnamento largamente diffuso ai suoi tempi. La descrizione dettagliata serve per mettere in guardia contro false concezioni.

L'insegnamento di Senni, di origine indiana, in sunto, sostiene che il Dharma ("la grande Via") è nel nostro corpo qui ed ora. Dentro di noi esiste una "sapienza spirituale" immortale e immutabile che ci guida. Essa, che è la vera natura dell'uomo, continua a

---

<sup>576</sup> Riguardo a *bodhaishin* vedi *Shinjin gakudô*.

vivere anche dopo la morte del corpo, allo stesso modo dell'anima dei cristiani. Le circostanze del momento che sono basate sulla sapienza spirituale, sono esse stesse la verità (*sokushin zebutsu*). Chi ottiene la sapienza spirituale si libera da nascita-e-morte e diventa illuminato.

[3]

Ora Dôgen presenta un aneddoto, un dialogo tra il maestro nazionale Echû e un monaco. Dopo alcune frasi di convenevoli, il monaco dice che il suo precedente maestro del sud insegna il *sokushin zebutsu*, cioè che esiste una natura che ci fa percepire il mondo esterno e ci permette di vivere e agire nella vita quotidiana. Questa stessa natura, che è permanente, è il Buddha stesso.

Di fatto questo insegnamento è lo stesso di quello di Senni descritto sopra da Dôgen.

[4]

Il cosiddetto insegnamento del sud che viene spacciato da vari maestri è fuorviante e pericoloso. Si prendono alcune affermazioni del Sesto patriarca Hui neng gli si mescolano insieme alcuni principi volgari ed ecco l'insegnamento del sud bell'e pronto! Per Dôgen, nulla è permanente e affermare che esiste una "natura spirituale" o uno "spirito" o quant'altro di permanente che sopravvive alla morte del corpo è pura eresia. Per Dôgen, nulla è permanente e oggettivabile, neppure l'illuminazione e l'illusione, o la natura-di-Buddha, ma tutto pertiene all'essere/momento, quindi nasce-e-muore con l'individuo. Egli fa dell'impermanenza, che è una delle concezioni fondamentali del buddhismo sia antico sia nella forma Mahayana, una concezione chiave del suo pensiero. Tutto è impermanente e quindi l'illuminazione va cercata dentro l'impermanenza, non fuori di essa, perché colà non esiste. Dentro nascita-e-morte si trova la Via del Buddha. In *Shôji* dice: "Se una persona cerca il Buddha al di fuori di nascita-e-morte, è come volgere le stanghe di un carro a nord per dirigersi a Yueh (che è a sud), o come rivolgersi a sud per osservare l'Orsa Maggiore. Si accrescerebbero sempre più legami a nascita-e-morte e si perderebbe ancor più la Via della liberazione". Quindi, l'impermanenza stessa è il vero terreno dell'illuminazione e cercare la permanenza per liberarsi da nascita-e-morte è pura illusione.

[5]

In questa parte Dôgen lamenta il proliferare di false visioni del buddhismo e la scarsità di buon maestri. Esalta la figura del sesto patriarca che fu il vero iniziatore del Ch'an cinese nella forma che poi ebbe grande successo in Cina e più tardi in Giappone.

[6]

Il *sokushin zebutsu* dei Buddha e i patriarchi è un insegnamento profondo che va al di là delle distinzioni tra veicoli, forme e vari insegnamenti del buddhismo, ma pertiene alla sua vera essenza fondamentale.

Per chiarire cosa sia il *sokushin zebutsu*, Dôgen affronta il concetto dal punto di vista linguistico, come spesso ama fare, ed esamina i quattro caratteri che compongono questa espressione a uno a uno separatamente: *butsu* ("Buddha") *soku* ("questo stesso che abbiamo") *ze* ("è") *shin* ("mente").

Tuttavia, Dôgen, non si attiene ai significati letterali dei singoli termini, operazione scontata e banale, ma allarga il senso di ogni parola fino a fargli assumere dimensioni radicalmente più profonde e pregnanti. In questo modo al posto della traduzione letterale "la nostra mente ordinaria è il Buddha", il *sokushin zebutsu* assume una valenza più estesa.

1. "Il Buddha" (*butsu*) è colui che ha rinunciato al mondo. Nessuna statua per quanto meravigliosa e preziosa può rendergli onore sufficientemente.
2. "Questo che abbiamo qui e ora" (*soku*) è un *kôan* che non ci si aspetta di risolvere e neppure si spera di sfuggire al suo *impasse*. Questo atteggiamento è il più corretto da parte del praticante: mantenere dentro di sé il *kôan* senza però aspettative riguardo alla sua comprensione o alla possibilità uscire dal vicolo cieco che ci presenta. Semplicemente affrontarlo. Il momento del "qui e ora", la mente di questo attimo sospesa nel tempo, è difficilmente afferrabile, ci sfugge continuamente e più la cerchiamo e speriamo di fermarla e focalizzarla, più essa ci sfugge. È proprio come un *kôan*!
3. "È" (*ze*) è le tre dimensioni del tempo, passato, presente e futuro. Da esso non si può sfuggire, ma d'altra parte non si deve credere che "tutto è solo mente", cioè che tutta la realtà sia soltanto una produzione mentale e quindi, di fatto, inesistente. *Ze* ("essere") diversamente da *soku* è tutto il tempo, tutto il tempo della nostra mente, ma non per questo va inteso secondo l'interpretazione idealistica per cui tutta la realtà è una pura

produzione mentale. Il motivo per cui Dôgen non condivide questa posizione viene spiegato al punto successivo.

4. "La mente" (*shin*). La natura della mente è uno dei temi più complessi del buddhismo attorno al quale molti pensatori e maestri si sono espressi e hanno dato interpretazioni. Comprendere la natura della mente significa veramente comprendere la propria natura e la natura delle cose, e, in definitiva, giungere all'illuminazione. Cos'è la mente per Dôgen? Essa è " tegole e muri", cioè la realtà fisica che ci circonda. Non è una astrazione, ma si identifica con la realtà. Tuttavia, ciò non significa che Dôgen faccia sua la posizione idealistica secondo cui la realtà è una produzione della mente. Infatti egli aggiunge che la mente non è fatta di "fango misto ad acqua". Questo significa che, d'altra parte, la mente non è fatta della stessa sostanza della realtà. Nel *Shinjin gakudô* citando il maestro Daishô che afferma che la mente del vecchio Buddha è "muri, tegole, recinti, pietre", risponde che: "Bisogna sapere che "la mente del vecchio Buddha" non è "muri, tegole, recinti, pietre", questi non vengono detti "la mente del vecchio Buddha". Per quanto la mente sia " tegole e muri", tuttavia, la mente è anche diversa da " tegole e muri" e "tegole e muri" sono diversi dalla mente. Inoltre, "non è neppure una cosa costruita", poiché non ha una forma definibile o limitata. Riguardo alla natura della mente, più avanti in questo stesso testo, riprenderà il discorso e lo approfondirà.

[7]

La comprensione del *sokushin zebutsu* passa attraverso il far proprio ogni suo aspetto, ogni sua sfumatura. Per fare questo, Dôgen, si affida di nuovo a strumenti linguistici: mentre precedentemente aveva analizzato il senso dei quattro elementi che compongono questa espressione, ora, questi stessi quattro elementi vengono mescolati tra di loro per formare nuove associazioni e quindi nuovi significati. Questa operazione è conseguente alla precedente perché dopo aver chiarito i singoli significati, ora mostra come questi significati ridislocati possono andare a formare nuove espressioni pregnanti che estendono il senso del *sokushin zebutsu*, normalmente inteso solo nel suo significato più strettamente letterale. L'insieme di tutti questi significati è il vero *sokushin zebutsu*. La mente è la porta che si apre sull'illuminazione: comprendere la mente significa schiudersi all'illuminazione e alla liberazione dall'illusione, poiché è la mente falsamente intesa che crea l'illusione. Quindi, comprendere la vera natura della mente significa eliminare la fonte dell'illusione.

[8]

Dire che "la mente luminosa, pura, profonda che non è artefatta è i fiumi, le montagne, la grande terra e il sole, la luna le stelle e i pianeti" è lo stesso che affermare che la mente è "tegole e muri", cioè la mente è tutta la realtà. Difatti, precedentemente aveva affermato che "una mente è il tutto e il tutto è una mente". Di nuovo, la mente non è una astrazione, ma è la realtà concreta stessa, si identifica con essa, non è diversa da essa. Non esiste una mente che vede, comprende, o crea la realtà, ma una mente che è questa realtà. Insomma, non esiste dualismo tra una mente da una parte e una realtà dall'altra, non c'è separazione. L'illuminazione consiste nel comprendere che la nostra mente è la realtà stessa.

La mente che pensa il sole o la luna non è altro che il sole e la luna stessi. E così la mente che pensa alla nascita-e-morte non è altro che la nascita-e-morte stessa. Non c'è né illuminazione né illusione che sono astrazioni della mente offuscata. La mente erroneamente intesa ci fa credere che esista una dimensione dell'illusione e una dimensione dell'illuminazione separate. Dalla prima attraverso la pratica si può giungere alla seconda. Ma le cose non stanno così, e una mente limpida lo capisce, e capisce che illuminazione e illusione sono solo dei nomi.

Sebbene la mente sia "recinzioni, muri, tegole e pietre", allo stesso tempo, però, "recinzioni, muri, tegole e pietre" sono anche se stesse, cioè "recinzioni, muri, tegole e pietre". Allo stesso modo, la mente pur essendo la realtà è al contempo anche se stessa. Di nuovo, secondo lo schema già citato ne *La pratica della grande saggezza*,  $A = B$ ,  $B = A$ ,  $A = A$ ,  $B = B$ .

Per Dôgen, la realtà è "essere/tempo" che significa "essere/momento", o "posizioni dharmiche", *flash* del qui e ora, completi in se stessi e manifestazioni della illuminazione. La mente è questa stessa realtà, del qui e ora, identificata con questi *flash* dell'"essere/momento", in una dimensione illuminata. Questo è il *sokushin zebutsu*, "questa stessa mente" che è la realtà illuminata "è il Buddha". Perciò, *sokushin zebutsu* non è la mente dell'essere ordinario, ma la mente stessa di chi ha compreso l'"essere/momento", gli illuminati.

[9]

Tutto è solo se stesso, così è per la realtà, così per il *sokushin zebutsu*, per i Buddha e i patriarchi. Quindi, in definitiva, il *sokushin zebutsu* consiste nel "risvegliare il *bodhaishin*, applicarsi alla pratica, ottenere il risveglio ed entrare nel *nirvana* di tutti i Buddha". Se



anche per un attimo si risveglia il *bodhaishin* quello è il *sokushin zebutsu*. Chi pratica per lungo tempo senza risvegliarsi non conosce il *sokushin zebutsu*, perché esso è il Buddha e quando si diventa un Buddha si realizza il *sokushin zebutsu*.

## SHÔJI

### "Nascita-e-morte"

*Questo capitolo ha alcune caratteristiche peculiari. Prima di tutto è uno dei più brevi capitoli dello Shôbôgenzô. In secondo luogo non viene indicata la data di composizione e quindi non sappiamo quando Dôgen lo scrisse. Alcuni studiosi ritengono che risalga agli ultimi anni di vita del Maestro, mentre altri, anche sulla base di considerazioni linguistiche, pensano che sia stato scritto negli anni giovanili. Comunque sia, è scritto in modo semplice ed è comprensibile anche da parte di non esperti di buddhismo: questo ci fa supporre che sia stato scritto per un laico. La semplicità e l'immediatezza, unite ad un contenuto profondo contribuiscono a rendere questo testo affascinante.*

*Il tema è quello della nascita-e-morte,<sup>577</sup> due concetti molto diversi, addirittura opposti che Dôgen formula in una sola parola, shôji, per significare che essi fanno parte di una medesima realtà e sono aspetti complementari mai disgiungibili. Con il termine nascita-e-morte Dôgen intende questa vita fatta di sofferenze e frustrazioni, la vita soggetta all'impermanenza, insomma il samsara. Questa vita ritenuta dal buddhismo originario segnata dalla sofferenza, è per Dôgen, allo stesso tempo, anche il luogo dell'illuminazione e del nirvana.*

\* \* \*

[1]

"Essendovi il Buddha in nascita-e-morte, non c'è nascita-e-morte". Inoltre si dice: "Non essendovi il Buddha in nascita-e-morte, non ci si sente smarriti a causa di nascita-e-morte".<sup>578</sup> Questi concetti sono stati formulati da Kassan e Jôsan:<sup>579</sup> sono le

---

<sup>577</sup> Il termine giapponese *shôji* può significare sia nascita-e-morte, sia vita-e-morte. Qui ho preferito il primo perché mi sembra che renda meglio il contrasto tra due momenti estremi dell'esistenza.

<sup>578</sup> Dôgen fa riferimento al *Keitokuden tôroku* che, in realtà, dice una cosa alquanto diversa: Jôsan: "Non essendovi il Buddha in nascita-e-morte, non c'è nascita-e-morte". Kassan: "Essendovi il Buddha in nascita-e-morte, allora non c'è smarrimento in nascita-e-morte". Quindi l'affermazione di Dôgen è esattamente il contrario.

<sup>579</sup> Kassan Zen'e (805-881) e Jôsan Shin'ei (771-853).

parole di due maestri dello Zen. Trattandosi di parole di persone che hanno raggiunto la Via, non saranno certo state formulate invano! Le persone che pensano di volersi liberare da nascita-e-morte, devono chiarire bene il significato di queste parole. Se una persona cerca il Buddha al di fuori di nascita-e-morte, è come volgere le stanghe di un carro a nord per dirigersi a Yueh (che è a sud), o come rivolgersi a sud per osservare l'Orsa Maggiore. Si accrescerebbero sempre più legami a nascita-e-morte e si perderebbe ancor più la Via della liberazione.

[2]

Rendetevi conto semplicemente del fatto che nascita-e-morte è il *nirvana* e non bisogna odiare la nascita-e-morte in quanto tale, né (bisogna pensare) che il *nirvana* in quanto tale è desiderabile. Allora, per la prima volta, si riesce a distaccarsi da nascita-e-morte.

Concepire di passare dalla nascita alla morte è un errore. La nascita è uno stadio di un unico tempo che ha già un prima e un dopo. Per questo motivo, nel buddhismo si dice che la nascita è non-nascita. L'estinzione<sup>580</sup> è uno stadio di un unico tempo che anch'essa ha già un prima e un dopo. Perciò, si dice che l'estinzione è non-estinzione. Quando si parla di nascita non vi è null'altro che la nascita, quando si parla di estinzione non vi è null'altro che l'estinzione. Per questo motivo, quando si nasce vi è solo la nascita, quando si muore, non ci si deve opporre alla morte, né la si deve desiderare.

[3]

Questa nascita-e-morte è la vita stessa del Buddha, se tu la disprezzi e la rigetti è lo stesso di voler perdere la stessa vita del Buddha. Se ti stabilisci in essa attaccandoti alla nascita-e-morte, di nuovo è lo stesso di voler perdere la stessa vita del Buddha e ci si ferma al solo aspetto (esteriore) del Buddha. Quando non vi è più disprezzo né desiderio, allora, per la prima volta, si dimora nel cuore del Buddha. Però, non cercare di valutarlo per mezzo della mente, né cercare di dirlo per mezzo delle parole.

[4]

---

<sup>580</sup> Cioè: la morte.

Solo quando lasciate nell'oblio il vostro corpo e la vostra mente, e vi getterete dentro la casa del Buddha, e ciò che farete viene dal Buddha, e quando procederete in accordo con ciò, senza bisogno di usare la forza,<sup>581</sup> e senza bisogno di sprecare il cuore,<sup>582</sup> liberi da nascita-e-morte diventate un Buddha. Chi mai (allora) potrà avere ostacoli mentali?

[5]

Vi è una via molto facile per diventare un Buddha: non creare nessun tipo di male, non avere una mente che si attacca alla nascita-e-morte, provare una profonda compassione per tutti gli esseri viventi, onorare coloro che stanno sopra di noi e aver compassione per chi sta sotto di noi; con una mente che non disprezza le cose, né che le desidera, senza una mente che pensa (che si arrovela), senza preoccupazioni: questo si chiama il Buddha. E non vi è null'altro da cercare.

## COMMENTO

[1]

Questo capitolo si apre con una affermazione molto incisiva che sorprende il lettore. Di fatto, come segnalato in nota, l'affermazione di Dôgen è un capovolgimento completo di due frasi di maestri cinesi del passato. Esse affermano che :

"Non essendovi il Buddha in nascita-e-morte, non c'è nascita-e-morte", cioè quando non ci sia il Buddha nella dimensione dell'illusione e della sofferenza, questa dimensione non viene riconosciuta come tale e non si mette quindi in moto il processo che porta alla liberazione, quindi nascita-e-morte, come tale è come se non esistesse.

Inoltre, "Essendovi il Buddha in nascita-e-morte, allora non c'è smarrimento in nascita-e-morte", cioè, quando nella dimensione dell'illusione e della sofferenza vi è il Buddha, allora lo smarrimento di nascita-e-morte non ha più motivo di essere poiché il buddhismo insegna a liberarci da esso.

Il senso delle due frasi riportate sopra è che quando non si segue la pratica buddhista e

---

<sup>581</sup> Cioè: senza bisogno di sforzarsi.

<sup>582</sup> Cioè: senza bisogno di arrovellarsi.

non c'è il desiderio di liberazione, si è nell'illusione e quindi non si percepisce la verità secondo cui la propria vita è illusione e sofferenza. Inversamente, seguendo la Via buddhista e desiderando la liberazione, non ci si smarrisce più nella dimensione dell'illusione e della sofferenza perché c'è una guida sicura che ci porta fuori dallo smarrimento.

Dôgen, che ama ribaltare le affermazioni altrui e dar loro un significato nuovo e più pregnante, sostiene, all'inverso che:

"Essendovi il Buddha in nascita-e-morte, non c'è nascita-e-morte", cioè, se il Buddha è presente nella dimensione dell'illusione e della sofferenza, questa dimensione non esiste più, ossia non è più tale, perché viene percepita, non più come frustrante, ma come la dimensione dell'illuminazione.

Inoltre, "Non essendovi il Buddha in nascita-e-morte, non ci si sente smarriti a causa di nascita-e-morte", significa che quando non ci sia il Buddha, ossia non ci sia la visione buddhista nella dimensione dell'illusione e della sofferenza, allora non ci si sente smarriti poiché non si percepisce la propria vita come illusione e sofferenza.

Ciò significa che per Dôgen lo smarrimento nasce proprio dalla dottrina buddhista che ci insegna a vedere la nostra vita come illusione e sofferenza, così come affermato nella prima Nobile Verità della dottrina buddhista. Questo smarrimento è la causa che può innescare il *bodhaishin*, o il desiderio di liberazione che mette in moto il processo che porterà alla liberazione. Tuttavia, questa nostra vita immersa nell'illusione e nella sofferenza è tale non in modo oggettivo, ma soggettivo. Questo significa che nascita-e-morte è soltanto il nostro modo di percepire la realtà, la quale, verrà percepita come la dimensione dell'illuminazione dopo il risveglio. Per l'illuminato non esiste nascita-e-morte perché egli l'ha trasformata nella terra dell'illuminazione.

La differenza fondamentale tra i maestri cinesi e Dôgen sta quindi nel fatto che mentre per Katsusan seguire la Via buddhista conduce a liberarsi dallo smarrimento e comporta la concezione della vita come illusione e sofferenza, per Dôgen, seguire la Via buddhista e illuminarsi significa trasformare la terra dell'illusione e della sofferenza in quella dell'illuminazione. Insomma, per il primo illuminazione significa uscire dallo smarrimento che un fattore oggettivo come nascita-e-morte comporta, quindi come una liberazione dalle catene che ci vincolano. Per Dôgen, invece, illuminazione significa un cambiamento di prospettiva riguardo a un fattore soggettivo, cioè la negatività di nascita-e-morte, vista come un peso e una condanna. Nascita-e-morte in quanto illusione e sofferenza, in realtà, è solo un modo distorto di vedere le cose. Liberazione non vuol dire "liberarsi da qualcosa che esiste oggettivamente", ma "liberarsi da una visione distorta" che ci fa percepire la realtà in modo erroneo. Per questo Dôgen sostiene che "la

realtà è illuminazione", e illuminarsi significa partecipare a questa realtà.

Nel capitolo *Gabei* dello *Shôbôgenzô* si dice: "Poiché tutti i Buddha sono l'illuminazione, (allora) tutte le cose sono l'illuminazione". E nel capitolo *Gyôji* si dice: "Tutti i fenomeni dell'universo sono la liberazione". Inoltre, nel capitolo *Bendôwa* si dice: "tutte le cose esistono nell'illuminazione", e "tutte le cose dell'universo operano attraverso il corpo del Buddha".

Per questo "volersi liberare da nascita-e-morte" è in se stesso un controsenso: il problema non è quello di liberarsi da qualcosa di esterno, piuttosto si tratta di un cambiamento di prospettiva interno.

"Se una persona cerca il Buddha al di fuori di nascita-e-morte" sbaglia completamente obiettivo. Il Buddha non sta fuori della nascita-e-morte e non va cercato in una dimensione diversa da quella di nascita-e-morte. Il Buddha è nell'illusione e nella sofferenza: è proprio in questa dimensione che va cercato e realizzato. Dov'altro cercare il Buddha se non nella nostra povera vita? Il Buddha non è un'entità esterna che vive e opera in una terra pura e perfetta diversa dalla nostra misera vita. Se infatti cercassimo il Buddha in una dimensione astratta e ideale ci perderemmo tra i fantasmi e "si accrescerebbero sempre più legami a nascita-e-morte".

[2]

Questa vita segnata dalla sofferenza e della frustrazione è il mondo stesso del *nirvana*. È in questa stessa vita, che ci sembra indesiderabile, il luogo in cui possiamo trovare l'illuminazione e la pace. Non è, quindi rincorrendo un *nirvana* lontano, in una dimensione eterea, contrapposto a questa vita che dobbiamo rivolgerci, perché un tale *nirvana* non è il vero. Perciò, questa vita di sofferenza, immersa nell'illusione non deve essere odiata e rigettata perché è il luogo stesso dell'illuminazione. E d'altra parte neppure il *nirvana* deve essere desiderato perché il desiderio non lo rende più vicino. Solo quando avremo lasciato cadere ogni attaccamento, sia quello nei confronti della realizzazione del *nirvana*, sia quello, in negativo, della liberazione da questa misera vita, solo allora si realizza il vero distacco da nascita-e-morte. In quel momento, infatti, nascita-e-morte perde ogni significato: esso è il luogo della sofferenza e allo stesso tempo il luogo della pace ritrovata. Attaccamento vi può essere solo quando qualcosa sia considerato desiderabile o all'inverso detestabile; ma quando viene accettato per quello che è, senza connotazioni riflesse del nostro io, cioè solo quando si vede semplicemente per quello che è, obiettivamente, allora ogni attaccamento cade.

Un altro punto importante da cui Dôgen mette in guardia è quello di considerare

nascita-e-morte come un processo: dalla nascita verso la morte, e dalla morte verso una nuova rinascita. Pensando così, si considererebbe la nascita un primo stadio di un processo che in sequenza porta alla morte, e viceversa. Tuttavia, ciò contrasta con la concezione che Dôgen ha del tempo, una concezione assolutamente originale e anche uno degli aspetti di Dôgen che più vengono studiati e considerati innovativi. Dôgen non considera il tempo come un flusso in cui gli esseri si muovono, come in una traiettoria orizzontale che porta da un punto iniziale a un punto finale. Tra i testi qui tradotti, questa concezione viene bene espressa nel *Genjô kôan*<sup>583</sup> dove si dice:

" La legna da ardere diventa cenere, e (una volta bruciata) non torna indietro di nuovo a essere legna. Tuttavia, non si deve pensare che la cenere venga dopo e che la legna da ardere venga prima. Si sappia che la legna risiede nella sua 'posizione dharmica', e c'è un prima e c'è un dopo (come momento separati)".

Per quanto esista un prima e un dopo, il prima e il dopo sono separati. La cenere è nella sua "posizione dharmica", e c'è un dopo e c'è un prima. Così come la legna dopo essere diventata cenere non torna a essere legna, anche l'uomo dopo la sua morte non torna a vivere. Quindi, il fatto che non si possa dire che la vita diventa la morte è un insegnamento stabilito dal buddhismo. Perciò, si chiama "non-nascita". Che la morte non diventa nascita è un insegnamento stabilito dalla dottrina buddhista. Perciò si dice "non-estinzione". La nascita è un singolo momento e anche la morte è un singolo momento. È, per esempio, come l'inverno e la primavera. Non si dice che l'inverno diventa la primavera e che la primavera diventa l'estate".

Il tempo, per Dôgen è "essere tempo", nel senso che l'essere è tempo e non si dà essere senza tempo. L'essere è il "suo tempo", cioè "l'essere è tutto il tempo" e non esiste tempo al di fuori del tempo dell'essere. Quindi l'essere non è un oggetto che fluisce nel tempo e che da esso viene modificato. La legna non diventa cenere, né la primavera diventa l'estate. La legna è tutto il suo tempo, un tempo unico e completo, e così è per la cenere, la primavera e per tutte le cose. Ogni cosa vive il suo tempo e nel suo tempo è completa. Perciò, la legna, la cenere, la nascita, la morte e ogni cosa sono tutto il tempo e nessuna cosa fluisce in un'altra. Questa concezione ha uno stretto legame con quella della "posizione dharmica",<sup>584</sup> *hôi*, secondo cui ogni *dharma* o fenomeno della realtà è manifestazione dell'illuminazione e quindi completo in sé, quindi anche il "suo tempo" è completo in sé, comincia e finisce con lui. Perciò : "quando si parla di nascita non vi è null'altro che la nascita, quando si parla di estinzione non vi è null'altro che l'estinzione" e

---

<sup>583</sup> Il capitolo dello *Shôbôgenzô* in cui viene più compiutamente presentata la concezione del tempo è *Uji* ("Essere tempo").

<sup>584</sup> Riguardo a "posizione dharmica (*hôi*), vedi commento al paragrafo [5] del *Genjô kôan*.

non c'è un prima e un dopo, né uno scorrere dall'una all'altra. La morte non è causata dalla nascita e la nascita non è causa di morte. Allora, la vita va vissuta per se stessa completamente e ugualmente la morte, e non si deve desiderare né l'una né l'altra.

[3]

Rigettare la nascita-e-morte è lo stesso che rigettare la vita del Buddha, perché nascita-e-morte sono il Buddha. È in nascita-e-morte che il Buddha va cercato, non in una dimensione astratta. Questa nostra vita con tutte le miserie e sofferenze che porta, è però, il luogo in cui cercare e realizzare l'illuminazione, perciò è preziosa e non va rigettata. Qui il Buddha viene trovato quando "non vi è più disprezzo né desiderio", ma una serena e matura visione della nascita-e-morte. Ciò è difficile da comprendere con la mente discriminante e da esprimere con le parole, quindi è meglio non affidarsi a esse.

[4]

In questa parte viene descritto il percorso per trovare il Buddha in nascita-e-morte. Ciò che è fondamentale è "l'oblio il vostro corpo e la vostra mente". Esso è lo stesso del già citato *shinjin datsuraku*, "lasciar cadere il corpo e la mente", ovvero "dimenticare se stessi" del *Genjô kôan*. Il problema centrale per Dôgen è lo stesso del buddhismo: l'io. È l'io che crea l'attaccamento, il desiderio o come chiamato nella Seconda Nobile Verità, la "sete". Questa "sete" fa sì che tutta la realtà venga percepita e considerata attraverso il proprio io egoistico, quindi falsando la visione. È questa sete che ci fa desiderare di uscire dal ciclo perverso delle nascite-e-morti e che ci fa considerarle come sofferenza. Allo stesso tempo ci impedisce di vedere che nascita-e-morte è anche illuminazione, *nirvana*, la terra del Buddha.

Dimenticare se stessi, allora significa abbandonare il proprio io. Non vincere il proprio io con la forza, ma abbandonare, lasciar cadere, dimenticare. Chi vince con la forza non dimentica, ha solo fatto un atto violento le cui radici rimangono profonde in qualche luogo nascosto e tornano a germinare quando la volontà si sia indebolita. La vera vittoria è l'oblio. Dimenticare è un atto più profondo e pregnante che vincere perché è con l'oblio che le radici vengono fatte seccare, non semplicemente tagliate lasciandovi il germe della rinascita; esse vengono estirpate definitivamente. L'atto di dimenticare incide direttamente sul proprio io in modo più profondo della volontà perché dimenticanza è la perdita dell'interesse da parte dell'io per le cose. Dimenticare significa capire che quello che era stato oggetto di interesse ora non ci riguarda più, non è più nostro, è diventato



estraneo. È come una persona che crescendo dimentica i giochi dell'infanzia: non gli interessano più, gli sono diventati estranei perché sono nati nuovi interessi. Ma quelli della fanciullezza sono rimossi e non torneranno.

Quando non sarà più il nostro io a guidarci, lo sarà il Buddha e tutto quello che faremo verrà dal Buddha. Caduto l'io ci risveglieremo alla realtà delle cose e il Buddha sarà sempre presente. Questo avverrà senza bisogno di usare la forza: lasciar cadere, dimenticare sono atti di non-forza, vincere se stessi è atto di forza.

[5]

Quest'ultima parte è una sintesi del percorso per diventare un Buddha. L'impostazione, la semplicità dei concetti e il modo di esprimersi fa chiaramente capire che il testo è destinato a persone non particolarmente competenti nel campo del buddhismo, forse dei laici. Il contenuto è un una strana sintesi di pensiero buddhista e pensiero confuciano. Infatti, la frase: "Provare una profonda compassione per tutti gli esseri viventi, onorare coloro che stanno sopra di noi e aver compassione per chi sta sotto di noi" ci ricorda il pensiero confuciano e la sua insistenza sui rapporti sociali, mentre il non attaccamento è tipicamente pensiero buddhista. Nell'ultima parte, dove si dice : "senza una mente che pensa (che si arrovela), senza preoccupazioni" sembra anche di vedere influenze taoiste. Insomma, è un semplice *vademecum* per laici che vogliono percorrere la Via senza dover affrontare i difficili meandri della speculazione buddhista.

### Lista dei nomi giapponesi e cinesi

Nomi in giapponese	Nomi in cinese	categoria
<i>Daijô kishinron</i>	<i>Dacheng qixin lun</i>	testo
Daikan Enô	Dajian Huineng	maestro
Echû	Huizhong	maestro
Ekaku	Huijue	maestro
Engo Kokugon	Yuanwu Keqin	maestro
Fuku	Fu	distretto
Gensha Shibi	Xuansha Shibei	monte
Hakuchô	Baizhao	maestro
Hyakujô Ekai	Baizhang Huaihai	maestro
Hyô	Feng	ufficiale gov.
Hôchi	Baozhi	maestro
Hôgen Bun'eki	Fayan Wenyi	maestro
Hôon Gensoku	Baoen Xuanze	maestro
Hôtetsu	Baoche	maestro
Jôsan	Dingshan	maestro
Kantsû	Xiantong	periodo
Kassan	Jiashan	maestro
Kegon	Huayan	scuola
Kei	Jing	monte
Keichô	Jingzhao	località
Keichô Kegon	Jingzhao Huayan	tempio
Keisoku	Jizu	monte
Keitoku Tendô	Jingde Tiantong	monastero
<i>Keitoku dentôroku</i>	<i>Jingde chuandeng lu</i>	testo
Kyôzan	Yangshan	monaco
Kôzei Daijaku (o Baso Dôitsu)	Mazu Daoyi	maestro
Manju	Wanshou	monastero
Mannen	Wannian	monastero
Mayoku	Mayu	monte
Meiu	Mihu	maestro
Nandai	Nantai	fiume
Nangaku	Nanyue	monte
Nangaku Ejô (o Daie)	Nanyue Huairang	maestro
Nanyô Echû	Nanyang Huizhong	maestro
<i>Nehankyô</i>	<i>Niepan jing</i>	testo
<i>Rentô kaiyô</i>	<i>Liandeng huiyao</i>	testo
Rinzai Gigen	Linji Yixuan	maestro
Ryûge Koton	Longya Judun	maestro
Seigen	Qingyuan	monte
Seigen Gyôshi	Qingyuan Xingsi	maestro
Seppô	Xuefeng	monte

Setsu	Zhe	fiume
Sha	Xie	monaco
Shikû Honjô	Sikong Benjing	maestro
Shinkaku	Zhengjiao	maestro
Shô	Xiang	località
Sôi	Zongyi	maestro
Sôkei	Caoqi	maestro
Sôtô	Caodong	scuola
Taihaku	Tiaotong	monte
Taiso Eka	Dazu Huike	maestro
Tan	Tan	località
Tendai	Tiantai	scuola/monte
Tendô Nyojô	Tiantong Rujing	maestro
Tokusan	Deshan	maestro
Tôzan Kyûjô	Dongshan Xiujing	monte
Wanshi Shôgaku	Hongzhi Zhengjue	maestro
<i>Zenrin ruiju</i>	<i>Chanlin leiju</i>	testo

## **Bibliografia**

La Bibliografia su Dôgen in lingue occidentali e soprattutto in inglese è piuttosto vasta e quella in lingua giapponese è addirittura sterminata. Qui vengono riportati soprattutto testi in lingue occidentali più facilmente accessibili da parte del lettore europeo.

Per facilitare il lettore che voglia approfondire l'argomento, la Bibliografia viene divisa per temi.

### **1. *Il pensiero di Dôgen***

- Abe Masao, *A study of Dôgen: his philosophy and religion*, State University of New York Press, Albany, 1992.
- Bielefeldt Carl, *Dôgen's manuals of zen meditation*, University of California Press, Berkeley, 1988.
- Cleary Thomas (trad.), *Shobogenzo : zen essays by Dôgen*, University of Hawaii Press, Honolulu, 1986.
- Cleary Thomas (a cura di), *Rational Zen: the mind of Dôgen Zenji*, Shambhala, Boston & London, 1993.
- Forzani Jisô Giuseppe, *Eihei Dôgen, il profeta dello Zen*, Edizioni Dehoniane, Bologna, 1997.
- Lafleur William R. (a cura di), *Dôgen Studies*, University of Hawaii Press, Honolulu, 1985.
- Heine Steven, *Existential and ontological dimensions of time in Heidegger and Dôgen*, State University of New York Press, Albany, 1985.
- Heine Steven, *A Dream Within a Dream : Studies in Japanese Thought*, Peter Lang Publishing, New York, 1991.

- Heine, Steven, *Dôgen and the Kôan Tradition. A Tale of Two Shôbôgenzô Texts*, State University of New York Press, Albany, 1994.
- Heine Steven (a cura di), *The Zen Poetry of Dôgen : Verses from the Mountain of Eternal Peace*, Tuttle Publishing, Boston, 1997.
- Kim Hee-jin, *Dôgen Kigen: mystical realist*, The University of Arizona Press, Tucson, 1987.
- Kôdera Takashi James, *Dôgen's formative years in China: an historical study and annotated translation of the Hokyo-ki*, Routledge and Kegan Paul, London, 1980.
- LaFleur W.R.(ed.), *Dôgen Studies*, University of Hawaii Press, Honolulu, 1985.
- Leighton Taigen Daniel, Okumura Shôhaku (trad.), *Dôgen's pure standards for the Zen community: a translation of the Eihei shingi*, State University Press, Albany, 1996.
- Masunaga Reiho, *Breviario di Soto Zen. Traduzione del Shobogenzo Zuimonki del Maestro Dôgen*, Ubaldini Editore, Roma, 1971.
- Nishijima, Gudo Wafu, *Understanding the Shobogenzo*, Windbell Publications, Londra, 1992.
- Okumura Shôhaku (a cura di), *Shikantaza, An Introduction to Zen*, Kyoto Soto Zen Center, Kyoto, 1987.
- Okumura Shôhaku (a cura di), *Bendôwa, Talk on Wholehearted Practice of the Way*, Kyoto Sôtô Zen Center, Kyoto, 1993.
- Stambaugh Joan, *Impermanence is Buddha-nature: Dôgen's understanding of temporality*, University of Hawaii Press, Honolulu, 1990.
- Stambaugh Joan (trad.), *Martin Heidegger, Being and Time: A translation of Sein and Zeit*, State University of New York Press, Albany, 1997.

- Stambaugh Joan, *The Formless Self*, State University of New York Press, Albany, 1999.
- Takahashi Masanobu, *The essence of Dôgen*, Kegan Paul International, London, 1983.
- Tanahashi Kazuaki (a cura di), *Enlightenment Unfolds : The Essential Teachings of Zen Master Dôgen*, Shambhala Publications, Boston (Mass.), 1999.
- Yokoi Yûhō, Daizen Victoria, *Zen master Dôgen: an introduction with selected writings*, Weatherhill, New York, 1976.
- Ôtake Akihiko (a cura di), *International Symposium, Dôgen Zen and its Relevance for our Time*, Stanford University, Ottobre 23-24, 1999, Sôtôshû Shûmuchô, Tokyo, 2000.

## **2. Edizioni dello Shôbôgenzô di riferimento**

- Sakai Tokugen, Kagamishima Genryû, Sakurai Hideo (a cura di), *Dôgen zenji zenshû*, 7 vols., Shunjûsha, Tokyo, 1991-3.
- Etô Sokuô (a cura di), *Shôbôgenzô*, 3 vols., Iwanami shoten, Tokyo, 1961 (13° ed.).

## **3. Buddismo giapponese**

- Anesaki Masaharu, *History of Japanese religion*, Tuttle Co., 1963 (1° ed. 1930)
- Earhart Byron H., *Japanese Religion: Unity and Diversity*, Wadsworth Publishing Co., Belmont California, 1974.

- Eliot, C., *Japanese Buddhism*, Routledge Kegan Paul, London, 1969.
- Filoramo Giovanni(a cura di), *Storia delle religioni*, vol. 4, *Religioni dell'India e dell'Estremo Oriente*, Laterza, Roma-Bari, 1996.
- Harvey, P., *An Introduction to Buddhism. Teachings, History and Practices* , Cambridge University Press, Cambridge, 1990.
- Matsunaga, D. e A., *Foundation of Japanese Buddhism* , vol. 1, Buddhist Books International, Los Angeles Tokyo, 1974.
- Murakami Shigeyoshi, *Japanese Religion in the Modern Century*, University of Tokyo Press, Tokyo, 1980.
- Reader Ian, *Religion in Contemporary Japan*, University of Hawaii Press, Honolulu, 1991.
- Saunders, D., *Buddhism in Japan* , Greenwood Press, Westport, 1964.
- Suzuki Daisetsu Teitarô, *Zen and Japanese Culture*, Princeton University Press, Princeton, 1971.
- Franco Sottocornola (a cura di), *Incontro con il buddhismo della Terra Pura, Tannisho*, EMI, Bologna, 1989.
- *Japanese Religion. A Survey by the Agency for Cultural Affairs*, Kodansha International Ltd., Tokyo, 1974.

#### **4. Il buddhismo Zen**

- Arena Leonardo, *Storia del buddhismo Ch'an. Lo Zen cinese*, Mondadori, Milano, 1992.
- Bodiford, W. M., *Soto Zen in Medieval Japan*, University of Hawaii Press, Honolulu, 1993.

- Collcutt, M., *Five Mountains. The Rinzai Zen Monastic Institution in Medieval Japan* , , Harvard University Press, Cambridge (Mass.), 1981.
- Deshimaru Taisen, *Le trésor du Zen*, Albin Michel, Parigi, 1986.
- Dumoulin, H., *A History of Zen Buddhism*, Faber and Faber, London, 1963.
- Dumoulin, H., *Zen Enlightenment: Origin and Meaning*, Weatherhill, New York, 1979.
- Faure, B., *The Rethoric of Immediacy. A Cultural Critique of Zen Buddhism*, Princeton University Press, Princeton, 1991.
- Faure, B., *Chan Insights and Oversights. An Epistemological Critique of the Chan Tradition*, Princeton University Press, Princeton, 1993.
- Kraft, K. (a cura di), *Zen Tradition and Transition*, Grove Press, New York, 1988.
- Kraft, K., *Eloquent Zen. Daito and Early Japanese Zen*, University of Hawaii Press, Honolulu, 1992.
- Sanford, J., *Zen-Man Ikkyû*, Harvard Studies in the World Religions 2, Scholars Press, Chico (Cal)., 1981.
- Wu, J. C. H., *The Golden Age of Zen*, Harvard University Press, Cambridge (Mass.), 1968.

## **5. Traduzioni dello Shôbôgenzô**

### **A. Traduzioni in lingue occidentali**

Traduzioni dell'opera completa

- Nishijima Gudo Wafu & Cross Chodo, *Master Dôgen's Shobogenzo*, 4 vols., Windbell Publications, Londra, 1998.
- Nishiyama Kôsen, Stevens John (a cura di), *Dôgen Zenji Shobogenzo, The Eye and Treasury of the True Law*, 4 vols., Dai Hokkaikaku, Tokyo, 1975.



- Powell Steve, Reader Ian, Wick Susan ( a cura di), *Shobogenzo*, 3 vols., Sendai, Tokyo, 1983.
- Yokoi Yûhō (trad.), *The Shobo-genzo*, Sankibo Buddhist Book-store, Tokyo, 1986.

#### Traduzioni parziali

- Cook Francis H. (trad.), *Sounds of valley streams : enlightenment in Dôgen's Zen, translation of nine essays from Shobogenzo*, State University of New York Press, Albany, 1989.
- Deshimaru Taisen, *Vrai zen. Introduction au "Shobogenzo"*, Association Zen Internationale, Parigi, 1990.
- Deshimaru Taisen (trad.), *Shobogenzo. 1, Genjo Koan de Maître Eihei Dôgen*, Association Zen Internationale, Parigi, 1985.
- Deshimaru Taisen (trad.), *Shobogenzo. 2, Kesa Kudoku de Maître Eihei Dôgen*, Association Zen Internationale, Parigi, 1986.
- Deshimaru Taisen (a cura di), *Shobogenzo: le trésor de la vraie loi*, le Currier du Livre, Parigi, 1970.
- Linhartová Vera, *Dôgen. Le présence au monde*, Gallimard, Parigi, 1999.
- Nakamura Ryôji e de Ceccatty René, *Shôbôgenzô: la réserve visuelle des évènements dans leur justesse*, Éditions de la Différence, Parigi, 1980.
- Nearman Hubert (trad.), *The Shobogenzo or The Treasure House of the Eye of the True Teachings*, Shasta Abbey Press, 1996.
- Thibaut Stéphane, *Hosho, la vraie nature du dharma: 48° chapitre du Shobogenzo de Maître Dôgen*, Association Zen Internationale, Parigi, 1991.
- Uchiyama Kosho Roshi, Okumura Shôaku (a cura di), *The Wholehearted Way: A translation of Eihei Dôgen's Bendowa*, Charles E. Tuttle Co., 1997.

- Waddell Norman, Abe Masao (trad.), "Dôgen's Bendôwa", *The Eastern Buddhist, New Series*, vol.IV, n.1, May 1971, pp. 124-157.
- Waddell Norman, Abe Masao (trad.), "'One Bright Pearl', Dôgen's *Shôbôgenzô Ikka Myôju*", *ibidem*, vol. IV, n.2, Oct. 1971, pp.108-118.
- Waddell Norman, Abe Masao (trad.), " Dôgen's *Shôbôgenzô Zenki & Shô@\_ji*", *ibidem*, vol. V, n.1, May 1972, pp. 70-80.
- Waddell Norman, Abe Masao (trad.), "*Fukan zazengi* (The Universal Promotion of the Principles of Zazen) and *Shôbôgenzô Zazengi*", *ibidem*, vol. VI, n.2, Oct. 1973, pp. 115-128.
- Waddell Norman, Abe Masao (trad.), "Dôgen's *Shôbôgenzô* Buddha-nature (part I)", *ibidem*, vol. VIII, n.2, Oct. 1975, pp. 94-112.
- Waddell Norman, Abe Masao (trad.), "Dôgen's *Shôbôgenzô* Buddha-nature (II)", *ibidem*, vol. IX, n.1, May 1976, pp. 87-105.
- Waddell Norman, Abe Masao (trad.), "Dôgen's *Shôbôgenzô* Buddha-nature (III)", *ibidem*, vol. IX, n.2, Oct. 1976, pp. 71-87.
- Waddell Norman (trad.), "Dôgen's *Hôkyô-ki* (I)", *ibidem*, vol. X, n.2, October 1977, pp. 102-139.
- Waddell Norman (trad.), "Dôgen's *Hôkyô-ki* (II)", *ibidem*, vol. XI, n.1, May 1978, pp. 66-84.
- Waddell Norman (trad.), "Being Time, Dôgen's *Shôbôgenzô Uji*", *ibidem*, vol. XII, n.1, May 1979, pp. 114-129.
- Sakamoto Hiroshi, "*The Voicing of the Way: Dôgen's Shôbôgenzô Dôtoku*", *ibidem*, vol. XVI, n.1, Spring 1983, pp.90-106.

B. Traduzioni in giapponese moderno

- Masutani Fumio (trad.), *Gendaigo yaku Shôbôgenzô*, 8 vols., Kadokawa shoten, Tokyo, 1974.
- Nakamura Sôichi (trad.), *Zenyaku Shôbôgenzô*, 4 vols., Seishin shobô, Tokyo, 1971.
- Nishijima Wafu (trad.), *Gendaigo yaku Shôbôgenzô*, 12 vols., Bukkyôsha, Tokyo, 1981. (Anche pubblicato da Kanazawa bunko, 1993).
- Takahashi Masanobu (trad.), *Shôbôgenzô: Zenkan gendai yaku*, 2 vols., Risôsha, Tokyo, 1972.
- Tamaki Kôshirô (trad.), *Shôbôgenzô: gendaigo yaku*, 6 vols., Ôkura shuppan, 1993.
- Yamada Reirin (trad.), *Zen no hirakiyuku jinsei: Shôbôgenzô gendaigo yaku*, Daiichi shobo, Tokyo, 1941.
- Zen Bunka Gakuin (a cura di), *Shôbôgenzô: gendai yaku*, Seishin shobo, 1968.
- Tamaki Kôshirô (a cura di), *Nihon no meicho, vol.7: Dôgen*, Chûôkôronsha, Tokyo, 1974. (Contiene versioni in lingua moderna di alcuni capitoli dello *Shôbôgenzô*)

#### C. Traduzioni parziali in italiano

- "Fukan zazengi" di Dôgen, traduzione dall'originale giapponese, *DHARMA, Trimestrale di Buddismo per la pratica e il dialogo*, n.2, Roma, marzo 2000, pp. 23-25; e "Introduzione al Fukan zazengi", *ibidem*, pp. 26-33.
- "'Genjô kôan', il *kôan* realizzato" di Dôgen, traduzione dall'originale giapponese, *DHARMA, Trimestrale di Buddismo per la pratica e il dialogo*, n.3, Roma, marzo luglio 2000, pp. 49-59.
- *Eihei Doghen, il cammino religioso (Bendôwa)*, (a cura di "Stella del Mattino" comunità buddista zen italiana), Marietti, Genova, 1990.
- *Eihei Doghen, Divenire l'essere. Shoboghenzo Ghenjokoan*, (a cura di "Comunità

Vangelo e Zen), Edizioni Dehoniane, Bologna, 1997.

## ***INDICE***

### ***PARTE PRIMA***

Introduzione a Dôgen

#### **La vita e le opere di Dôgen**

Lo *Shôbôgenzô*

Le principali opere di Dôgen

#### **Dôgen e il buddhismo del suo tempo**

#### **La concezione della pratica e dell'illuminazione in Dôgen**

la pratica

l'illuminazione

#### **La lingua di Dôgen**

### ***PARTE SECONDA***

I testi

#### **La pratica**

*Zagengi*

*Fukan zazengi*

*Zazenshin*

*Shinjin gakudô*

#### **L'illuminazione**

*Bendôwa*

*Genjô kôan*

*Daigo*

*Maka Hannya Haramitsu*

*Ikka myôju*

*Sokushin zebutsu*

*Shôji*

**Lista dei nomi giapponesi e cinesi**

**Bibliografia**