

Dogen - Uchiyama Roshi

ISTRUZIONI
a un
CUOCO ZEN

*Ovvero come ottenere
l'illuminazione in cucina*

traduzione dal giapponese di

THOMAS WRIGHT

Un testo classico di Dogen, commentato da un maestro contemporaneo, in cui si mostra come ogni mestiere, anche quello del cuoco, offra a chi lo esercita l'opportunità di realizzare la suprema manifestazione della mente zen.

Ubalдини Editore - Roma

DOGEN - UCHIYAMA ROSHI

ISTRUZIONI A UN CUOCO ZEN

“Fin dall'antichità, nelle comunità che praticano la Via del Buddha sono stati istituiti sei incarichi per dirigere gli affari del tempio. Tra questi vi è il tenzo, responsabile della preparazione dei pasti per la comunità”.

Così scrive Dōgen Zenji (1200-1253), il fondatore della Scuola di Zen Sōtō in Giappone e uno dei filosofi più importanti nella storia del Buddhismo, all'inizio di *Istruzioni a un cuoco zen*, un saggio che espone le regole e le usanze della cucina zen. Ma in questa breve opera, benché scritta per i propri discepoli, va molto al di là. Spiega in modo comprensibile e in termini di vita quotidiana l'importanza dello zazen (sedere in meditazione) e il significato della pratica e dell'illuminazione.

Dōgen affronta una questione d'importanza cruciale per la nostra vita quotidiana: facendo un paragone tra la preparazione dei pasti per il monastero zen e il nostro stesso addestramento spirituale, ci insegna a 'cucinare' o purificare la nostra vita. Per questo motivo, Kōshō Uchiyama si è assunto il compito di spiegare e discutere l'importanza dell'opera di Dōgen per i seguaci della Via del ventesimo secolo.

Nel nostro libro il saggio affascinante di Dōgen è unito all'interpretazione moderna di Uchiyama. Le traduzioni sono fedeli sia alla lingua originale sia allo spirito dell'insegnamento più fondamentale di Dōgen: si rag-

giunge la libertà comprendendo che tutto quel che incontriamo nella nostra vita crea e allo stesso tempo è realmente il Sé.

Il commento sottolinea che i seguaci della Via del Buddha devono basare la propria vita sul Sé, senza cercare nulla. Esso ci indica come vivere con una mente priva di pregiudizi nel mezzo dell'esistenza quotidiana, e ci insegna che lo sforzo stesso di purificare la nostra vita è la base dell'illuminazione.

* * *

KOSHO UCHIYAMA è nato a Tokyo nel 1910. Laureato in filosofia occidentale alla Waseda University, è divenuto monaco all'età di trentun'anni. Uchiyama Rōshi (vale a dire, maestro appartenente alla linea di trasmissione) ha scritto molte opere, tra cui *La realtà dello Zazen*, uscito nella presente collana.

THOMAS WRIGHT, discepolo di Uchiyama Rōshi dal 1969 e monaco appartenente alla Scuola Zen Sōtō dal 1974, è anche Lettore presso l'università Ryūkoku di Kyoto.

DOGEN - KOSHO UCHIYAMA ROSHI
ISTRUZIONI A UN CUOCÒ ZEN
OVVERO COME OTTENERE L'ILLUMINAZIONE IN CUCINA

Titolo originale dell'opera
REFINING YOUR LIFE
FROM THE ZEN KITCHEN TO ENLIGHTENMENT
(Weatherhill, New York, Tokyo)

Traduzione dal giapponese di
THOMAS WRIGHT

Traduzione italiana di
PATRIZIA NICOLI

Indice

<i>Introduzione del traduttore</i>	pag. 7
--	--------

Istruzioni a un cuoco zen

Tenzo Kyōkun

Istruzioni a un cuoco zen	» 17
-------------------------------------	------

Come cucinare la vostra vita

Jinsei Ryōri no Hon

1. Il <i>Tenzo Kyōkun</i> e lo <i>Shikan-taza</i>	» 35
2. La vita religiosa	» 42
3. La vera forma del Sé	» 46
4. Tutto ciò che incontrate è la vostra vita	» 50
5. Osservare il mondo senza sostenere i valori mondani	» 57
6. La mente dei genitori	» 62
7. Appassionarsi alla vita	» 67
8. L'orientamento e la meta	» 71
9. I calcoli della vita	» 75
10. Lavorare con chiara visione	» 80
11. Vivere pienamente la vita del Sé	» 87
12. Energia e attività vitali	» 92
13. La funzione della vita stabile	» 97
14. Getta la tua vita nella dimora del Buddha	» 102
Note alle <i>Istruzioni a un cuoco zen</i>	» 109
Note a <i>Come cucinare la vostra vita</i>	» 119
Glossario	» 125

Introduzione del traduttore

Il testo seguente del *Tenzo Kyōkun*, o *Istruzioni a un cuoco zen*, fu scritto in diversi anni da Dōgen Kigen Zenji (1200-1253), che aveva una conoscenza profonda delle scuole zen Rinzai e Sōtō, e completato infine nel 1237. Più esattamente, fu scritto per i discepoli diretti di Dōgen, che vivevano con lui in un monastero del Giappone medioevale. Ora, quale rapporto potrebbe avere un testo scritto per una comunità di monaci circa 750 anni fa con gli occidentali contemporanei, che non vivono in un monastero né conoscono dettagliatamente una società, un modo di considerare la vita, totalmente diversi dalle nostre società moderne? È la domanda che si pose Kōshō Uchiyama Rōshi nell'iniziare il commento che accompagna il testo di Dōgen.

La risposta dipende naturalmente dal carattere universale della materia trattata. In altre parole, un tale testo non avrebbe la minima rilevanza se i problemi esaminati da Dōgen interessassero solo una piccola comunità di praticanti buddhisti giapponesi del periodo Kamakura (1185-1336). Ho scoperto personalmente che non è così, soprattutto grazie al mio maestro Uchiyama Rōshi che, credo, è riuscito a isolare i brani che a prima vista sembrano molto esoterici, o forse è meglio dire sconcertanti, e ha discusso il significato che hanno per lui, un discepolo di Dōgen del ventesimo secolo.

Come traduttore, il testo originale e il commento di Uchiyama Rōshi presentavano problemi completamente diversi. Talvolta gli scritti di Dōgen Zenji, proprio come i classici, sono quasi impenetrabili anche per i lettori giapponesi contemporanei, e ancora più impenetrabili sembreranno a chi non sia nato in Giappone, né abbia imparato fin da bambino a leggere i caratteri cinesi. Tuttavia, la logica di Dōgen è un problema persino maggiore per i lettori occidentali, per non parlare dei traduttori. Se i lettori a conoscenza di traduzioni precedenti di Dōgen confrontassero le versioni della stessa opera, s'imbatterebbero con stupore in molte interpretazioni diverse dello stesso brano. Ciò perché i vari traduttori si esprimono naturalmente in modo diverso. Eppure vi è un altro motivo, più profondo: il

traduttore, pur conoscendo la lingua, può essere inconsapevole della verità dietro le parole.

Qui entrano in scena gli anni di pratica. Per me, tradurre qualsiasi opera di Dōgen senza basare la mia vita quotidiana sul suo insegnamento più fondamentale, cioè il *jijyū-zammai*, o zazen, non avrebbe senso. Se l'impostazione della propria vita non è rivolta alle stesse questioni a cui si è dedicato Dōgen Zenji, vi sono ben poche speranze che la traduzione sia molto più di un'opera tecnicamente corretta ma totalmente incomprensibile.

Riguardo alla logica di Dōgen, nel corso degli anni mi è stato difficile comprendere la via con cui Dōgen arriva dalla premessa alla conclusione. Pur essendo in grado di seguire lo sviluppo del suo pensiero, mi sembrava sempre che in qualche punto facesse una deviazione o una svolta che non quadravano con il corso della mia logica mentale. Per molto tempo credetti che ciò fosse dovuto soprattutto al fatto che Dōgen era giapponese e io americano, e che quello era il modo di pensare dei giapponesi della sua epoca. Ma col passare del tempo sono arrivato a comprendere sempre più l'arroganza di tale opinione; il problema non riguardava la logica di Dōgen, ma piuttosto quel che mi aspettavo dal testo. Inoltre, Dōgen non dedicò il lavoro di tutta la vita alla logica in sé, ma piuttosto alla natura stessa e alle complessità della realtà della nostra vita e morte.

Non direi mai, neppure implicitamente, di aver raggiunto dopo quattordici o quindici anni una conoscenza abbastanza esatta dello Zen di Dōgen Zenji. Più di ogni altra cosa me lo dimostra la mia vita quotidiana, in cui scopro costantemente incoerenze e momenti di negligenza. Certo, rimuginare su tali aspetti del proprio atteggiamento può portare a una sorta di autoaccuse o peggio; ma ignorarli può solo produrre un altro tipo di arroganza egoistica. Una costante riflessione su di essi, benché talvolta molto dolorosa, ci può rivelare i motivi falsi e illusori delle nostre azioni. E sebbene 'riflettere' su un qualsivoglia oggetto, nell'accezione che attribuisco in tal caso al termine, non sia identico allo *shikan-taza* (fare semplicemente lo zazen), è certamente qualcosa che noi, come uomini, non dobbiamo perdere di vista.

Quanto ai problemi presentati al traduttore dal commento di Uchiyama Rōshi, linguisticamente sono quasi all'opposto di quelli inerenti al testo di Dōgen Zenji. Nonostante si sia laureato alla Waseda University di Tokyo in filosofia occidentale, lo stile di Uchiyama Rōshi non è quello del filosofo o dello studioso. È semplice, e spesso i suoi esempi sono tratti da avvenimenti attuali del Giappone o dalla sua vita. Nel corso degli anni gliene ho chiesto più volte la

ragione, e mi ha risposto di aver scelto uno stile quasi del tutto privo di espressioni e gergo buddhisti per raggiungere un pubblico molto più vasto, non limitato agli studiosi buddhisti e agli specialisti in religione.

Questo determina un problema, soprattutto per i lettori occidentali. Proprio perché il suo stile è facile, c'è il rischio che il lettore scorra superficialmente le sue parole senza fermarsi ad approfondirle, a comprendere l'opera nell'insieme e a vedere le molteplici implicazioni degli esempi usati.

Per esempio, Uchiyama discute il problema di un uomo sposato che scrive a un giornale chiedendo consiglio, perché si è innamorato di una giovane impiegata del suo ufficio. Una lettura superficiale ci potrebbe far credere che Uchiyama Rōshi sostenga semplicemente che il giovane dovrebbe svegliarsi dal suo sogno e tornare alla realtà, dedicandosi alla propria famiglia. Invece il punto in discussione non è affatto la scelta che dovrebbe fare l'uomo. Qualsiasi strada scelga avrà dei problemi. Il nocciolo della questione è il confondere un 'fatto' della vita per la 'realtà' della vita; l'uno è semplicemente un aspetto del nostro panorama psicologico o emotivo da cui non dobbiamo essere influenzati o scossi, mentre l'altro è la realtà della vita su cui ci stabilizziamo come 'veri adulti'. 'Veri adulti' è una espressione usata dal Rōshi per intendere i bodhisattva.

Menzan Zuihō, un discepolo di Dōgen vissuto all'inizio del diciottesimo secolo, scrive nel *Jijuyū-zammai*: "Generalmente, le analogie sono usate perché è più facile far comprendere una cosa che è simile alla realtà, quando non siamo in grado di mostrare la realtà direttamente. Dovreste sapere che le analogie sono utili nei limiti delle loro possibilità, ma non possono rivelare interamente la realtà. Per esempio, quando un uomo cieco dalla nascita vi chiede come sia il sole, potreste dargli un catino di metallo per fargli capire che il sole è rotondo, dicendo: 'Il sole è così'. Egli batte il catino e risponde: 'Ah! Il sole fa un bel suono'. Dovete fare molta attenzione a non comprendere erroneamente le analogie o ne sarete sviati".

In altre parole, dobbiamo stare attenti a non fissarci troppo sull'esempio, perdendo di vista il punto essenziale.

Lasciando da parte per un momento il problema delle analogie e della lingua, ora, negli ultimi anni del ventesimo secolo, sembra che mezza umanità muoia d'inedia e che l'altra metà soffochi nel proprio materialismo, quasi inconsapevole della sua condizione. Dubito che vi siano molte persone al mondo disposte ad abbassare il loro tenore di vita senza la certezza di migliorare così, nell'insieme, la propria esistenza. Né posso offrire una qualche panacea politica per

risolvere il problema. Kōdō Sawaki Rōshi, maestro di Uchiyama Rōshi, diceva spesso che la perdita è illuminazione e il guadagno illusione.

È possibile raggiungere una felicità maggiore, o la pace mentale, il coraggio, il vigore sessuale, un carisma superiore facendo zazen? Oggi in America e in Europa (come pure in Giappone) vi sono molti sostenitori dello zazen che cercano di adescare la gente con tali zuccherini. Ma finché si spera o ci si aspetta un qualche risultato dallo zazen, lo zazen è contaminato. Allo stesso modo, quando una qualsiasi azione della nostra vita quotidiana è motivata dalla speranza di un certo risultato, o da ciò che sembra soltanto una condizione o circostanza reale della nostra vita, molto probabilmente quel risultato andrà in fumo.

Quali sono le attività pure o incontaminate? Quali sono le attività dei 'veri adulti' nel mondo odierno? È appunto il tema trattato dalle *Istruzioni a un cuoco zen*. Uchiyama Rōshi ha intitolato la sua traduzione interpretativa e il commento di quest'opera importante *Jinsei Ryōri no Hon*, o *Come cucinare la vostra vita*. Il termine *ryōri*, che comprende senza dubbio il significato di cottura e preparazione del cibo, ha anche accezioni più vaste. *Ryōri* può essere usato pure nel senso di guidare o amministrare convenientemente le proprie attività. Il titolo suggerisce che l'autore spiega come dovremmo comportarci nel guidare la nostra vita e nell'affrontare ogni situazione che si incontri in essa.

Iniziai a lavorare sul *Tenzo Kyōkun* circa nove anni fa. Allora venni a conoscenza della sua importanza religiosa e dell'utilità di una sua traduzione per i lettori occidentali. Fui incoraggiato anche dal fatto che lo *Eihei Daishingi* (*Regole del monastero Eihei-ji*), di cui il *Tenzo Kyōkun* è il primo capitolo, è una delle opere più facili di Dōgen, poiché tratta argomenti pratici.

Fino a quel momento, avevo praticato lo zazen per circa cinque anni all'Antai-ji, un tempio poco conosciuto nella Kyoto settentrionale, di cui era abate Uchiyama Rōshi. Durante quei primi anni mi interessava pochissimo studiare i perché e i percome dello Zen. Anche Sawaki Rōshi diceva spesso: "Sedetevi semplicemente: è tutto qui", oppure: "Potete stare seduti a fare zazen quanto vi pare: non diverrete mai qualcosa di speciale".

La prima volta che sentii queste due frasi pensai tra me: bene, finalmente posso sedere soltanto senza aver nulla da fare: non più leggere, non più dover rispondere a qualcuno, basta con tutto. Inutile dirlo, la conclusione che avevo tratto dalle osservazioni di Sawaki Rōshi era completamente sbagliata. Lo zazen non è una fuga dal mon-

do. Dietro le affermazioni di Sawaki Rōshi vi erano molti e molti anni di studio e pratica intensi.

Pratica di cosa? Studio di cosa? Mi interessava soltanto attenermi letteralmente alle parole di Sawaki Rōshi, non comprendendo che il significato e le implicazioni del 'sedere semplicemente' andavano ben oltre l'atto fisico dell'incrociare le gambe e guardare il muro.

Uchiyama Rōshi mi aiutò moltissimo impedendomi di usare lo zazen come una fuga. Diceva: "Devi sapere che dietro lo zazen ci sono gli insegnamenti del Buddhismo e, dietro di essi, l'esperienza della tua vita". Le sue parole contribuirono molto a chiarirmi una frase dello *Shōbō-genzō*: *Genjō Kōan* (*Realizzare il Koan*): "Studiare il Buddhismo vuol dire studiare il Sé". Naturalmente, studiare la Via del Buddha comprende la pratica dello zazen. Di fatto, ogni volta che la parola 'studio' compare nelle opere di Dōgen Zenji, comprende la pratica o è basato su di essa. In quel caso Dōgen dice che studiare il Buddhismo significa studiare il proprio Sé; imparare il Buddhismo vuol dire imparare il proprio Sé. Prima di leggere quella frase, pensavo che studiare significasse apprendere molte cose ancora sconosciute che, in effetti, non mi interessavano veramente. Qui, invece, Dōgen assimila lo studio e la pratica della Via del Buddha allo studio e alla pratica del proprio Sé. Esaminare a fondo le opere e i sutra degli antichi maestri non significa imparare qualcosa che non abbia alcun rapporto con noi stessi. Studiare gli scritti antichi significa studiare la nostra vita. Studiare il *Tenzo Kyōkun* divenne per me lo studio della mia vita. Leggendo più e più volte il testo, ho scoperto la verità di una osservazione fattami, all'epoca, dal monaco più anziano dell'Antai-ji: "La difficoltà non sta nella lettura del *Tenzo Kyōkun*, è la pratica del *Tenzo Kyōkun* che richiede tutto quel che hai!".

Con i consigli e l'incoraggiamento di quel monaco, fui in grado di mettere insieme la prima traduzione del testo in circa un anno. Ho trascorso gli otto anni seguenti a perfezionarla, e ciò significa che ho continuato la pratica, usando il testo come una guida per la mia vita. Chi si occupa di tradurre testi buddhisti (o testi di qualsiasi religione) dovrebbe innanzitutto conoscere la base da cui sono nati e, in secondo luogo, per comprenderli bene, deve acquisire una profonda conoscenza del loro contenuto praticando quel che insegnano. Altrimenti diventa solo un 'traslitteratore', qualcuno che cambia semplicemente il significato superficiale delle lettere di una lingua in quelle di un'altra.

Quando Dōgen Zenji scriveva il *Tenzo Kyōkun*, aveva già lasciato il Kennin-ji di Kyoto e fondato il proprio monastero, il Kōshō-ji, a

Fukakusa, appena a sud della città. Al Kōshō-ji, Dōgen si fece la fama di essere un maestro severo, e i discepoli e seguaci aumentarono rapidamente. Quindi, fu soltanto naturale che si fissassero alcune regole per assicurare a tutti di poter praticare con meno difficoltà possibili. Tali regole nacquero dalla situazione che si andava sviluppando.

Dōgen terminò di scrivere il *Tenzo Kyōkun* nella primavera del 1237, a 37 anni. I capitoli rimanenti dell'*Eihei Daishingi*, che trattano altri aspetti della vita monastica, furono completati in seguito: il *Taidaiko Gogejari-hō* al Kippo-ji nel 1244, il *Chiji Shinji* all'Eihei-ji nel 1246, e il *Bendō-hō*, il *Fushukuhan-pō* e lo *Shuryō Shingi* all'Eihei-ji nel 1248 o 1249. Sono arrivate a noi diverse versioni del *Tenzo Kyōkun*; la mia traduzione si basa sul testo originale dell'*Eihei Zenji Shingi* compilato da Reiyō Endō, e pubblicato dal Sōtō-shū Shūmūchō Kyōiku-bu nel 1956.

Quanto alla struttura del libro, ho posto all'inizio il testo del *Tenzo Kyōkun*, e dopo il commento di Uchiyama Rōshi. Ho aggiunto note al testo e a ciascun capitolo quando le ho ritenute utili per chi desideri ulteriori spiegazioni. Di quando in quando, nelle note al testo, ho incluso brani tratti dalla traduzione in giapponese moderno di Uchiyama Rōshi, per mostrare al lettore come un maestro giapponese contemporaneo interpreta l'originale.

Dovrei anche aggiungere che il primo capitolo del commento di Uchiyama Rōshi non era incluso nel suo libro *Jinsei Ryōri no Hon*, da cui sono tratti invece tutti gli altri. Esso è la traduzione di un articolo scritto da Uchiyama Rōshi per un numero speciale della rivista *Sanshō* (novembre 1978), pubblicata dalla Daihon-zan Eihei-ji, numero interamente dedicato al *Tenzo Kyōkun*. L'articolo era intitolato "*Tenzo Kyōkun e Shikan-taza*", e credo che potrebbe fare da ponte tra il primo libro del Rōshi in lingua occidentale, *Approach to Zen*, che tratta in dettaglio lo zazen, e i capitoli rimanenti di questo libro, che riguardano maggiormente i nostri problemi quotidiani.

È inutile dire che la pratica centrale dei veri buddhisti è lo zazen, ma il lettore non deve credere che io stia contrapponendo lo zazen alle altre attività quotidiane. Altrimenti sarei caduto in una trappola in cui restano presi tanti praticanti: quella di essere attaccati all'*idea* che la pratica dello zazen sia estremamente importante. Se così fosse, lo si dovrebbe praticare ventiquattr'ore al giorno. L'errore sta nel prendere alla lettera l'idea che lo zazen sia l'attività più importante della nostra vita, in confronto a tutte le altre.

D'altro lato, vi è un'altra trappola in cui è possibile e facile cadere,

e cioè credere che dobbiamo praticare lo zazen in tutte le nostre attività quotidiane. Logicamente, il passo successivo di tal modo di pensare è equiparare tutte le proprie attività allo zazen. Vale a dire, tutto quel che facciamo è zazen: mangiare, dormire, bere, vivere. Il problema pratico di questo atteggiamento è che fin troppo spesso si finisce per fare sempre meno zazen, illudendoci che, poiché tutte le nostre attività sono zazen, non vi è alcun bisogno di sedere a praticarlo di fronte a un muro.

In altri termini, intendere il concetto di zazen come pratica centrale in un senso relativo o comparativo porta a un estremo egoistico che infine propone il suicidio. D'altro lato, intendere il concetto di zazen in un senso 'più lato' porta a una specie di eclettismo semplicistico che non ha nulla a che fare con lo zazen. In altre parole, affermare che lo zazen abbia una forma definita e particolare e aggrapparci a essa ci porta a un dato problema, mentre affermare che lo zazen non abbia alcuna forma particolare ci spinge in un'altra direzione errata. Non vi è alcuna soluzione logica del problema. E il vero praticante dello Zen deve 'sedere', *sia* letteralmente *sia* spiritualmente, proprio con tale paradosso illogico.

Ho cercato di limitare il più possibile le espressioni tecniche buddhiste per mantenere lo spirito dello stile di Uchiyama Rōshi; inoltre, quando esse erano presenti, ho aggiunto materiale esplicativo. Ciò significa, spero, che il lettore con una scarsa conoscenza del Buddhismo può leggere il libro senza esitare davanti a termini sanscriti e cinesi. Ancora, ho incluso un breve glossario che comprende le opere menzionate nel testo e i maestri cinesi, citati nel *Tenzo Kyōkun* o nel commento.

Per chiudere, vorrei ringraziare coloro che hanno contribuito a quest'opera: Lew Warren, che mi ha incoraggiato nei primi tempi; Shōhaku Okumura, che fu tanto gentile e paziente da rivedere con me tutto il manoscritto prima della stesura finale, e che mi aiutò a chiarire alcune frasi che mi avevano sempre disorientato; tutti gli occidentali che praticavano all'Antai-ji, qui in Giappone, o al Valley Zendo di Charlemon, Massachusetts, un tempio affiliato all'Antai-ji; Jennifer Watanabe e Peter Galliot, che furono tanto gentili da leggere il manoscritto in vari stadi del suo sviluppo e di offrire critiche preziose; mia moglie Yūko, che non mi permette mai di cospargere i miei discorsi di terminologia buddhista, ma pretende che io sia in grado di esprimere il Buddhismo a parole mie; e Martin Nakell, che vorrei ringraziare in modo particolare per il suo lavoro sul manoscritto.

Infine, vorrei esprimere la mia gratitudine al mio amico e maestro,

Kōshō Uchiyama Rōshi, che mi ha sempre incoraggiato a rivedere le mie radici cristiane alla luce della pratica del Buddhismo, qualcosa che altrimenti non avrei mai fatto.

THOMAS WRIGHT
Kyoto, Giappone
gennaio 1982

Istruzioni a un cuoco zen

Tenzo Kyōkun

Fin dall'antichità, nelle comunità che praticano la Via del Buddha,¹ sono stati istituiti sei incarichi² per dirigere gli affari del tempio. I monaci responsabili di ciascun incarico sono tutti discepoli del Buddha, e svolgono le attività del Buddha³ tramite i propri compiti rispettivi. Tra questi vi è il tenzo, responsabile della preparazione dei pasti per la comunità.

Nel *Chanyuan Qinggui*⁴ è scritto che “ la funzione del tenzo è di preparare i pasti per i monaci ”.

Quel compito è stato sempre svolto da maestri stabili nella Via e da altri che avevano risvegliato in sé lo spirito del bodhisattva. Una tale pratica richiede l'esaurimento di tutte le vostre energie.⁵ Se l'uomo a cui è affidato tale compito è privo di quello spirito, sopporterà soltanto avversità e sofferenze inutili che non avranno alcun valore nella sua ricerca della Via.

Il *Chanyuan Qinggui* dice ancora: “ Metti al lavoro la tua mente illuminata,⁶ sforzandoti costantemente di servire pasti svariati che siano appropriati al bisogno e all'occasione, e che permettano a tutti di praticare con il corpo e la mente senza il minimo ostacolo ”.

Nel corso dei secoli, molti grandi maestri e patriarchi, quali Guishan Lingyou e Dongshan Shouchu, hanno svolto la funzione di tenzo. Benché il compito sia proprio quello della preparazione dei pasti, nello spirito è diverso dal lavoro del cuoco o sguattero ordinario.

Quand'ero in Cina, durante il tempo libero parlavo con molti monaci più anziani che avevano esercitato per vari anni i diversi incarichi. Essi mi insegnarono un po' di quel che avevano imparato con il loro lavoro. Le loro parole sono certamente il midollo di ciò che è stato tramandato nel corso dei secoli dai Buddha e patriarchi precedenti⁷ stabili nella Via.⁸

Dovremmo studiare a fondo il *Chanyuan Qinggui* che riguarda il lavoro globale del tenzo e, inoltre, ascoltare con attenzione quel che possono dire in merito ai suoi dettagli coloro che hanno svolto tale compito.

Esaminerò ora il lavoro svolto dal tenzo in una giornata. Dopo il pranzo il tenzo dovrebbe andare dallo *tsūsu* e dal *kansu* a prendere il riso, le verdure e gli altri ingredienti per la colazione e il pranzo del giorno seguente.⁹ Dopo, li deve maneggiare con cura come se fossero

i suoi stessi occhi. Renyong di Baoneng disse: " Usa la proprietà e i possessi della comunità con cura, come se fossero i tuoi stessi occhi ". Il tenzo dovrebbe maneggiare tutto il cibo che riceve con rispetto, come se dovesse servire per il pranzo dell'imperatore. Il cibo cotto e crudo deve essere maneggiato nello stesso modo.

Quindi, tutti i responsabili si incontrano in cucina o nella dispensa e decidono quale cibo si debba preparare per il giorno seguente, ad esempio, il tipo di farinata di riso, le verdure, il condimento. Il *Chanyuan Qinggui* dice: " Nel decidere la quantità del cibo e il numero dei contorni per la colazione e il pranzo, il tenzo dovrebbe consultare gli altri responsabili. Sono lo *tsūsu*, il *kansu*, il *fūsu*, l'*ino* e lo *shissui*. Quando hanno scelto le pietanze, dovrebbero esporre i menu sul tabellone degli avvisi davanti alla stanza dell'abate, come pure davanti alla stanza per lo studio ".¹⁰

Dopo di ciò, possono cominciare i preparativi per la colazione della mattina seguente. Non dovete lasciare agli altri il compito di lavare il riso o la preparazione delle verdure, ma dovete compierlo con le vostre mani. Concentrate tutta la vostra attenzione sul lavoro, vedendo solo quel che richiede la situazione.¹¹ Non siate distratti nelle vostre attività, né tanto assorbiti da un unico aspetto da trascurare gli altri. Non lasciatevi sfuggire una goccia dell'oceano di virtù [affidando il lavoro ad altri]. Coltivate lo spirito che si sforza di accrescere la fonte della bontà sulla montagna della bontà.¹²

Di nuovo, nel *Chanyuan Qinggui* troviamo: " Se il tenzo offre un pasto privo dell'armonia dei sei sapori e delle tre qualità,¹³ non si può dire che serva la comunità ".

Nel lavare il riso, levate tutta la polvere. Nel farlo, non perdetene neppure un chicco di riso. Quando esaminate il riso, guardate contemporaneamente la polvere; quando esaminate la polvere, guardate anche il riso. Osservateli entrambi con attenzione. Allora, preparerete naturalmente un pasto che contiene i sei sapori e le tre qualità.

Una volta Xuefeng Yicun serviva come tenzo sotto Dongshan Lianjie. Un giorno, mentre Xuefeng lavava il riso, passò per caso Dongshan e gli chiese: " Lavi la polvere e scegli il riso, o lavi il riso e scegli la polvere? ".¹⁴ " Lavo e scarto insieme sia la polvere sia il riso ", rispose Xuefeng. " Allora cosa mai mangiano i monaci? ", incalzò Dongshan. In risposta, Xuefeng rovesciò il secchio del riso. Vedendolo, Dongshan disse: " Verrà il giorno in cui praticherai sotto un altro maestro ".¹⁵

Allo stesso modo, fin dai tempi più remoti, i maestri più grandi, stabili nella Via, hanno svolto il loro lavoro con le proprie mani. Come possiamo noi, praticanti inesperti del giorno d'oggi, rimanere

così negligenti nella nostra pratica? Coloro che ci hanno preceduto hanno detto: " Il tenzo realizza la Mente-che-Ricerca-la Via rimbocandosi le maniche ".

Per non perdere alcun chicco di riso quando levate la polvere, fatelo con cura con le vostre mani. Di nuovo, il *Chanyuan Qinggui* dice: " Preparando il pasto fai molta attenzione al tuo lavoro; occupati personalmente di ogni aspetto in modo che riesca naturalmente bene ".

In seguito, non dovrete buttar via con noncuranza l'acqua che rimane dopo la pulitura del riso. Nei tempi antichi si usava un sacco di tela per filtrare l'acqua prima di gettarla. Quando avete finito di lavare il riso, mettetelo nella pentola. State particolarmente attenti che non ci cada per caso un topo. Non permettete assolutamente a chiunque capiti in cucina di frugare o guardare nella pentola.

Preparate le verdure che serviranno da contorno per la colazione della mattina seguente. Allo stesso tempo, raccogliete il riso e la minestra avanzati dal pranzo. Lavate coscienziosamente il recipiente del riso e la pentola della minestra, insieme con tutti gli altri utensili usati. Riponete in alto le cose che vanno naturalmente in alto, e in basso quelle che sono più stabili in basso; le cose che stanno naturalmente in alto sono più stabili in alto, mentre quelle che stanno in basso vi trovano la massima stabilità.¹⁶

Pulite i bastoncini, i mestoli, e tutti gli altri utensili; maneggiateli con ugual cura e consapevolezza, riponendo ogni cosa al suo posto naturale. Concentrate la mente sul vostro lavoro e non lasciate in giro le cose trascuratamente.

Dopo di ciò, è tempo di preparare il pranzo del giorno seguente. Prima di tutto, controllate il riso per vedere se ci sono insetti, piselli, crusca o sassolini e, in tal caso, levateli accuratamente.

Quando si scelgono il riso e le verdure da usare, i dipendenti del tenzo dovrebbero offrire dei sutra allo spirito del *kamado*.¹⁷ Quindi, cominciate a preparare gli ingredienti per qualsiasi contorno o minestra siano previsti, mondando perfettamente ogni cosa da ogni sporcizia o insetto.

Quando il tenzo riceve il cibo dal *kusu*,¹⁸ non si deve mai lamentare della qualità o quantità, ma deve sempre maneggiare ogni cosa con la massima cura e attenzione. Non c'è nulla di peggio che lamentarsi dell'eccesso o dell'insufficienza di qualcosa, o della qualità inferiore.

Giorno e notte, lasciate che tutte le cose entrino e dimorino nella vostra mente. Fate che la vostra mente [*Sé*] e tutte le cose agiscano insieme come un tutto.¹⁹ Prima di mezzanotte rivolgete l'attenzione all'organizzazione del lavoro del giorno dopo; dopo la mezzanotte, cominciate i preparativi per la colazione.

Dopo la colazione, lavate le pentole e cucinate il riso e la minestra per il pranzo. Quando si versa il riso e si misura l'acqua, il tenzo dovrebbe essere presente all'acquaio.

Tenete gli occhi aperti. Non lasciate che vada perso neppure un chicco di riso. Lavate il riso a fondo, mettetelo in pentola, accendete il fuoco e cuocetelo. Dice un vecchio proverbio: "Considerate la pentola la vostra testa; considerate l'acqua il vostro sangue".

Colate il riso cotto in un cesto di bambù in estate o in un contenitore di legno in inverno, e servitelo in tavola. Cucinate il riso, la minestra, e ogni contorno tutti contemporaneamente.

Il tenzo dev'essere presente, prestando la massima attenzione al riso e alla minestra mentre cuociono. Ciò vale sia se il tenzo fa il lavoro di persona sia se ha assistenti che lo aiutano a cuocere o a badare al fuoco. Anche se recentemente, nei monasteri più grandi, diverse persone sono state incaricate di cucinare la minestra o il riso, il tenzo non dovrebbe dimenticare che sono assistenti che lavorano sotto di lui, e che non possono essere ritenuti responsabili del suo lavoro. Nei tempi più antichi il tenzo era l'unico addetto; non vi erano tali assistenti.²⁰

Quando preparate il cibo, non considerate mai gli ingredienti da una certa prospettiva ordinaria, né pensate a essi solo con le vostre emozioni. Mantenete un atteggiamento che cerca di costruire grandi templi con verdure ordinarie, che espone il *buddhadharma* con l'attività più insignificante. Quando fate una minestra con verdure ordinarie, non lasciatevi trasportare da sentimenti d'avversione per esse né stimatelo poco; ancora, non saltate dalla gioia soltanto perché vi hanno dato ingredienti di qualità superiore per fare un piatto speciale. Per la stessa ragione per cui non vi lasciate andare a un pasto a causa del suo sapore particolarmente buono, non vi è motivo di provare avversione verso il cibo ordinario. Non siate negligenti o trascurati solo perché le materie prime sembrano ordinarie, ed esitate a lavorare più diligentemente con quelle di qualità superiore. Il vostro atteggiamento verso le cose non dovrebbe dipendere dalla loro qualità. Chi è influenzato dalla qualità di una cosa, o chi cambia il suo linguaggio o il contegno a seconda dell'aspetto o della posizione sociale della persona incontrata, non è un uomo che opera nella Via.

Rafforzate la vostra decisione, e dedicate lo spirito vitale a superare la perfezione degli antichi patriarchi e a essere anche più meticolosi di coloro che vi hanno preceduto. Come indirizziamo l'aspirazione della nostra vita perché adempia la propria funzione per la Via? Se i grandi maestri del passato erano capaci di fare una minestra semplice con una quantità esigua di verdure, noi dobbiamo

cercare di fare una buona minestra con la stessa quantità. Ciò è molto difficile. Tra l'altro, vi sono grandi differenze tra le epoche passate e il presente, per cui anche sperare di stare al passo con i maestri antichi non è una cosa semplice. Eppure, se siamo scrupolosi nelle azioni e vi riversiamo la nostra energia, non c'è motivo per cui non possiamo uguagliare i maestri antichi.²¹ Dobbiamo aspirare all'ideale supremo senza avere modi arroganti.

Veramente tali cose sono evidenti. Tuttavia non ci sono chiare perché la nostra mente corre qua e là come i cavalli selvaggi nei campi, mentre le emozioni rimangono incontrollabili, come le scimmie che si dondolano tra gli alberi. Se solo ci fermassimo per riflettere con attenzione sul cavallo e la scimmia, la nostra vita diverrebbe naturalmente una cosa sola con il nostro lavoro. Questo è il mezzo con cui trasformiamo le cose mentre, simultaneamente, ne siamo trasformati.²² È essenziale purificare e armonizzare la vita con il lavoro, e non perdere di vista né l'assoluto né il pratico.

Maneggiate anche una singola foglia di verdura in modo tale che manifesti il corpo del Buddha. Ciò a sua volta permette al Buddha di manifestarsi attraverso la foglia. È un potere che non potete comprendere con la mente razionale. Opera liberamente, secondo la situazione, in modo naturalissimo. Allo stesso tempo, tale potere agisce nella nostra vita per purificare e stabilizzare le attività ed è vantaggioso per tutte le cose viventi.²³

Finiti tutti i preparativi per il pasto, pulite a fondo, riponendo ogni cosa al proprio posto. Quando udite il tamburo e la campana, sia al mattino o alla sera, non mancate di partecipare allo zazen né di andare dal maestro per ricevere il suo insegnamento.

Quando tornate nella vostra stanza, chiudete gli occhi e contate i monaci nel *sōdō*.²⁴ Non dimenticate i monaci più anziani e quelli in ritiro, più coloro che vivono in stanze separate. Includete i malati o ogni altro anziano. Inoltre, dovete prendere in considerazione i monaci in procinto di partire e gli altri che sono appena arrivati ma non vivono ancora completamente nella comunità. E, infine, dovete aggiungere tutti coloro che vivono nei templi secondari appartenenti al complesso. Se avete dubbi, controllate con i responsabili dei vari incarichi o con gli addetti dei diversi alloggi.

Quando conoscete il numero esatto dei monaci nella comunità, calcolate la quantità di cibo da cucinarsi. Per ogni chicco di riso che deve esser consumato, fornite un chicco. Nel dividere un chicco, il risultato può essere due mezzi-chicchi, o possibilmente tre o quattro. D'altro lato, un chicco può essere uguale a un mezzo-chicco o forse a due mezzi-chicchi. Ancora, due mezzi-chicchi possono essere consi-

derati un chicco intero. Dovete essere in grado di comprendere chiaramente quanto ne avanzerà aggiungendo un'unità di riso, o se sarà sufficiente levandone un'unità.

Quando mangiate un chicco di riso di Luling,²⁵ potete diventare il monaco Guishan. Quando aggiungete un chicco, potete diventare la vacca. Talvolta la vacca mangia Guishan, talvolta Guishan conduce al pascolo la vacca!

Riflettete se avete compreso perfettamente tali cose e se siete in grado di fare quei calcoli. Riesaminate ancora tutto, e quando avete compreso i dettagli preparatevi a spiegarli agli altri secondo la loro capacità di capire. Siate abili nella pratica; considerate la vacca e Guishan una cosa sola, non due, anche se temporaneamente si manifestano così. Nella vostra vita quotidiana, non dimenticatelo neppure per un momento.

Se qualcuno fa una donazione in denaro per il cibo, consultate gli altri responsabili su come impiegarla. È sempre stata la consuetudine delle comunità buddhiste. Quanto agli altri tipi di donazione alla comunità, quali gli oggetti da distribuire tra i membri, consultate ancora una volta gli altri responsabili. In altre parole, non usurpate l'autorità degli altri responsabili, o non prendete decisioni che esulano dal vostro incarico.

Dopo aver preparato con cura ogni pasto, mettetelo in tavola. Indossate il *kesa*²⁶ e stendete lo *zagu*.²⁷ Di fronte al *sōdō*, dove tutti fanno lo *zazen*, offrite incenso e inchinatevi nove volte. In seguito, portate il pasto nel *sōdō*.

Ogni giorno e ogni notte, il tenzo deve organizzare e preparare i pasti senza perdere un momento. Se si dedica con tutta la sua energia a qualsiasi cosa veramente richiesta dalla circostanza, sia l'attività sia il metodo con cui la svolge opereranno naturalmente per alimentare i semi del *buddhadharma*. Il solo fare attenzione alla funzione del tenzo permette a tutti i membri della comunità di proseguire la loro pratica nel modo più stabile.²⁸

Il *buddhadharma* è stato introdotto in Giappone diversi secoli fa. Eppure, nessuno ha mai scritto della preparazione e del servizio del cibo come di un'espressione del *buddhadharma*, e nessun maestro ha insegnato tali cose. Ancor meno si è parlato di inchinarsi nove volte prima di offrire il pasto ai monaci. Tale pratica non è mai entrata in testa agli uomini di questo paese. Qui non si curano di mangiare come animali, senza far caso a come mangiano. Che situazione pietosa! Mi rattrista veramente vedere le cose in questo modo. Perché dev'essere così?

Quando ero sul Monte Tiantong, un monaco di nome Lu di Qingyuan fu ricopriva la carica di tenzo. Un giorno, dopo pranzo, mentre mi dirigevo verso un altro edificio del complesso, notai Lu che faceva seccare dei funghi al sole davanti al *butsuden*.²⁹ Aveva un bastone di bambù ma era senza cappello. I raggi del sole picchiavano tanto che il lastricato bruciava i piedi. Lu lavorava sodo ed era coperto di sudore. Non potei fare a meno di pensare che il lavoro era troppo faticoso per lui. La sua schiena era come un arco teso, e le sopracciglia bianche come la gru.

Mi avvicinai e gli chiesi quanti anni avesse. Mi rispose che aveva sessantotto anni. Gli domandai quindi perché non si servisse mai di assistenti.

Rispose: "Gli altri non sono me".

"Hai ragione", dissi; "posso capire che il tuo lavoro è l'attività del *buddhadharma*, ma perché lavori tanto duramente con questo sole ardente?".

Rispose: "Se non lo faccio ora, quando mai lo potrò fare?".

Non mi rimaneva altro da dire. Mentre proseguivo il cammino, cominciai a intuire il vero significato del ruolo di tenzo.

Arrivai in Cina nell'aprile del 1223 ma, essendomi impossibile sbarcare immediatamente, rimasi a bordo della nave nel porto di Ningbo. Un giorno di maggio, mentre parlavo con il capitano, un vecchio monaco di circa sessant'anni venne direttamente alla nave per comprare funghi dai mercanti giapponesi a bordo. Lo invitai per il tè e gli chiesi da dove venisse. Mi disse di essere il tenzo del monastero sul Monte Ayuwang, e aggiunse:

"Sono originario di Xishu, per quanto sia partito da più di quarant'anni. Quest'anno ne compio sessantuno e ho praticato in numerosi monasteri Zen del paese. L'anno scorso, mentre vivevo a Guyun, ho visitato il monastero sul Monte Ayuwang, anche se vi ho trascorso il tempo senza avere la minima idea di cosa stessi facendo.³⁰ Quindi, dopo il periodo di pratica estiva dell'anno scorso,³¹ fui nominato tenzo. Domani è il 5 maggio,³² ma non ho nulla di speciale da offrire ai monaci. Volevo preparare una minestra di taglierini, ma poiché non avevo funghi, sono venuto qui a comprarne un po'".

Chiesi: "Quando sei partito da Ayuwang?".

Rispose: "Dopo pranzo".

"È lontano da qui?".

"Circa ventidue chilometri".

"Quando tornerai al tempio?".

"Penso di tornare non appena ho comprato i funghi".

"Non puoi immaginare quanto mi ritenga fortunato che sia stato

possibile conoscerci così inaspettatamente. Se puoi, vorrei che ti fermassi ancora un poco e mi permettessi di offrirti qualcos'altro".

"Mi dispiace, ma ora è impossibile. Se domani non fossi lì per preparare il pasto, non sarebbe una cosa ben fatta".

"Ma senza dubbio in un monastero grande come l'Ayuwang vi saranno altri capaci di preparare i pasti. Non saranno poi tanto in difficoltà se non ci sei, non è vero?".

"Sono stato incaricato di questo lavoro nella vecchiaia. È, per così dire, la pratica di un vecchio.³³ Come posso affidare tutto il lavoro agli altri? Inoltre, quando ho lasciato il tempio, non ho chiesto il permesso di rimanere fuori per la notte".

"Ma perché, se sei così vecchio, fai il duro lavoro del tenzo? Perché non passi il tempo praticando lo zazen o studiando i koan³⁴ degli antichi maestri? Si ottiene forse qualcosa di speciale lavorando proprio come tenzo?".

Egli scoppiò a ridere e osservò: "Mio buon amico straniero! Tu non comprendi ancora in cosa consista la pratica, né conosci il significato dei caratteri".³⁵

Quando udii le parole del vecchio monaco fui preso alla sprovvista e mi vergognai profondamente. Così gli chiesi: "Cosa sono i caratteri e cos'è la pratica?".

Rispose: "Se non inganni te stesso su questo problema, sarai un uomo della Via".³⁶ Allora non fui in grado di afferrare il significato delle sue parole.

"Se non comprendi, vieni qualche volta al Monte Ayuwang, e discuteremo più a fondo la natura dei caratteri". Con quelle parole si alzò rapidamente. "Si sta facendo tardi e il sole sta per tramontare. Temo di non potermi trattenere oltre". Quindi partì per il Monte Ayuwang.

Nel luglio dello stesso anno mi fermai al Monte Tiantong. Un giorno il tenzo dell'Ayuwang mi venne a trovare. Disse: "Al termine del periodo di pratica estiva, mi ritirerò dalla carica di tenzo e penso di tornare a casa. Ho saputo che eri qui e desideravo tanto parlarti e vedere come stavi".

Fui davvero felice di vederlo e lo ricevetti cordialmente. Parlammo di varie cose, e arrivammo infine all'argomento che aveva sfiorato a bordo della nave in merito alla pratica e lo studio dei caratteri.

Disse: "Chi studia i caratteri deve sapere esattamente cosa siano i caratteri, e chi intende praticare la Via deve comprendere cosa sia la pratica".

Gli chiesi ancora una volta: "Cosa sono i caratteri?".

"Uno, due, tre, quattro, cinque", rispose.

“ Cos'è la pratica? ”.

“ Nel mondo non vi è nulla di nascosto ”.³⁷

Anche se parliamo di molte altre cose, non le menzionerò. Quel poco che ho imparato sui caratteri e la pratica è dovuto soprattutto a lui. Quando mi ritrovai con il mio maestro Myōzen,³⁸ che in seguito morì in Cina, e gli raccontai l'incontro con il tenzo del Monte Ayuwang, fu estremamente felice della notizia. In seguito, m'imbattei in una *gāthā* scritta da Xuedou³⁹ per un discepolo:

Uno, sette, tre, cinque:
La verità che ricerchi non può essere compresa.
Mentre la notte avanza, una luna splendente
illumina tutto l'oceano;
I gioielli del drago si trovano in ogni onda.
Cercando la luna, è qui,
in quest'onda, nella successiva.

Cominciai a comprendere che le parole del tenzo incontrato l'anno precedente coincidevano perfettamente con quel che indicava Xuedou nella *gāthā*. Capii sempre di più che il tenzo era un uomo che viveva pienamente il *buddhadharma*.

Prima comprendevo i caratteri uno, due, tre, quattro e cinque; ora comprendo anche il sei, sette, otto, nove e dieci.⁴⁰ Gli studenti futuri devono essere in grado di comprendere quell'aspetto da questo, come pure questo aspetto da quello. Praticando con uno sforzo intenso, usando tutta la vostra abilità, sarete in grado di afferrare lo Zen autentico che trascende la superficie dei caratteri. Se agite altrimenti finirete solo per essere sviati da uno Zen variamente contaminato, che vi impedirà di preparare con destrezza i pasti per la comunità.⁴¹

Quanto alla carica di tenzo, nel corso dei secoli sono stati tramandati molti racconti, quali quelli che ho menzionato precedentemente su Guishan e Dongshan. Oltre ai monaci provenienti dal Monte Tiantong e dal Monte Ayuwang, ho incontrato e ho parlato con monaci che ricoprivano la carica di tenzo in altri monasteri. Se esaminiamo con attenzione alcuni di tali racconti, comprenderemo il significato dei caratteri e la natura della pratica. Di fatto, proprio il lavoro del tenzo è la pratica incomparabile dei Buddha. Anche chi diviene il capo della comunità dovrebbe avere gli stessi atteggiamenti.

Il *Chanyuan Qinggui* dice: “ Prepara ogni pasto con cura meticolosa, accertandoti che sia sufficiente. Non essere negligente nelle

quattro offerte di cibo, abiti, alloggi e farmaci. Il Buddha Shakyamuni doveva vivere cento anni, ma morì a ottanta, lasciando vent'anni ai suoi discepoli e discendenti. Noi oggi viviamo per grazia di quel merito. Se dovessimo ricevere anche un solo raggio di luce emesso dal *byakugōkō*⁴² tra le Sue sopracciglia, saremmo incapaci di esaurirne il merito". Il testo continua: "Dovresti pensare soltanto a come servire nel modo migliore la comunità, senza temere la povertà. Finché la tua mente non è limitata, riceverai naturalmente ricchezze infinite". Il capo della comunità dovrebbe generare tale atteggiamento, nel servire i monaci.

Preparando il cibo per la comunità, è essenziale non lagnarsi della qualità degli ingredienti, ma coltivare piuttosto una disposizione d'animo che li vede e li rispetta pienamente per quel che sono. Considerate la storia della vecchiaia che ottenne un grande merito per le vite future offrendo a Shakyamuni l'acqua che aveva appena usato per lavare il riso.⁴³ O riflettete sull'ultima azione del re Asoka, che sul letto di morte offrì volentieri mezzo dattero a un tempio.⁴⁴ Da ciò fu predetto che il re avrebbe raggiunto il nirvana nella vita successiva. Il vero legame stabilito tra noi stessi e il Buddha nasce dall'offerta più piccola fatta con sincerità, e non da qualche donazione grandiosa che ne sia priva. Ecco la nostra pratica come esseri umani.

Una pietanza non è necessariamente superiore perché l'avete preparata con ingredienti di prima qualità, né una minestra inferiore perché l'avete fatta con verdure ordinarie. Toccando e scegliendo le verdure, impegnatevi con tutto il cuore, con una mente pura, e senza cercare di valutarne la qualità, così come preparereste uno splendido banchetto. I molti fiumi che si fondono con l'oceano assumono il solo gusto dell'oceano; quando si fondono con il puro oceano del dharma non vi sono più distinzioni quali cibi raffinati o semplici, vi è solo un gusto, e cioè il *buddhadharma*, il mondo stesso così com'è. Quando si coltiva il seme dell'aspirazione a vivere pienamente la Via, come pure quando si pratica il dharma, i sapori squisiti e ordinari sono identici e non due cose distinte. C'è un vecchio detto: "La bocca del monaco è come un forno".⁴⁵ Ricordatelo bene.

Allo stesso modo, comprendete che una semplice verdura ha il potere di divenire la pratica del Buddha, se nutrite adeguatamente il desiderio di vivere la Via. Non provate mai avversione verso gli ingredienti semplici. Come un maestro di uomini e di esseri celestiali, usate nel modo migliore qualsiasi verdura avete.

Similmente, non giudicate i monaci come degni o indegni di rispetto, e non considerate se un uomo abbia praticato per poco tempo o per molti anni. Se non sappiamo dove trovare la nostra stabi-

lità, come potremmo sapere dove qualcun altro sarebbe più stabile? Se la misura con cui valutiamo gli altri è sbagliata, probabilmente consideriamo negativi i loro aspetti positivi, e viceversa. Quale errore!

È molto probabile che vi siano differenze tra coloro che hanno praticato per molti anni e coloro che hanno appena cominciato, o tra quelli dotati di una grande intelligenza e quelli che ne sono privi. Anche se è così, sono tutti i tesori del *samgha*. Pure se qualcuno ha sbagliato in passato, ora può benissimo inserirsi opportunamente nel contesto delle cose. Chi può dire se qualcuno è un pazzo o un saggio?

Il *Chanyuan Qinggui* dice: “ Sia un uomo stupido o saggio, in quanto è un monaco, è un tesoro per tutti gli esseri umani e per tutti i vari mondi”. Benché ci possa essere il giusto o l'ingiusto, non radicatevi in quel giudizio. Aspirare a tale atteggiamento è di per sé la funzione stessa della Via che realizza la saggezza incomparabile.⁴⁶ Nonostante la fortuna avuta nell'incontrare il Buddhismo, fare un passo falso a questo proposito porterà a perdere completamente la Via.⁴⁷ L'essenza dei grandi praticanti del passato sta nel mettere tale spirito in tutte le loro attività. I fratelli e sorelle delle generazioni future che ricopriranno la carica di tenzo coglieranno l'essenza di questo insegnamento buddhista solo quando praticheranno conformemente a tale atteggiamento. Le regole del grande maestro Baizhang Huihai⁴⁸ non vanno prese alla leggera.

Quando tornai in Giappone mi fermai al tempio Kennin-ji per circa due anni. Vi era la carica di tenzo, ma solo nominalmente; non vi era nessuno che ne svolgesse effettivamente le funzioni. Poiché nessuno comprendeva chiaramente che il lavoro stesso del tenzo è l'attività del buddha, non fa meraviglia che non vi fosse nessuno in grado di adempiere con convinzione a quell'incarico. Il tenzo, nonostante la fortuna di essere stato eletto, poiché non aveva mai incontrato di persona un tenzo che agisse come un Buddha, stava solo perdendo tempo, infrangendo negligenemente le norme della pratica. Era davvero una situazione pietosa.

Osservai con attenzione il monaco a cui era stato dato l'incarico di tenzo. Non aiutava neppure a preparare i pasti, ma affidava tutto il lavoro a qualche servo distratto e insensibile, mentre egli dava unicamente gli ordini. Non controllava mai che il lavoro venisse svolto bene. Sembrava che considerasse piuttosto incivile o vergognoso osservare con attenzione la preparazione del riso e delle verdure, come spiare nella camera di una vicina di casa. Passava il tempo nella sua stanza, qua e là, o chiacchierando con qualcuno. Oppure si mette-

va a leggere o a cantare i sutra. Non lo vidi mai avvicinarsi a una pentola, e ancor meno sforzarsi di ottenere le provviste necessarie o pensare a tutto il menu complessivo del tempio. Non sapeva che curarsi di tali cose è di per sé la pratica buddhista. Né evidentemente gli veniva mai in mente, neppure in sogno, la pratica di indossare il *kesa* e di inchinarsi nove volte prima di servire ciascun pasto. E, poiché egli stesso non era consapevole di tali cose, neppure era in grado di insegnare ai monaci più giovani, anche se ufficialmente era suo dovere. Era una situazione pietosa e triste.

Per quanto un uomo possa essere tanto fortunato da essere nominato tenzo, se è privo dell'aspirazione a percorrere la Via tornerà a mani vuote dalla montagna di bontà e dall'oceano di virtù. Eppure, per quanto un uomo non abbia risvegliato in sé lo spirito del bodhisattva, se incontra qualcuno che l'abbia fatto, gli sarà possibile praticare il sistema di vita del Buddha. Oppure, anche se non incontra un maestro risvegliato, se ha una profonda aspirazione a realizzare questo sistema di vita incomparabile, imparerà certamente la pratica di tale Vita. Tuttavia, se mancano entrambe tali condizioni, come può agire secondo il sistema di vita del Buddha?

In tutti i molti monasteri che ho visitato nel paese dei Song, situati su varie montagne, i monaci responsabili dei vari incarichi esercitavano tali funzioni per un anno alla volta, eppure mantenevano e manifestavano sempre lo stesso atteggiamento come i capi della comunità, adattandolo opportunamente al momento e alle circostanze. I tre aspetti di tale atteggiamento sono: capire che lavorare a beneficio degli altri giova a se stessi; comprendere che compiendo ogni sforzo possibile per la prosperità della comunità si dà nuova vita al proprio carattere; e sapere che sforzarsi di succedere ai patriarchi delle generazioni passate e di superarli significa imparare dalla loro vita e stimare il loro esempio.

Siate certi di questo: il pazzo vede se stesso come un'altra persona, ma il saggio vede gli altri come se stesso.⁴⁹

Come disse un antico maestro:

Due terzi dei nostri giorni sono già passati,
E non abbiamo praticato chiarendo chi siamo.
Sprechiamo il tempo nella ricerca dell'appagamento,
Così che rifiutiamo di girarci anche quando ci chiamano.
Com'è deplorabile! ⁵⁰

Non incontrare un vero maestro vi porterà a essere trascinati da sensazioni ed emozioni. Il caso del figlio sciocco che lascia la sua

ricca casa con il tesoro di famiglia e lo getta via come immondizia è veramente pietoso.⁵¹ Similmente, poiché conosciamo bene il lavoro del tenzo, non dobbiamo sprecarlo.

Riflettendo su coloro che hanno lavorato come tenzo con l'atteggiamento di praticare la Via, vediamo che essi, in ogni caso, svolgevano il proprio compito in un modo che coincide esattamente con le virtù del loro carattere. Daigui si illuminò mentre lavorava come tenzo sotto Baizhang.⁵² Il caso delle tre libbre di sesamo di Dongshan avvenne quando era un tenzo.⁵³ C'è forse qualcosa più prezioso della comprensione della Via? C'è forse un momento più prezioso di quello in cui si comprende la Via? ⁵⁴

Come esempio di una persona che desiderava ardentemente la Via, possiamo citare il ragazzo che offrì la sabbia come se fosse un grande tesoro.⁵⁵ Anche il caso delle fortune in serbo per chi abbia fatto immagini del Buddha e manifestato davanti a esse un atteggiamento di rispetto esemplifica lo stesso spirito.⁵⁶ I compiti della carica fino al nome stesso 'tenzo' sono identici a centinaia di anni fa. Se l'atteggiamento e le attività della carica non sono mutati, come possiamo noi, adempiendo alla funzione di tenzo, non realizzare la sua natura meravigliosa e la Via, proprio come fecero gli antichi?

Di fatto, quando occupate una posizione di responsabilità, non solo lavorando come tenzo, ma in qualsiasi incarico o come assistente, sforzatevi di mantenere uno spirito di gioia e magnanimità, unito all'atteggiamento affettuoso dei genitori.⁵⁷

Lo spirito gioioso è quello della gratitudine e dell'ottimismo. Dovreste considerare queste cose con attenzione. Se foste nati in un regno celestiale, con ogni probabilità avreste solo sviluppato un attaccamento per i piaceri di quel regno, senza cogliere né il momento né l'occasione per risvegliare lo spirito della *bodhi*, e verosimilmente non avreste sentito alcuna particolare necessità di praticare il *buddhadharma*. Ancor meno sareste stati in grado di preparare i pasti per i Tre Tesori, nonostante essi siano la cosa suprema e più meritevole. Essere uno Śakra-devānām-indraḥ o un *cakravartin* non è paragonabile ai Tre Tesori.⁵⁸

Nel *Chanyuan Qinggui* troviamo la frase: " Il *sangha* è la cosa più preziosa. Coloro che vivono in tale comunità sono liberi dalle meschinità delle attività mondane. Tale comunità manifesta una postura perfetta priva di falsi concetti in merito al mondo ".

Come siamo fortunati a essere nati come esseri umani con la possibilità di preparare i pasti per i Tre Tesori! Dovremmo avere davvero un atteggiamento di gioia e gratitudine.

Dovremmo riflettere anche su come sarebbe stata la nostra vita

se fossimo nati in un regno infernale, come uno spirito insaziabile, un animale inferiore, o un demone.⁵⁹ Come sarebbe difficile la nostra vita se dovessimo subire le sventure di queste quattro condizioni o degli altri quattro stati sfortunati!⁶⁰ Non ci sarebbe possibile praticare il dharma con la forza della comunità anche se ne avessimo l'intenzione. Ancor meno potremmo preparare il cibo con le nostre mani e offrirlo ai Tre Tesori. Il nostro corpo e la mente sarebbero vincolati dalle limitazioni e i dolori di quei mondi e ne dovrebbero sopportare il peso.

Pertanto, rallegratevi della vostra nascita nel mondo, in cui siete in grado di usare liberamente il corpo per offrire il cibo ai Tre Tesori: il Buddha, il Dharma e il *Samgha*. Considerando le innumerevoli possibilità in un universo eterno abbiamo avuto un'occasione meravigliosa. Il merito del lavorare come tenzo non diminuirà mai. Il mio desiderio più sincero è che esauriate tutta l'energia e lo sforzo di ogni vita, passata, presente e futura, e ogni momento di ogni giorno nel praticare tramite il lavoro del tenzo, così da formare uno stretto legame con il *buddhadharma*. Considerare tutte le cose con tale atteggiamento è detto Mente Gioiosa.

Anche le gesta di un sovrano benevolo scompaiono rapidamente come la schiuma del mare o la fiamma di una candela portata via dal vento. Piuttosto che essere come un tale sovrano, per il *buddhadharma* ha più valore che prepariate i cibi e li offriate ai Tre Tesori.

Rōshin è la mente o l'atteggiamento dei genitori. Come i genitori curano il loro unico figlio, tenete a mente i Tre Tesori. I genitori, noncuranti della povertà o delle circostanze difficili, amano e allevano con cura il bambino. Quanto è profondo il loro amore? Solo un genitore lo può capire. I genitori proteggono i bambini dal freddo e li riparano dal sole ardente senza preoccuparsi del proprio benessere personale. Lo può capire solo chi abbia sviluppato tale mente, e lo può comprendere pienamente solo chi abbia reso tale atteggiamento una seconda natura. Ciò è fondamentale nell'essere un genitore. Allo stesso modo, quando toccate l'acqua, il riso, o qualsiasi altra cosa, dovete avere la premura amorevole e sollecita dei genitori che allevano il loro bambino.

Shakyamuni rinunciò a vent'anni di vita per provvedere a noi delle generazioni future. Cosa significa? Era semplicemente una dimostrazione della Mente dei Genitori. Il Tathagata non lo fece perché si aspettava una qualche ricompensa o la fama. Vi rinunciò incondizionatamente, senza pensare al profitto o al guadagno.

La Mente Magnanima⁶¹ è come una montagna, stabile e imparziale. Paragonandola all'oceano, è tollerante e considera ogni cosa dalla pro-

spettiva più ampia. Avere una Mente Magnanima significa essere privi di preconcetti e rifiutarsi di prendere una posizione. Quando portate qualcosa che pesa pochi grammi, non consideratelo leggero, e similmente, quando dovete trasportare parecchi chili, non considerateli pesanti. Non lasciatevi trascinare dai suoni della primavera, e non rattristatevi vedendo i colori dell'autunno.⁶² Considerate nell'insieme i cambiamenti delle stagioni, e calcolate la relatività di leggero e pesante da un'ampia prospettiva. Allora dovrete scrivere, comprendere e studiare il carattere per 'magnanimo'.

Se il tenzo del Jiashan⁶³ non avesse conosciuto le implicazioni più profonde della magnanimità, non sarebbe mai stato capace di aiutare Fu Shangzuo di Daiyuan a praticare realmente il dharma scoppiando a ridere improvvisamente durante una conferenza di Daiyuan.⁶⁴ Se Guishan non fosse stato in grado di scrivere il carattere per 'magnanimo', senza dubbio non avrebbe dimostrato al maestro la sua profonda comprensione raccogliendo un tizzone spento e soffiandoci sopra tre volte prima di restituirlo al maestro.⁶⁵ Né Dongshan, se non avesse compreso a fondo la magnanimità, avrebbe dato alla domanda: "Cos'è il Buddha?" la risposta, ora famosa: "Tre libbre di sesamo".

Siate sicuri di ciò. Tutti i grandi maestri nel corso dei secoli hanno imparato il significato di magnanimità non solo scrivendone il carattere, ma attraverso i vari avvenimenti e le circostanze della propria vita. Ancora oggi possiamo udire chiaramente la loro voce che spiega le verità più fondamentali e le implicazioni di quelle verità per la nostra vita. Erano uomini che avevano aperto gli occhi su ciò che è più vitale in una vita di pratica, permettendoci di essere in contatto con il Buddha [la Realtà della vita]. La loro stessa vita manifestava l'unico scopo del vero Sé. Siate a capo del tempio, un monaco anziano o responsabili di una carica, o semplicemente un monaco ordinario, non dimenticate l'atteggiamento costante di vivere con gioia, avere il profondo interesse dei genitori, e svolgere tutte le vostre attività con magnanimità.

*Scritto da Dōgen Zenji nella primavera del
1237 al Kōshō-ji per i seguaci della Via delle
generazioni future.*

Come cucinare la vostra vita

Jinsei Ryōri no Hon

Il Tenzo *Kyōkun* e lo *Shikan-taza*

Un giorno Wuzhao¹ lavorava come tenzo in un monastero nelle montagne Wutai.² Quando il bodhisattva Mañjuśrī apparve improvvisamente sulla pentola in cui cucinava, Wuzhao lo colpì. In seguito disse: “ Se apparisse sulla pentola, colpirei pure Shakyamuni! ”.³

Trovo questo racconto sia affascinante sia accessibile. Abbiamo Wuzhao che lavora come tenzo nelle montagne Wutai, quando improvvisamente un giorno, mentre cucina il riso, chi va ad apparire sulla pentola se non Mañjuśrī, il bodhisattva della saggezza, proprio quello venerato nel *sōdō*! Vedendo ciò, Wuzhao colpisce Mañjuśrī ed esclama: “ Se apparisse sulla pentola, colpirei pure Shakyamuni! ”.

Fui ordinato monaco proprio il giorno in cui fu dichiarata la guerra nel Pacifico, l'8 dicembre 1941. Per tutta la guerra vissi in assoluta povertà. In seguito le cose cominciarono a sistemarsi, e gli altri discepoli del mio maestro, Kōdō Sawaki Rōshi, furono in grado di riunirsi di nuovo, riprendendo gradualmente l'aspetto di una comunità. Nel 1948 e 1949 attraversai gli anni più difficili della mia vita. Nonostante fossi monaco già da sette o otto anni, non mi ero ancora fatto un'idea di cosa fosse esattamente lo scopo della pratica dello *zazen*. Inoltre, a quel tempo il cibo scarseggiava in Giappone e molti soffrivano veramente la fame, una condizione che la maggior parte degli uomini d'oggi nei paesi industrializzati non si può nemmeno immaginare. In quei giorni mi sembrava fantastico riuscire a essere un tenzo, perché potevo arraffare un po' di cibo in più dalla credenza. Eppure, ogni volta che veniva il mio turno come tenzo, era come se mi distraessi pensando a ottenere qualcosa di più da mangiare. Inevitabilmente, rovinavo una cosa o l'altra nel mio lavoro. In realtà, non era solo per quello che qualcosa andava storto. Ogni volta che riflettevo su quel che più mi affliggeva allora, e cioè lo scopo dello *zazen*, in cucina c'era davvero un disastro! Durante la guerra, non avevo tempo disponibile per leggere tutto l'*Eihei Shingi* né, come insegna una vecchia espressione zen, per continuare la pratica riflettendo su me stesso alla luce degli antichi insegnamenti. Subito dopo la guerra,

l'unica cosa che proprio non mi mancava era il tempo, e quando arrivai a leggere il brano su Wuzhao, esso influenzò profondamente il mio atteggiamento verso il ruolo di tenzo. Quando riflettevo attentamente su Wuzhao che colpisce Mañjuśrī apparso sulla pentola e continua imperterrito a cucinare mi sentivo depresso per la mia incapacità di fare altrettanto, anche se tutto quel che appariva sulla mia pentola era qualche 'fantasma affamato'.⁴ Dopo di ciò mi sforzai energeticamente di scacciare i fantasmi ogni volta che si mostravano.

Dōgen Zenji scrive che "il *buddhadharma* trasmesso direttamente dei Buddha e dei patriarchi antichi è semplicemente lo *zazen*". Lo *zazen* ha il massimo valore nella nostra pratica del Buddhismo. Tuttavia, nel *Tenzo Kyōkun* vi sono tre frasi che dicono: "I Tre Tesori [Buddha, Dharma e *Samgha*] sono la cosa suprema e più meritevole ... Con la possibilità di preparare i pasti per i Tre Tesori, ... dovremmo avere davvero un atteggiamento di gioia e gratitudine"; e, un poco più avanti nel capitolo, "Il mio desiderio più sincero è che esauriate tutta l'energia e lo sforzo di ogni vita, passata, presente e futura, e ogni momento di ogni giorno nel praticare tramite il lavoro del tenzo".

Studiando queste frasi potreste concludere che affrontare il problema del significato dello *zazen* mentre lavorate nel ruolo di tenzo o, viceversa, riflettere sul senso del lavoro del tenzo mentre sedete nello *zazen*, siano il modo migliore di portare avanti la vostra pratica. Non è così. Quando sedete nello *zazen*, sedete *soltanto*, e quando lavorate come tenzo, fate *soltanto* quello. Lo spirito del sedere *soltanto* o lavorare *soltanto* è condiviso sia dallo *zazen* sia dal lavoro del tenzo. Tale idea del concentrarsi totalmente su una cosa è la pietra angolare della dottrina di Dōgen Zenji. In giapponese, è detto *shikan*,⁵ e l'insegnamento dello *shikan* può avere nella nostra vita applicazioni importanti.

Lo scopo di questo capitolo introduttivo è di esaminare il rapporto tra lo *shikan-taza* (fare semplicemente *zazen*) e il lavoro del tenzo. Quanto a quest'ultimo, abbiamo il *Tenzo Kyōkun*, che costituisce il testo principale del nostro volume. Ma, nonostante il fatto che si sia scritto moltissimo a proposito dello *shikan-taza*, nessuno ha mai confrontato il lavoro del tenzo allo *shikan-taza*, e qui sta il nostro problema. Cercherò di spiegare come interpreto l'insegnamento di Dōgen Zenji dello *shikan-taza*, e quindi daremo uno sguardo al suo rapporto con il *Tenzo Kyōkun*.

Sappiamo già che *shikan-taza* vuol dire fare semplicemente *zazen*, ma cosa significa effettivamente 'fare semplicemente *zazen*'? Dōgen Zenji descrive il nostro tipo di *zazen* come il 'Re dei *Samādhi*'. Pos-

siamo far risalire la parola 'zazen' ai termini sanscriti *dhyāna* e *sa-mādhi*. Il *sa-mādhi* è detto talvolta *tōji*, considerare o vedere tutte le cose allo stesso modo, e talvolta *tōji* (scritto con caratteri cinesi diversi), o, in sanscrito, *samāpatti*.⁶ Un'altra definizione di *sa-mādhi* è che la mente e l'ambiente sono fondamentalmente una cosa sola.⁷ E, infine, il *sa-mādhi* è stato definito così: " Si dovrebbe comprendere il *buddhadharma* in modo che la mente e l'oggetto divengano una cosa sola ".⁸

Il problema si accentra intorno al termine 'mente', in giapponese, *shin*. La nostra comprensione dello zazen sarà naturalmente influenzata da come interpretiamo il termine.

Quando pensiamo alla mente nel senso ordinario, generalmente ci riferiamo alla mente psicologica o coscienza. In sanscrito, la mente intesa in questo senso è detta *citta*, e in tal caso l'espressione *shin ikkyōshō* vorrebbe dire raccogliere la nostra mente confusa e concentrarla su una cosa sola. Per definizione, lo zazen diverrebbe una specie di esercizio per la concentrazione mentale o psichica, o un metodo per addestrare la mente a raggiungere uno stato in cui tutte le proprie idee o i pensieri in merito a un certo oggetto scompaiono, lasciando il praticante completamente imperturbato. Tale è l'implicazione superficiale di *munen musō*, nessuna idea, nessun pensiero.⁹ Lo zazen degli insegnamenti theravada e delle dottrine non-buddhiste è una concentrazione psichica di questo tipo. Qualsiasi metodo di concentrazione psichica parte dalla supposizione che la nostra mente sia sempre confusa, e mira a calmarla con la pratica dello zazen. Tuttavia, Dōgen Zenji non insegnò mai che lo zazen fosse unicamente un metodo di pratica per migliorare se stessi, né un riordinamento semplicistico della nostra vita senza curarsi minimamente di quelli che ci circondano. Dōgen disse una volta: " Anche se avete la mente di una scaltra volpe, non praticate la via theravada cercando solo di migliorare voi stessi! ".¹⁰

Non voglio dire che la parola 'mente' non sia mai usata nella letteratura buddhista nel senso di mente psicologica o coscienza, ma in generale ha un significato più vasto. Vediamo che ciò è particolarmente vero quando Dōgen Zenji parla della mente in un brano del capitolo intitolato *Sokushin Zebutsu* (*La mente è il Buddha*) dello *Shōbō-genzō*:

" Il significato e la portata della mente che è stata trasmessa direttamente da buddha a buddha è che la mente permea tutti i fenomeni e tutti i fenomeni sono inseparabili dalla mente ".¹¹

La mente, in quanto *buddhadharma* trasmesso direttamente, è intesa come la mente che permea tutte le cose, e che ha in sé tutte

le cose. Quando parliamo di uno *zazen* basato sull'identità intrinseca di mente e ambiente, lo *zazen* non va inteso come un metodo di concentrazione psichica o un esercizio per calmare la propria mente.

Qual è, quindi, il significato della mente che permea tutte le cose, e che ha in sé tutte le cose? Prima di tutto, vorrei esprimerlo a parole mie e analizzare la mia interpretazione rispetto a me stesso. Esaminando i numerosi testi di insegnamenti buddhisti che hanno avuto origine in India con Shakyamuni, e che furono sempre più perfezionati nel corso dei secoli, vediamo che i termini e le espressioni non sono mai stati usati in modo approssimativo; hanno avuto quasi sempre un significato profondo e vaste implicazioni. Ad esempio, sono sicuro che all'inizio la parola 'mente' aveva lo stesso significato psicologico che gli attribuiamo ordinariamente oggi. Tuttavia, quando arriviamo all'espressione della mente che permea tutti i fenomeni ed è inseparabile da essi, le implicazioni della parola trascendono di gran lunga la psicologia. In tal caso il significato è assoluto, non-dualistico. Supera le implicazioni mentali o psicologiche.

Dire che siamo vivi implica allo stesso tempo l'esistenza di un mondo di fenomeni in cui viviamo. Generalmente supponiamo che il mondo abbia preceduto di molto tempo la nostra nascita, e che essa sia il nostro ingresso sulla scena di un mondo già esistente. Allo stesso tempo, spesso supponiamo che la morte significhi la nostra scomparsa dal mondo, e che in seguito il mondo continuerà a esistere. In tale concezione prende forma una falsa rappresentazione mentale che non è la realizzazione della realtà stessa. La realtà del mondo che sperimento e in cui vivo non è unicamente un ammasso di idee o astrazioni.

Quando osserviamo una tazza, abbiamo la sensazione di guardare la stessa tazza anche se, in realtà, non è così. Voi la guardate con i vostri occhi, e da un certo punto di vista. Inoltre, la vedete con la luce e le ombre che cadono dal vostro lato della stanza. Ciò vale anche per me. In senso molto approssimativo, noi continuiamo a separare la realtà della situazione nutrendo l'idea di vedere la stessa tazza. Ecco cosa intendo per falsa rappresentazione di idee.

Allo stesso modo, supponiamo che esista un mondo che sperimentiamo in comune con tutti gli altri esseri umani, che il mondo sia esistito già prima della nostra nascita, e che continuerà a esistere anche dopo la nostra morte. Ma, di nuovo, non è altro che un'idea. Non solo, finiamo per credere di vivere e morire in tale mondo di rappresentazioni mentali. È un modo di considerare la propria vita completamente sbagliato. Il mio vero Sé vive nella realtà, e il mondo che sperimento è un mondo che io solo posso sperimentare, e che nessun

altro può sperimentare con me. Per esprimermi il più esattamente possibile: quando nasco, do vita simultaneamente al mondo che sperimento; vivo fino alla fine con quel mondo e, alla mia morte, muore anche il mondo che io sperimento.

Dal punto di vista della realtà, la mia esperienza della vita (che nella terminologia buddhista è uguale alla mente) e la realtà (che significa i dharma o fenomeni che incontro nella vita) non possono essere mai separati per astrazione l'una dall'altra. Devono essere identiche. Tuttavia, accettare le mie parole e concludere che pertanto tutte le cose devono essere 'nella mia mente' (la mente pensante, emotiva o psicologica) vuol dire cadere in un'altra trappola filosofica. D'altro lato, concludere che la mente dipende totalmente dall'ambiente vuol dire relegare la questione della mente a una sorta di semplice realismo. Gli insegnamenti del Buddhismo non sono né un idealismo semplicistico né una specie di 'ambientalismo'.

Shin, o mente, nei termini del *buddhadharma* va interpretata così: la mente che è stata trasmessa direttamente da buddha a buddha è la mente che permea tutti i fenomeni, ed è inseparabile da essi. La mia esperienza personale è allo stesso tempo il mondo della realtà. Viceversa, il mondo della realtà costituisce la mia mente. Pertanto, in tal caso la parola 'mente' ha un significato ben più vasto della sola accezione mentale o psicologica. Forse, nella nostra epoca, l'espressione 'vita pura' sarebbe più chiara di 'mente'. Nel corso degli avvenimenti quotidiani incontro un mondo di fenomeni, e tramite tali incontri e la mia esperienza di essi vivo la mia vita.

Con la definizione di mente che ho appena spiegato, è necessario dare un altro sguardo all'espressione: "Si dovrebbe comprendere il dharma in modo che la mente e l'oggetto divengano una cosa sola". Ciò significa che dobbiamo imparare a considerare tutti i fenomeni (ogni cosa della vita) in base all'esperienza della vita pura. Fin troppo spesso sprechiamo la vita, sviluppando supposizioni e ideologie dai pensieri che sorgono nella nostra mente e, dopo aver prodotto tali idee, infine dissipiamo la nostra energia vitale vivendo nel mondo astratto che creiamo da esse. "Si dovrebbe comprendere il dharma in modo che la mente e l'oggetto divengano una cosa sola" significa che dobbiamo considerare tutti i mondi compresi nella nostra vita in base all'esperienza personale; la nostra esperienza della vita è la nostra mente. Ciò significa che tutte le cose della vita fungono da parti del nostro corpo. È anche il significato di *tōji*, considerare tutte le cose allo stesso modo.

Quindi, Dōgen Zenji non intendeva che ci liberassimo da tutte le illusioni, le fantasie, o i pensieri che ci vengono in mente durante

lo zazen. Tuttavia, se inseguiamo tali pensieri, sediamo nella posizione zazen pensando, e non, in effetti, facendo semplicemente zazen. Cercare di liberarci dai pensieri è solo un'altra forma di illusione. Lo zazen, inteso nel senso che la mente è intrinsecamente identica a tutti i fenomeni, è un mezzo per considerare ogni cosa in base alla vita pura, in cui abbandoniamo sia il pensiero sia il tentativo di eliminarlo. Allora vedremo tutto ciò che sorge come lo scenario della nostra vita. Lasciamo sorgere qualsiasi cosa sorga, e lasciamo svanire qualsiasi cosa svanisca.

Quel che ho appena spiegato è il fondamento logico del seguente brano del *Fukan Zazen-gi* di Dōgen Zenji:

“ Rinunciate a ogni legame, mettete da parte tutte le attività. Non pensate a ciò che è bene o male, non tentate di giudicare il giusto e l'ingiusto. Non cercate di controllare le percezioni o la coscienza, né di rappresentare le vostre sensazioni, idee, o punti di vista. Abbandonate anche l'idea di divenire un buddha ”.

Gli esseri umani sono creature viventi dotate di un cervello in cui i pensieri e le sensazioni appaiono e scompaiono. Il verificarsi di tale fenomeno, anche durante lo zazen, è perfettamente normale. Come le varie secrezioni e gli ormoni che scorrono negli organi del corpo, i pensieri possono essere paragonati a secrezioni della mente. Solo che se non stiamo attenti (o talvolta anche se lo siamo!) mettiamo in azione tali secrezioni, dedichiamo tutta la nostra energia a elaborarle, e finiamo paralizzati, incapaci di agire o di muoverci. La cosa più importante da tenere a mente quando si pratica lo zazen è abbandonare completamente tutto, poiché la secrezione non è altro che una funzione normale. Allora potremo vedere tutto quel che sorge come lo scenario della nostra vita. Ciò è stato descritto come ‘ l'aspetto più fondamentale delle cose ’.¹² *Ch'an*, in cinese, *Zen*, in giapponese, o *dhyāna*, in sanscrito, hanno anch'essi tale significato, mentre, nelle epoche posteriori, è stato usato il termine *jōryo*.¹³ “ Il grande cielo non ostacola mai il passaggio delle bianche nuvole ”¹⁴ è ancora un'altra espressione di tale scenario. Infine, un'espressione usata talvolta per descrivere lo zazen della tradizione Sōtō, *mokushō-zen*,¹⁵ che significa illuminarsi silenziosamente, indica anch'essa tale scenario. La base dell'illuminazione silenziosa è affidare ogni cosa alla postura di zazen,¹⁶ lasciando andare tutto ciò che si presenta senza tentare di elaborare soluzioni per quel che dovremmo fare in un caso o nell'altro. Ciò è detto *shikan-taza*. Quando facciamo zazen con tale atteggiamento, non è più un sedere per realizzare qualche fantasia fittizia come raggiungere l'illuminazione o migliorare la nostra mente.

Nello *Shōbō-genzō Zuimonki* Dōgen Zenji scrive: “ Sedere è la

pratica della Realtà della vita. Sedere è non-attività. È la vera forma del Sé. Al di fuori di esso, non vi è alcun luogo in cui cercare il *buddhadharma* ”.

Durante lo zazen, se non stiamo molto attenti, ci sarà facile assopirci o sognare a occhi aperti su qualche evento della nostra vita quotidiana.¹⁷ Poiché entrambe tali condizioni oscurano la naturale purezza della forza vitale, è essenziale destarsi da esse e mantenere di nuovo fermamente la postura zazen. È l'attività dello *shikan-taza*. Tale pratica è in sé l'illuminazione; dovremmo seguire con tutto il cuore la pratica di questa illuminazione.

Finora, ho cercato di delineare la mia interpretazione dello *shikan-taza*. Lo spirito del *Tenzo Kyōkun* coincide con ciò che ho esaminato, vale a dire, con il vivere la realtà della vita pura. L'atteggiamento del tenzo di cui parla Dōgen Zenji è il modo di vivere nella realtà della vita pura giorno per giorno. Come ho detto prima, se non stiamo attenti rischiamo di soffocare la vitalità della nostra vita con false rappresentazioni mentali. Gli insegnamenti del *Tenzo Kyōkun* operano in base alla realtà della vita per eliminare completamente le idee e le filosofie ordinarie che così spesso creiamo, e tentano di mettere in pratica, o piuttosto, di far agire veramente la realtà nella nostra vita.

Proprio all'inizio del testo, Dōgen Zenji parla dell'importanza del tenzo, negando il concetto che tale lavoro sia uguale a quello svolto da “un cuoco o sguattero ordinario”, e affermando che “i monaci responsabili di ciascun incarico sono tutti discepoli del Buddha, e svolgono tutti le attività del Buddha”. In altre parole, il testo ci indica che il tenzo pratica la realtà della vita altrettanto validamente di coloro che praticano zazen. Nello Zen, ciò è detto praticare con una mente indivisa e con tutte le proprie energie.¹⁸ Tale atteggiamento è totalmente diverso dalle concezioni prive di originalità sostenute fin troppo spesso quando si osserva il mondo. Vivere secondo i valori sociali o mondani è un esempio tipico di quel che intendo per vivere in un regno di pensieri e idee astratti, di valori relativi. Ecco perché la nostra pratica consiste nell'eliminare i valori sociali ordinari delle cose e degli esseri umani; e nell'agire con un atteggiamento basato sulla pratica della realtà della vita del nostro Sé assoluto.

La vita religiosa

Oggigiorno, i lettori conoscono bene lo *Shōbō-genzō* di Dōgen Zenji. Tuttavia, un altro testo importante di Dōgen, l'*Eihei Shingi*, è per lo più ancora sconosciuto. Sia Nishiari Zenji¹ sia il mio stesso maestro, Kōdō Sawaki Rōshi, hanno detto ripetutamente che i monaci della tradizione Sōtō devono stimare l'*Eihei Shingi* più dello *Shōbō-genzō*. Mi ricorderò sempre di quando Sawaki Rōshi mi raccomandò di portare con me l'*Eihei Shingi* ogni volta che andavo nei vari templi. Mi mostrò persino il modo esatto di avvolgerlo nello zaino usato dai monaci in viaggio.

Dovremmo tenere in grande considerazione l'*Eihei Shingi* perché, in esso, Dōgen Zenji prende i suoi discepoli per mano e li istruisce sulla vita religiosa quotidiana. In confronto allo *Shōbō-genzō*, che è un profondo insegnamento filosofico, l'*Eihei Shingi* è più simile a un insegnamento orale che guida i discepoli in un modo più pratico.

Perciò, a tutta prima, può sembrare rivolto esclusivamente a monaci praticanti in un ambiente monastico, e privo di ogni rapporto con la vita quotidiana della maggior parte degli uomini. Tuttavia, se non ci fermiamo alla superficie e arriviamo al significato più profondo, senza dubbio espone un insegnamento vibrante e pratico; un insegnamento che riguarda noi tutti, ovunque viviamo.

Il *Tenzo Kyōkun* è il primo capitolo dell'*Eihei Shingi*. Il termine *tenzo*² indica il servizio addetto a preparare i pasti per la comunità, mentre *kyōkun* significa insegnamento; quindi, letteralmente, *Tenzo Kyōkun* vuol dire istruzioni o insegnamenti per il cuoco. Essendo un libro che si occupa delle mansioni del cuoco è, in un certo senso, un libro di cucina, anche se non precisamente adatto alle future spose, perché è un profondo trattato religioso. Lo considero uno dei testi religiosi più preziosi di tutti i tempi, poiché non solo si occupa della preparazione del cibo, ma anche dell'atteggiamento verso tutte le cose e le persone che incontriamo nella nostra vita quotidiana. Ancora più fondamentalmente, è un libro che ci mostra in modo concreto

come preparare e condurre la nostra vita personale. Nel commento ho scelto i brani che ritengo particolarmente importanti. Spero che con essi ci sarà possibile scoprire insieme una verità al di là delle relatività, e imparare ad agire vedendo il valore reale della nostra vita.

Il *Tenzo Kyōkun* è un libro di cucina sulla vita, ma qual è l'ingrediente principale con cui prepariamo tale vita? Per Dōgen Zenji, non è altro che zazen. La vita religiosa nasce quando ci chiediamo come possiamo vivere avendo lo zazen come norma di vita, ed essendo, in cambio, protetti dallo zazen. Da un punto di vista leggermente diverso, si può dire che la vita religiosa diviene attiva quando lo zazen comincia a operare nelle nostre attività quotidiane. Il testo tratta appunto del modo, molto pratico e concreto, in cui lo zazen opera e ci guida.

Sotto questo aspetto, lo zazen di Dōgen Zenji è religioso nel senso più profondo del termine. È diverso da quello di tutti i libri di Zen che invadono oggi il mercato, che descrivono lo zazen semplicemente come un metodo per addestrare l'*hara* (paragonato da alcuni al plesso solare o al *manipūra chakra*), o una specie di esercizio per la salute fisica, o ancora un metodo per coltivare la mente. Invece, lo zazen di Dōgen Zenji è religioso nel senso che ci insegna essenzialmente a condurre la nostra vita. Poiché è un punto molto importante, prima di proseguire con il testo vorrei soffermarmi ancora sulla questione dello zazen come religione.

I giapponesi, se dite zazen, presumono generalmente che state parlando di qualcosa che si fa per raggiungere l'illuminazione. Tale idea è lontanissima dallo zazen di Dōgen Zenji. Per Dōgen, lo zazen non può mai essere separato dalla religione. Dietro lo zazen vi devono essere gli insegnamenti buddhisti, e dietro questi ultimi, la propria esperienza.

Poiché la nostra discussione si sta facendo complicata, farò un altro esempio più facile da capire.

Sono nato alla fine dell'era Meiji a Hongō, un quartiere di Tokyo che, prima del grande terremoto del 1923, conservava ancora le tracce del periodo Edo.³ All'epoca vi erano molte insegnanti di canto giapponese classico, e il suono degli shamisen, gli strumenti giapponesi a tre corde, riempiva le strade. Se la maestra era davvero carina, era molto corteggiata dai ragazzi che, con il pretesto di studiare con lei, si affollavano alla sua porta.

In una fredda giornata invernale due ragazzi fecero una lezione con una tale maestra. Terminata la lezione, la maestra li invitò a rimanere un poco a chiacchierare. Ne furono felicissimi e si radunarono premurosi intorno al variopinto *kotatsu* (scaldapiedi) per parlare.

Sotto il *kotatsu* un dito dello studente sfiorò per caso il mignolo della maestra, ma lei continuò a parlare come se nulla fosse accaduto. Allora, afferrò l'anulare: continuò ancora a parlare con naturalezza. Poi le prese le altre dita, e infine tutta la mano, che era calda e sudata. Nonostante ciò, la maestra appariva ancora calma, cosa che incoraggiò ancor di più il giovane. Era profondamente scosso, pensando di aver superato l'amico e di essere stato scelto dalla bellissima donna.

Improvvisamente, la madre della maestra la chiamò dalla cucina. Lei rispose, e andò a vedere cosa desiderasse. Ma, sotto il *kotatsu*, il giovane Hachi stringeva ancora la mano di qualcuno.

"Maledizione! È la tua mano, Kuma!", Hachi urlò all'amico.

"Allora sei tu che mi stringi la mano, Hachi; e io che credevo che fosse lei! Puah! Hai la mano unta".

"Ah sì? Be', tu hai le unghie troppo lunghe. Perché non te le tagli ogni tanto?"

"E ora che facciamo qui a stringerci la mano?"

"Giochiamo a braccio di ferro". E così cominciarono...

Proprio come quel che è accaduto sotto il *kotatsu* nel racconto, quando si parla di Zen vi sono molte cose coperte da ciò che è detto "insegnamento al di là delle parole".⁴ Come se prendeste le dita una per una, quando fate lo *zazen* potete pensare: "Oh, che sensazione meravigliosa! Che stato mentale fantastico! Mi manca pochissimo... ce l'ho fatta! *Kenshō*! Satori! Illuminazione!". In quel preciso momento la bella donna detta *buddhadharma* si alza e se ne va. Intendo dire con ciò che si dà un'importanza eccessiva all'esperienza del satori separata dal *dharma*. Senza il modello del *buddhadharma*, che è precisamente la vita del Sé, non vi è modo di sapere cosa sia realmente il *kenshō* o satori. Ecco cosa intendevo prima dicendo che dietro lo *zazen* vi deve essere il Buddhismo e, dietro di questo, la nostra vita quotidiana.

Se un uomo tutto preso dallo *zazen* spinge la sua famiglia a pensare che sia impossibile vivere con lui dacché ha iniziato la pratica, o se strepita con tutti come se fosse un uomo eccezionale, anche se per supposizione ha avuto un *kenshō* o satori, direi che farebbe meglio a non meditare. Oppure, se coloro che lavorano con lui lo guardano come se fosse un eccentrico, insinuando che è meglio non fare per niente *zazen* se si deve diventare 'buffi', è chiaro che nutre una qualche idea assurda sotto la maschera dell' "insegnamento al di là delle parole".

Il punto più importante da tenere a mente in merito al *buddhadharma* è l'espressione *mantoku enman*, o perfetta armonia. Voi vi

vete più sinceramente secondo il Buddhismo quando la bontà emana naturalmente dal vostro carattere, e non dopo aver avuto qualche cosiddetto *kenshō* o esperienza del satori. Non dubitate che vivere la vostra vita, agendo e rimanendo in perfetta armonia, sia davvero un vivere la vita del Sé.

Il satori che non ha alcun rapporto con il vostro carattere personale non è altro che una specie di ebbrezza. È solo l'esaltazione che potreste ottenere dalle droghe. Inutile dirlo, ciò non ha nulla a che fare né con la religione né con il *buddhadharma*.

La pratica dello zazen non deve essere qualcosa separato dalla vostra esperienza della vita quotidiana, né dall'orientamento complessivo della vostra vita. Piuttosto, lavorando costantemente per perfezionare e purificare la vostra vita quotidiana, o la vita del vostro Sé assoluto, la pratica si accorda con il dharma. Qui lo zazen diviene religione. Lo zazen di Dōgen Zenji, così come l'ho discusso, è la fonte dell'insegnamento quotidiano del *Tenzo Kyōkun* e, nella nostra vita di ogni giorno, tale insegnamento si trasforma nello sfondo dello zazen.

La vera forma del Sé

Nel capitolo precedente ho sottolineato che lo zazen di Dōgen Zenji non dev'essere qualcosa separato dalla nostra vita o dal *buddhadharma*. Non dobbiamo praticare lo zazen soltanto per avere un qualche *kenshō* estatico o l'esperienza del satori. La natura dello zazen deve essere tale che esso guidi la nostra vita alla luce delle più innegabili verità vitali. Benché il *Tenzo Kyōkun* ci dica dettagliatamente come dobbiamo preparare e aver cura della nostra vita quotidiana in base a questo tipo di zazen, dobbiamo ancora porci la domanda fondamentale: cos'è lo zazen?

Il brano seguente dallo *Shōbō-genzō Zuimonki* 3.18 (Edizione Chōen-ji), ne esprime molto bene la natura: "Lo zazen è la vera forma del Sé". Fin troppo spesso nella vita quotidiana perdiamo di vista il nostro vero Sé. Lo zazen ci rende tale visione. Nel *Genjō Kōan*, Dōgen dice: "Studiare la Via dei Buddha¹ vuol dire studiare il Sé".

Possiamo chiarire tale espressione con un esempio che appare spesso nelle lettere ai giornali. "Il mio è stato un matrimonio di convenienza, ma di recente mi sono innamorato veramente di una ragazza con cui lavoro. È la prima volta che sono innamorato e voglio sposarla. Vi prego di dirmi cosa dovrei fare". Gli uomini spesso si lamentano per un problema tanto ridicolo. Forse do l'impressione che per me sia diverso, ma non è così. Quand'ero giovane ho sofferto per quello stesso problema, quindi non sto ridendo di nessuno. Mi sono tormentato terribilmente per una cosa simile e, nella mia vita, ho finito per distruggere due amori a forza di lamenti.

Proprio perché ho sofferto lo stesso tormento, sono arrivato a comprendere che il problema sta nella parola 'veramente' della frase 'mi sono innamorato veramente'. In breve, dire che avete trovato una persona che amate più di vostra moglie può essere un fatto che esiste come un pensiero o un sentimento nel vostro cuore, ma non è valido paragonare un fatto, per quanto possa sembrare reale, con

la verità. È solo un autoinganno, e noi ci illudiamo credendo che un fatto esistente nella nostra mente sia la verità assoluta.

Quello è solo un esempio, ma se ci pensate, simili illusioni accadono ogni giorno. Di recente, i ragazzi si sono fatti crescere i capelli secondo la moda degli hippies e i genitori ne sono rimasti sconvolti, e dicono loro di tagliarli perché sembrano sporchi. I ragazzi, tuttavia, insistono a lasciarli crescere naturalmente. Nasce una divergenza d'opinione. Le divergenze d'opinione sul taglio dei capelli non sono evidentemente tanto gravi, ma presto cominciano a svilupparsi problemi maggiori. Da cosa nasce cosa, finché tutto il rapporto familiare crolla, i figli se ne vanno da casa, e tutti perdono completamente la ragione.

Tali divergenze d'opinione si producono spesso tra le giovani madri e le suocere. La suocera non sopporta che la madre tratti severamente il bambino, mentre la madre pensa che la suocera lo coccoli troppo e che finirà per viziare.

Tali conflitti di opinioni e idee non si limitano a quelli tra genitori e figli o tra parenti acquisiti; invadono anche il campo internazionale, come nei diversi punti di vista del capitalismo e del comunismo. Se quei conflitti d'idee portano a guerre nella nostra epoca, metteranno certamente in pericolo il destino di tutta l'umanità. Potete così vedere come punti di vista divergenti portino a risultati catastrofici.

Perché si producono tali divergenze? Fondamentalmente, perché pensiamo che una certa idea sia una realtà, e ci inganniamo credendo che quella realtà sia la verità assoluta. Nell'affrontare una particolare situazione, sarebbe bello se venissero in mente a tutti gli stessi pensieri, ma non è così. Proprio come il viso di un uomo è diverso da quello di un altro, è inevitabile che le idee che nascono nella mente di tutti debbano essere varie. Ma, se ci attacchiamo eccessivamente alle nostre idee e cominciamo a considerarle esempi di una verità incontestabile, ciò porterà necessariamente a un conflitto d'opinioni che potrebbe concludersi nella guerra.

Il primo grande principe buddhista del Giappone, Shōtoku Taishi, affermò chiaramente nella Costituzione dei Diciassette Articoli: "Tutti gli uomini hanno una propria mente e la mente di ciascuno vede le cose in modo diverso. Quando un altro ha ragione, io ho torto. Quando io ho ragione, gli altri hanno torto. Io non sono necessariamente saggio e gli altri non sono necessariamente pazzi. Siamo tutti solo uomini ordinari".

Quest'ultima affermazione, siamo tutti solo uomini ordinari, è realmente la più vicina alla verità. Tale comprensione è certamente più

importante dell'essere legati in modo ossessivo alle proprie idee di giustizia o rettitudine, cosa che porterà soltanto alla discordia, alla lotta e alla guerra. Quando ciascuno si attacca alle proprie idee e insiste sulla loro correttezza, ci animiamo tutti e, nel campo internazionale, finiamo per entrare in guerra. Cos'altro possiamo dire se non che abbiamo perso completamente di vista la vera e assoluta natura della vita? Come possiamo dimostrare la nostra comprensione di tale natura assoluta delle cose se non rientrando in possesso delle piene facoltà mentali? Nel Buddhismo, sanità di mente significa vivere senza perdere di vista la vera forma del Sé.

Di solito, ci lasciamo stimolare dai pensieri e dalle sensazioni che riempiono la nostra mente. Quando facciamo lo *zazen*, abbandoniamo tutto e raggiungiamo una freschezza, una vera sanità di mente. È la sola e vera forma del Sé. Quando pratichiamo lo *zazen*, dobbiamo abbandonare tutte le idee che sorgono, per quanto siano spaventose o grandiose. Con ciò, la nostra vera forma si manifesta spontaneamente. Il *Tenzo Kyōkun* la chiama la mente magnanima o grande.

“La Mente Magnanima [o *daishin*] è come una montagna, stabile e imparziale. Paragonandola all'oceano, è tollerante e considera ogni cosa dalla prospettiva più ampia”.

Nel Buddhismo, il termine *dai*, o grande, non ha mai il significato di ‘grande’ in confronto a ‘piccolo’. Se pensiamo a ‘grande’ in quel modo, diviene soltanto un comparativo relativo che non indica minimamente la grandezza effettiva.

Ad esempio, in confronto a un elefante, gli occhi della pulce sono enormi, ma in confronto a una balena, la balena è evidentemente molto più grande. In confronto alla terra, la balena è piccolissima, e in confronto alla galassia, la terra è infinitesima. Se pensate che la Via Lattea sia grande, non è nulla in confronto allo spazio dell'universo. È quindi l'universo la cosa più grande? Non direi, perché la misura dell'universo come l'entità più grande non è altro che un concetto della nostra mente, e cosa siamo noi esseri umani se non una specie di fungo che vive sulla superficie della terra?² Quindi, cos'è grande, cos'è piccolo?

Finché continuiamo a fare confronti intellettuali non c'è modo di dire cosa sia il ‘grande’. Finché il ‘grande’ è qualcosa di contrapposto al ‘piccolo’, sarà sempre un concetto relativo. Nel Buddhismo, non ci si sofferma mai su tale pensiero comparativo. Al contrario, ‘grande’ significa smettere di fare confronti tra grande e piccolo. Allo stesso tempo, significa anche smettere di pensare soltanto in termini di bianco/nero, amore/odio, giusto/sbagliato, bene/male, paradiso/inferno, illuminazione/illusione. In altre parole, ‘grande’ significa

non abbandonarsi al pensiero discriminante, o non farvi più attenzione.

Nel brano che ho citato in precedenza dal *Fukan Zazen-gi*,³ in cui Dōgen Zenji scrive: “ Rinunciate a ogni legame, mettete da parte tutte le attività ”, egli afferma che zazen stesso è la Grande Mente. Allo stesso modo, nel *Tenzo Kyōkun*, Dōgen dice: “ Avere una Mente Magnanima [Grande Mente] significa essere privi di preconcetti e rifiutarsi di prendere una posizione ”.

A questo punto sorge un problema che riguarda evidentemente il significato di non discriminante. Nella nostra vita quotidiana, è impossibile non discriminare tra bene e male, cose piacevoli e spiacevoli. Se diciamo che è importante dare, ciò non significa che dobbiamo dare le chiavi di casa a un ladro, o un fucile a un pazzo. Se una donna vuole fare l'amore con chiunque, senza curarsi di chi sia l'uomo, non diviene altro che una prostituta. Non possiamo agire senza scegliere o discriminare.

Eppure, come altro potremmo definire se non senili coloro che nutrono pensieri tanto cristallizzati da credere che i propri concetti di bene o male siano irrefutabili, e che si trincerano nel loro modo di pensare tanto da rimanerne sepolti? Lo zazen prende la mente senile, questa nostra mente ristretta che discrimina costantemente tra bene e male, e la elimina. Rende la mente più elastica e capace di vedere da una prospettiva più ampia. Lo zazen la rende simile a un'alta montagna e a un grande oceano.

Mi riferisco al *Tenzo Kyōkun* come a un “ libro di cucina per la vita basato sullo zazen ” perché mostra cosa sia una vita religiosa con una mente priva di preconcetti in mezzo alle cose di tutti i giorni, dove è necessario discriminare e scegliere.

Tutto ciò che incontrate è la vostra vita

Come ho affermato prima, avere una Grande Mente significa rimanere privi di preconetti e aperti. È la mente che non attribuisce un valore fisso a nulla, né prende decisioni sulle cose semplicemente in base a sensazioni o sentimenti. Ciò non significa che diveniamo simili a vegetali, senza sapere o comprendere nulla. Dobbiamo esaminare ancora più profondamente il significato di Grande Mente.

Sawaki Rōshi soleva dire che non possiamo scambiare neppure un peto con un'altra persona, che dobbiamo vivere la nostra vita. È un'espressione tipica piena del senso dell'umorismo di Sawaki Rōshi, eppure come esprime chiaramente la verità della vita! Non c'è modo di farsi prestare un peto da qualcun altro anche se siamo disposti ad aggiungere un piccolo peto come interesse. Tale natura assoluta dell'essere incapaci di commerciare o scambiare con gli altri è l'essenza della nostra vita. Forse ciò sembra piuttosto ovvio, ma dubito che molti riconoscano la natura assoluta della vita, anche in termini dell'impossibilità di scambiare persino un peto. Ci siamo talmente abituati al mondo del dare e avere da supporre che sia soltanto normale commerciare con gli altri, e perdiamo di vista la vita in cui il commercio non ha alcun significato. Ad esempio, oggi la maggior parte degli uomini vive in una società che crede possibile risolvere con il denaro quasi ogni problema. In effetti, mi chiedo se la maggior parte di noi non pensi più o meno che sia vero. Quell'idea, insieme con il fatto che abbiamo reso il 'denaro' l'effettiva unità di scambio, ci spinge a considerarlo dotato di un valore assoluto. Così per tutta la vita ci diamo da fare per accumulare denaro, e presumiamo che sia naturale lottare per la ricchezza e la posizione sociale, anche ingannando, truffando e uccidendoci l'un l'altro.

Qui sta il punto di divergenza tra il sistema di vita buddhista e quel che generalmente definiamo la vita mondana: l'uno è il mondo del denaro in cui commerciamo e contrattiamo con gli altri, mentre l'altro è il mondo in cui il commercio è inappropriato e impossibile, ed è il mondo assoluto del Sé.

La nostra discussione si è piuttosto allontanata dalle mie osservazioni iniziali sui peti. Vi prego di osservare bene la figura 1.



FIGURA 1. Nella vita, non si può scambiare nulla.

Chiedo scusa per non essere più elegante, ma per ritornare all'esempio dei peti, si dice fin dai tempi antichi che si dividono fondamentalmente in tre tipi, e che fanno rumori come 'buu', 'blee' e 'shuuu'. In realtà, ve ne sono molti altri tipi, poiché ciascun peto è unico. In ogni caso, questo è il mondo in cui il commercio o lo scambio è impossibile. Vale a dire, è il mondo in cui ciascuno di noi deve contare soltanto su se stesso.

Ora, guardiamo la figura 2.

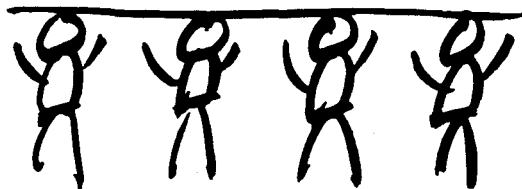


FIGURA 2. Ciascuno può comunicare con gli altri tramite il linguaggio.

A differenza della figura precedente, in cui la natura assoluta della vita umana preclude ogni scambio con gli altri, qui abbiamo il mondo del linguaggio. Un aspetto della nostra vita di esseri umani è che

ciascuno di noi ha una testa individuale, diversa sia per forma sia per contenuto da quella di tutti gli altri. Al contrario degli altri animali, gli esseri umani hanno la particolare caratteristica di essere in grado di comunicare in modo complesso tramite il linguaggio.

Ancora, consideriamo la figura 3.

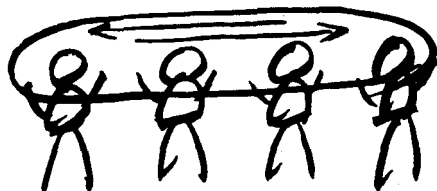


FIGURA 3. Possiamo aprire un mondo di comunicazione basato sul pensiero.

Poiché siamo in grado di comunicare reciprocamente tramite il linguaggio, possiamo dire che gli esseri umani prendono parte a quello che è definibile come un 'mondo di comunicazione'. Il tipo di commercio e scambio avanti e indietro, di comprare e vendere, vincere e perdere, che ho menzionato prima avviene in tale mondo.

Ed è proprio qui che nasce una specie di illusione o errore. Comunque tra noi usando la testa solo in un modo superficiale, eppure temo che siamo arrivati ad attribuire un significato veramente eccessivo al mondo di comunicazione tramite il linguaggio. Siamo arrivati ad assumere l'ipotesi che siamo tutti membri di quel mondo che si è sviluppato soltanto nella nostra mente. Questa non è altro che una illusione, sebbene tale illusione si sia tanto diffusa da essere ora considerata senso comune.

Come ho detto nel capitolo iniziale, il concetto comune di nascita è che entriamo in scena in un mondo già esistente di esseri umani che comunicano tra loro, che alla compagnia si è aggiunto un altro attore. Per il medesimo ragionamento, la morte non è altro che l'uscita dalla scena dell'umanità. Dunque per 'vita' si intendono tutti gli eventi compresi tra la nascita e la morte. Cioè, questa prestazione teatrale fatta di commercio e scambio, di successo e fallimento, è ciò che quasi tutti chiamano 'la propria vita'.

Nel mondo della comunicazione, il denaro è l'unità di misura dello

scambio, ed è considerato del massimo valore. Tutte le società contemporanee progredite in senso materialista credono che il denaro possa risolvere i loro problemi. Gli uomini vivono freneticamente cercando di sfuggire alla povertà e di arricchirsi. La figura 4 illustra questo fatto.

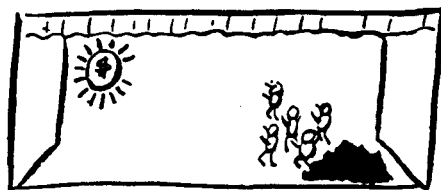


FIGURA 4. Poiché viviamo in un mondo fabbricato dalla mente, cerchiamo di sottrarci alla povertà e alla sventura e inseguiamo la felicità e la ricchezza.

È un mondo in cui ogni cosa è già determinata. Fortuna e disgrazia, bene e male, successo e fallimento, sono valori prestabiliti e presi per garantiti. Poiché il mondo del linguaggio è stato sviluppato dalla nostra mente discriminante, finché ci consideriamo soltanto un membro del mondo dello scambio, è inevitabile che passiamo la vita a inseguire la felicità e fuggire dal dolore. Nonostante tale modo di pensare sia largamente diffuso, è fondamentalmente un errore, un'illusione.

L'errore sta nel fatto che sebbene tra gli uomini vi sia soltanto una comunicazione parziale o superficiale, noi vi dedichiamo completamente la vita e non riusciamo a considerarci altro che membri di quel mondo. Il *buddhadharma* corregge tale concezione sbagliata del mondo e rivela un regno totalmente diverso. Gli insegnamenti buddhisti si concentrano sul nostro Sé assoluto e sottolineano soprattutto l'unica e nuova qualità della vita.

Qual è quindi la nuova e vibrante qualità della vita del Sé assoluto? Una cosa di cui possiamo essere sicuri è che non lo scopriremo mai nel mondo del commercio e dello scambio con gli altri. Il vero Sé non ha nulla a che fare con gli 'altri'; è un Sé che vive totalmente in se stesso. Il mondo che sperimentiamo è il mondo che solo il Sé, solo voi, potete sperimentare.

Quando guardiamo una tazza, voi la vedete con i vostri occhi, dal vostro punto di vista, e con la vostra capacità visiva, mentre io la vedo con i miei occhi, dal mio punto di vista, e con la mia capacità visiva. Non ci è possibile scambiare neppure il nostro modo individuale di guardare una tazza. Nessuna delle vostre esperienze personali può mai essere identica a quella di una qualsiasi persona. Ancora di più, quindi, il vostro modo di pensare dovrà essere diverso da quello di tutti gli altri.

Quando nascete, il vostro mondo nasce con voi, e quando morite, muore anche tutto il vostro mondo. Il vostro vero Sé comprende il mondo intero in cui vivete, e in tal mondo non vi è alcuna possibilità di scambio.

Nonostante il fatto che possediamo una mente capace di discriminare, com'è indicato nelle figure 2 e 3, pur essendo in grado di comunicare tra noi in senso generale tramite il linguaggio, ciò non significa che il Sé vero o assoluto viva soltanto entro il mondo concepito nella nostra testa. Al contrario, dobbiamo comprendere che la nostra mente pensante è solo un aspetto della nostra vita totale. Anche se, in un particolare momento o a un particolare livello, sembriamo capaci di comunicare con il linguaggio, lo facciamo solo in un senso limitato. Persino quei tipi di esperienza che si producono per mezzo del linguaggio sono, inevitabilmente, esperienze del tutto personali. Il *buddhadharma* che ci rivela l'assolutezza della vita è come la figura 5. Voi stessi e la totalità del mondo in cui vivete costituite insieme quel che ho definito la vita del Sé.

Ovunque ci troviamo, vi è solo il Sé, che è sempre il Sé. Da qui l'espressione *yuiga dokuson*, "Solo io sono venerato in cielo e in terra".

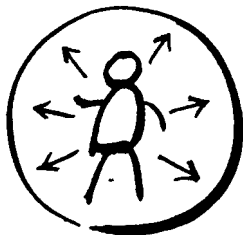


FIGURA 5. Noi e il mondo in cui viviamo
costituiamo insieme il Sé.

Il 'mondo' non è una qualche entità che esiste indipendentemente da noi; il 'mondo' è il luogo in cui agiamo. Similmente, la vita del vero Sé non è una qualche entità distinta dal nostro agire e operare. Tutto ciò che incontriamo è la nostra vita.

La nostra discussione si è evoluta molto dal modo ordinario e dualistico di vedere noi stessi e la nostra vita. Tuttavia, senza attraversare tale evoluzione sarebbe impossibile comprendere un discorso sul *buddhadharma* o il *Tenzo Kyōkun*. Quando passiamo dal considerare la nostra vita nel modo ordinario al considerare ogni cosa dalla prospettiva del *buddhadharma*, cambierà inevitabilmente anche il significato delle nostre attività quotidiane.

Ho detto prima che il compito del tenzo è di preparare i pasti per la comunità. Se consideriamo il compito di cucinare nel senso ordinario, vale a dire, solo un'occupazione nella società, il tenzo non è altro che un cuoco comune. Oppure, in un contesto più vasto, se nascere nel mondo non è altro che apparire sulla scena come un altro membro della società, il significato della vita si ferma qui. Tuttavia, la funzione del tenzo che esprime il *buddhadharma*, nei termini del manifestare la qualità vivida e dinamica della sua vita, vive come un Sé assoluto in qualsiasi circostanza si presenti. Finché tale Sé è identico al suo mondo, quando agiamo nel ruolo di tenzo, il nostro agire diviene la vita del Sé. Allo stesso tempo, è il *dōjō* in cui pratichiamo vivendo il Sé colmo dell'universo.¹

Proprio perché tale lavoro del tenzo è la miglior occasione per praticare, è scritto nel *Chiji Shingi* che Guishan Lingyou, Wuzho Wenxi, Fushan Fayuan, Jiashan Shanhui, Furong Daokai, e altri grandi maestri vi si dedicarono tutti, e che ciascuno raggiunse con esso la Via. Se ci si accosta al ruolo del tenzo con l'atteggiamento del cuoco ordinario, senza comprendere pienamente tale trasformazione del significato della propria vita quotidiana, diverrà soltanto una serie di privazioni e frustrazioni. Senza dubbio per questo motivo Dōgen Zenji scrisse proprio all'inizio del testo:

“Fin dall'antichità, nelle comunità che praticano la Via del Buddha, sono stati istituiti sei incarichi per dirigere gli affari del tempio. I monaci responsabili di ciascun incarico sono tutti discepoli del Buddha, e svolgono le attività del Buddha tramite i propri compiti rispettivi. Tra questi vi è il tenzo, responsabile della preparazione dei pasti per la comunità.

“Nel *Chanyuan Qinggui* è scritto che ‘la funzione del tenzo è di preparare i pasti per i monaci’.

“Quel compito è stato sempre svolto da maestri ben saldi nella Via e da altri che avevano risvegliato in sé lo spirito del bodhi-

sattva. Una tale pratica richiede l'esaurimento di tutte le vostre energie. Se l'uomo a cui è affidato tale compito è privo di quello spirito, sopporterà soltanto avversità e sofferenze inutili che non avranno alcun valore nella sua ricerca della Via.

" Il *Chanyuan Qinggui* dice ancora: ' Metti al lavoro la tua mente illuminata, sforzandoti costantemente di servire pasti svariati che siano appropriati al bisogno e all'occasione, e che permettano a tutti di praticare con il corpo e la mente senza il minimo ostacolo '.

" Nel corso dei secoli, molti grandi maestri e patriarchi, quali Guishan Lingyou e Dongshan Shouchu, hanno svolto la funzione di tenzo. Benché il compito sia proprio quello della preparazione dei pasti, nello spirito è diverso dal lavoro del cuoco o sguattero ordinario ".

Mi chiedo se oggi non ci siano molti che soffrono perché si credono poveri o sventurati, o che hanno un complesso di inferiorità perché pensano di appartenere al livello più basso della società. Per me, ciò è sciocco, poiché si considerano soltanto membri della società. Vivere il vero Sé significa abbandonare tali idee di superiore o inferiore, successo o fallimento, e imparare a vedere che tutto ciò che incontriamo è la nostra vita, il nostro vero Sé. L'espressione " Solo io sono venerato in cielo e in terra ", sebbene si riferisca generalmente al Buddha Shakyamuni, non si limita a lui. È adatta a noi tutti.

Quando non ci considereremo più semplicemente denti nell'ingragnaggio della società, e diverremo consci del vero Sé in senso assoluto, il significato della nostra vita quotidiana cambierà certamente. Non c'è alcun bisogno di paragonarci a quelli che ci circondano, né di metterci in situazioni delicate e dolorose. Piuttosto, è essenziale fare la massima attenzione al mondo in cui viviamo e manifestiamo il nostro Sé assoluto. Ecco lo spirito fondamentale che permea il *Tenzo Kyōkun*.

Osservare il mondo senza sostenere i valori mondani

Oggi c'è un'infinità di discussioni basate sulla supposizione che tutti cerchino la felicità. Forse ciò è dovuto semplicemente al fatto che i giapponesi non sanno bene considerare le cose in modo razionale, ma quale che sia la ragione, ogni volta che viene introdotta la *ro-sea* parola 'felicità', c'è la tendenza a presumere incondizionatamente che sia un qualcosa ricercato da tutti. Se accettiamo la validità del desiderio comune di essere felici, dovremmo esaminare cosa sia la felicità, e considerare il suo opposto, l'infelicità. Ma non è ora mia intenzione discutere cosa sia la felicità. Piuttosto, vorrei richiamare l'attenzione sul problema seguente: l'idea di ricercare la felicità presuppone che ora siamo infelici.

Nel Buddismo non vi è spazio per tale pensiero dualistico. Nel capitolo precedente ho detto come sia impossibile scambiare persino un peto e come, infine, manifestare la vostra vita, incuranti delle circostanze, sia la realtà assoluta della vostra vita stessa. Nel vivere il *buddhadharma*, è essenziale tale atteggiamento. Generalmente, gli uomini pensano solo a come migliorare la propria situazione, anche se di poco, o a evitare la sofferenza. Vedere le cose dalla prospettiva del *buddhadharma* o della Grande Mente significa non abbandonarci a tale pensiero pieno di preconcetti e discriminante, e persuaderci che tutto quel che incontriamo è la nostra vita.

Quando parlo della Grande Mente in termini di abbandono del pensiero discriminante non intendo dire che si diviene inerti. La vita quotidiana sarebbe semplicemente impossibile senza discriminare. Non c'è nessuno che non distingua il *miso* dal *kuso*.¹ Ecco perché nel *Tenzo Kyōkun* ci si chiede se si separa la polvere dal riso o il riso dalla polvere. Evidentemente nella Cina antica il processo di pulitura del riso non era molto efficiente, e vi rimanevano molti sassolini. La prima cosa che doveva fare il tenzo prima di cucinare il riso era levare i sassolini. A questo proposito non c'è dubbio che il cibo

è adatto al consumo degli uomini quando il riso è stato distinto dai sassi. Quindi, nella nostra vita quotidiana, dobbiamo discriminare, ma non dobbiamo dimenticare l'atteggiamento fondamentale su cui si basa tale discriminazione: tutto ciò che incontriamo è la nostra vita. È l'atteggiamento della Grande Mente.

Praticamente parlando, come opera? Ho citato prima un brano dal *Tenzo Kyōkun* in merito alla Grande Mente: "La Mente Magnanima [Grande Mente] è come una montagna, stabile e imparziale. Paragonandola all'oceano, è tollerante e considera ogni cosa dalla prospettiva più ampia. Avere una Mente Magnanima significa essere privi di preconcetti e rifiutarsi di prendere una posizione. Quando portate qualcosa che pesa pochi grammi, non consideratela leggera, e similmente, quando dovete trasportare parecchi chili, non considerateli pesanti. Non lasciatevi trascinare dai suoni della primavera, e non rattristatevi vedendo i colori dell'autunno. Considerate nell'insieme i cambiamenti di stagione, e calcolate la relatività di leggero e pesante da un'ampia prospettiva. Allora dovrete scrivere, comprendere e studiare il carattere per 'magnanimo'".

Generalmente, il chilo e il grammo sono ritenuti le unità di misura del peso. Tuttavia, la metafora significa che non dovrete lasciarvi influenzare dai valori della società, né emozionarvi semplicemente perché è primavera, cioè perché vi trovate in circostanze favorevoli. Similmente, solo perché è autunno, non è necessario essere sconvolti e prendersi un esaurimento nervoso. Piuttosto, considerate le 'quattro stagioni' costituite da: circostanze favorevoli, avversità, disperazione e esaltazione; esse sono, nel loro insieme, lo scenario della vostra vita. Ecco cosa c'è dietro l'espressione 'Grande Mente'.

L'ho già detto prima, ma poiché è importantissimo, vorrei sottolinearlo di nuovo. Condurre la vostra vita saldamente radicati nella Grande Mente non significa che divengiate muti, né che la vita sia priva dello 'scenario' di illuminazione e illusione, paradiso e inferno, successo e fallimento, o felicità e infelicità.

Tuttavia, vivere con l'atteggiamento che tutto ciò che si manifesta sia la vostra vita è l'elemento di stabilità insegnato da Dōgen Zenji come *shikan-taza*. È l'atteggiamento di chi pratica lo *zazen* e, allo stesso tempo, la posizione (nel senso più lato del termine) dell'uomo dello Zen.

Troviamo insopportabili l'inferno o l'infelicità e corriamo qua e là smaniosi di evitarli perché ci aggrappiamo tanto intensamente al desiderio di felicità. In Oriente, tale desiderio è raffigurato tradizionalmente come un demone che fa di voi un giocattolo, come il gatto con un topo. Magari vi fa bollire in una pentola o vi insegue su una

montagna di aghi. Noi fuggiamo confusi, e il demone ci schernisce ancora di più per la nostra confusione.

Oppure, per proporre un esempio più moderno, un uomo d'affari fallisce e la moglie si ammala. Il figlio ha un incidente d'auto, il quale provoca un esaurimento nervoso. Tutte le disgrazie sembrano venire insieme e, completamente disperato, l'uomo comincia a lottare per liberarsene.

Tuttavia, poiché ogni cosa, e in tal caso, anche la disgrazia, è la nostra vita, è essenziale soprattutto in quelle circostanze affrontare le avversità con un atteggiamento equanime. Se precipitiamo nell'inferno, dobbiamo convincerci che l'inferno è la nostra casa. Quando veniamo cotti nel calderone del demone, dobbiamo fare zazen proprio lì. Quando siamo inseguiti su una montagna di aghi, dovremmo arrampicarci volentieri su di essa anche a rischio della vita. Quando ci buttiamo con tutta la nostra energia in qualsiasi cosa possiamo incontrare, nessun demone potrà fare a meno di ritirarsi. Che modo di vivere!

Nel *Linji Lu* (*La raccolta di Linji*) vi è il brano seguente: " Il Sé trascende tutte le cose. Anche se il cielo e la terra si capovolgessero, non avrei alcun dubbio; anche se tutti i Buddha delle dieci direzioni mi apparissero davanti, non proverei alcuna gioia; anche se i tre inferni si spalancassero improvvisamente ai miei piedi, non proverei alcuna paura, poiché non provo avversione per nulla ".

Consideriamo il paradiso o l'inferno, l'illuminazione o l'illusione, tutti allo stesso modo o, più espressamente, ci buttiamo con tutta la nostra vita in ogni cosa che incontriamo, e questo è l'atteggiamento del vivere il *buddhadharma*.

Quando abbiamo sviluppato tale atteggiamento nei confronti della nostra vita, il significato della vita quotidiana cambia completamente, insieme con la nostra valutazione degli eventi, le persone e le circostanze che si presentano. Poiché non cerchiamo più di evitare l'illusione, la sventura o le avversità, né inseguiamo l'illuminazione e la pace mentale, le cose come il denaro e la posizione sociale perdono il proprio valore precedente. La fama degli uomini o la loro abilità di destreggiarsi nella società non hanno alcun rapporto con il modo in cui li consideriamo esseri umani, né un certificato d'illuminazione fa impressione a nessuno. È fondamentale ed essenziale che, mentre sviluppiamo tale visione, i nostri incontri con le cose, le situazioni e gli altri assumano un significato totalmente diverso.

Il *Tenzo Kyōkun* ci mostra in modo concreto proprio come coltivare tale atteggiamento maneggiando con cura il cibo che usiamo per preparare i pasti. Non dobbiamo più guardare le cose come le si vede

comunemente. Piuttosto, dobbiamo porci di fronte a tutto ciò che si presenta attribuendo un significato e un valore completamente diversi a questi incontri, vedendo ogni cosa come la nostra vita! Dice: "Quando preparate il cibo, non considerate mai gli ingredienti da una certa prospettiva ordinaria, né pensate a essi solo con le vostre emozioni".

In altre parole, non dovrete considerare una cosa preziosa solo perché costa molto, né trattarla rudemente perché è a buon mercato. Continua: "Quando fate una minestra con verdure ordinarie, non lasciatevi trasportare da sentimenti d'avversione per esse né stimatele poco; ancora, non saltate dalla gioia soltanto perché vi hanno dato ingredienti di qualità superiore per fare un piatto speciale. Per la stessa ragione per cui non vi lasciate andare a godervi un pasto dal sapore particolarmente buono, non vi è motivo di provare avversione verso il cibo ordinario".

I cuochi ordinari tendono a preparare il cibo semplice con negligenza e il cibo ricco con attenzione. Se praticate il *buddhadharma* nel ruolo di tenzo, dovrete preparare il cibo con tutto l'ardore della vostra vita e con la massima sincerità.

Se vi riflettete, per tutti noi che pratichiamo il dharma, il *Tenzo Kyōkun* è un testo particolarmente compassionevole. Il suo insegnamento ci indica come scoprire una vita religiosa estremamente perfetta con le nostre azioni quotidiane.² Il testo continua: "Il vostro atteggiamento verso le cose non dovrebbe dipendere dalla loro qualità. Chi è influenzato dalla qualità di una cosa, o chi cambia il suo linguaggio o il contegno a seconda dell'aspetto o della posizione sociale della persona incontrata, non è un uomo che opera nella Via".

Poiché il *Tenzo Kyōkun* ci indica come maneggiare gli ingredienti che dobbiamo usare per preparare un pasto, naturalmente la prima cosa messa in evidenza è l'essere coscienti verso gli ingredienti e il preparare il cibo con tutto il nostro cuore e la nostra mente. Tuttavia, se la nostra discussione si fermasse qui, l'insegnamento sarebbe poco diverso dalle istruzioni date a un qualsiasi capo cuoco. Facendo ancora un passo, incontriamo il cuore del *buddhadharma*, dove non siamo più influenzati dal modo in cui gli uomini valutano ordinariamente le cose, e non perdiamo più di vista l'assoluta unicità della nostra vita. Tale atteggiamento non è limitato agli oggetti; si estende a tutti gli uomini e le situazioni che si manifestano nella vita. Sono sicuro che ora potete capire perché mi riferisco al *Tenzo Kyōkun* come il 'libro di cucina per la vita'.

Sembra che negli esseri umani vi sia una tendenza molto forte,

consucia o inconscia, a umiliarsi davanti a coloro che ritengono possibili benefattori, e a parlare con condiscendenza a coloro che considerano inferiori.

Anche se la maggior parte delle persone dipende da una qualche organizzazione solo per i propri mezzi di sussistenza, i dirigenti e i personaggi più altolocati di tali ditte si comportano arrogantemente verso i dipendenti. Sono davvero uno spettacolo comico, eppure questa situazione è la norma. Il *Tenzo Kyōkun* ci indica che tale atteggiamento è ben lontano da quello di chi intenda vivere il *buddhadharma*. Ci chiarisce quale dovrebbe essere l'atteggiamento della nostra vita religiosa quotidiana.

Poiché i brani seguenti esprimono lo stesso concetto, vorrei che apprezzaste pienamente quanto sia vitale non essere manovrati dai valori sociali ordinari: "Quando il tenzo riceve il cibo dal *kusu*, non si deve mai lamentare della qualità o quantità, ma deve sempre maneggiare ogni cosa con la massima cura e attenzione. Non c'è nulla di peggio che lamentarsi dell'eccesso o dell'insufficienza di qualcosa, o della qualità inferiore ... Una pietanza non è necessariamente superiore perché l'avete preparata con ingredienti di prima qualità, né una minestra inferiore perché l'avete fatta con verdure ordinarie. Toccando e scegliendo le verdure, impegnatevi con tutto il cuore, con una mente pura, e senza cercare di valutarne la qualità, così come preparereste uno splendido banchetto. I molti fiumi che si fondono con l'oceano assumono il solo gusto dell'oceano; quando si fondono con il puro oceano del dharma non vi sono più distinzioni quali cibi raffinati o semplici, vi è solo un gusto, e cioè il *buddhadharma*, il mondo stesso così com'è".

In altre parole, quando viviamo fino in fondo la nostra vita, non vi sono cose quali il superiore e l'inferiore, le circostanze positive o negative, la fortuna o la sventura. Vi è solo l'unico gusto del grande oceano della vita. "Similmente, non giudicate i monaci come degni o indegni di rispetto, e non considerate se un uomo abbia praticato per poco tempo o per molti anni".

La mente dei genitori

Nel capitolo precedente ho parlato della Grande Mente, grazie alla quale tutto ciò che incontriamo diviene la nostra vita, non appena abbandoniamo il modo ordinario di considerare le cose. Generalmente, creiamo un mondo opposto al Sé, e quindi cerchiamo di intascare, da quel mondo, più ricchezza, potere o felicità possibile. Quando il nostro sistema di vivere si accorda con il *buddhadharma*, non ci costruiamo più un mondo contrapposto a quel che riteniamo il 'sé'. Invece, comprendiamo che il mondo intero è il vero Sé. Questa è la via del dharma. Poiché non vi è più un 'altro' da cui dipendere, non abbiamo più bisogno di lasciarci influenzare da qualcuno o qualcosa che crediamo esistenti al di fuori di noi stessi, né desideriamo le cose che proiettiamo all'esterno.

Nel *Suttānīpata* vi è un brano che dice: "Non fare assegnamento sugli altri significa rimanere impassibili" (752). Qui troviamo la vera pace mentale. Secondo la tradizione, quando Shakyamuni raggiunse l'illuminazione totale disse: "Ho raggiunto la Via simultaneamente al mondo intero e a tutti gli esseri senzienti. Ogni cosa, le montagne, i fiumi, gli alberi, le erbe: tutto ha raggiunto la Buddhità".

Il brano simile seguente è tratto dal *Sutra del loto*: "I 'tre mondi' mi appartengono e tutti gli esseri senzienti che vivono in essi sono miei figli".¹ In altre parole, la Grande Mente, in quanto consapevolezza che il mondo intero è il proprio vero Sé, è il fondamento del *buddhadharma*.

Sawaki Rōshi soleva ricorrere all'espressione: "Vivi il Sé che colma l'intero Universo". Quando consideriamo i termini 'universo', 'mondo', o 'tutti gli esseri senzienti', crediamo di dover meditare sulla nostra consapevolezza che si espande in un qualche spazio vasto, come un pallone pieno d'aria. Ma non è questo che intendeva dire il rōshi. La vita deve prendere la forma dell'attività stessa del vivere; il *Tenzo Kyōkun* ci insegna come il Sé che include tutto il mondo sia soltanto le cose, gli uomini o le situazioni stesse che ora conti-

nuamente incontriamo e conosciamo, e ci aiuta a scoprire la nostra vita attraverso tali cose e, al contrario, a riversare in esse tutto il nostro ardore. "Dopo [aver avuto questi ingredienti], li deve maneggiare con cura come se fossero i suoi stessi occhi"; e: "Giorno e notte, lasciate che tutte le cose entrino e dimorino nella vostra mente. Fate che la vostra mente [Sé] e tutte le cose agiscano insieme come un tutto".

Quindi, la Grande Mente non è una questione di meditare su una certa dimensione vasta, fluttuante, spaziale. Piuttosto, è la pratica di dedicare totalmente la vostra vita a ogni singola cosa che incontrate, qualunque essa sia.

L'estate scorsa un professore universitario venne a stare qui, all'Antai-ji. Ora, chiunque si trovi qui, sia pure un professore universitario o il presidente di una grande ditta, è solo un praticante come tutti gli altri. Quell'uomo si rifiutava di lavorare con gli altri, e quando tutti lavoravano in giardino o spaccavano la legna, se ne stava da qualche parte a leggere un libro. Sosteneva di non saper fare assolutamente i lavori manuali e che la lettura sarebbe stata il suo lavoro.

Gli spiegai chiaramente che per noi la lettura non è un lavoro. Noi coltiviamo una melanzana o prepariamo la legna da ardere con la fatica fisica del nostro corpo. Leggere non aiuta le piante a crescere, né spacca per bene la legna. La lettura è lettura e il lavoro è lavoro.

Finalmente si decise a scegliere il lavoro più facile che potesse trovare: spazzare le foglie lungo il sentiero del tempio e raccoglierle in un grosso mucchio per bruciarle. Passai per caso vicino al posto che aveva scelto allo scopo e, neanche a farlo apposta, era proprio sotto la siepe delle camelie. I fiori erano diventati marroni per il calore e il fumo. Gli feci spegnere il fuoco immediatamente; ma insomma era un tipo che, mentre il fuoco gli bruciava sotto il naso, non poteva neppure vedere dove andavano il calore e il fumo. Come si può assegnare un lavoro a una persona simile?! Posso proprio immaginarmeli, tutti i professori intellettuali come lui, che non sono in grado di tener testa alla sfida e all'intelligenza più acuta degli studenti di oggi.

Lo Zen è spesso considerato uno stato mentale in cui vi identificate con l'ambiente. Un'espressione dice che la mente e l'ambiente sono una cosa sola.² L'illuminazione è intesa come un cadere in trance in qualche stato mentale estatico, dove i fenomeni esteriori divengono una cosa sola con il proprio Sé. Tuttavia, se tale stato mentale fosse lo spirito dello Zen, per raggiungerlo dovremmo rimanere eternamente immobili. A tale scopo dovremmo avere a disposizione molto tempo

libero, senza le preoccupazioni di come procurarci il pranzo successivo. Ciò, in effetti, vorrebbe dire che lo Zen non ha alcun rapporto con chi sia costretto a dedicare la maggior parte del tempo e delle energie solo a guadagnarsi da vivere.

Lo zazen come vera religione non può essere considerato l'hobby dei ricchi e benestanti. La caratteristica meravigliosa della pratica dello zazen di Dōgen Zenji consiste nell'essere una religione che deve operare concretamente nella propria vita quotidiana. Egli ha scelto di insegnare tramite la carica del tenzo, che riteneva indispensabile in una comunità buddhista e che richiede un lavoro fisico, perché credeva che lo zazen come religione non sia mai privilegio di chi voglia indulgere in uno stato mentale estatico.

L'espressione "La mente e l'ambiente sono una cosa sola" è esatta, ma non significa smarrirsi in uno stato di ebrezza estatica. Piuttosto, significa dedicare tutta l'energia al lavoro. E quello è anche il senso di *shikan*.³

"Dice un vecchio proverbio: 'Considerate la pentola la vostra testa; considerate l'acqua il vostro sangue'. Un altro brano, pochi paragrafi prima, dice: "Pulite i bastoncini, i mestoli, e tutti gli altri utensili; maneggiateli con ugual cura e consapevolezza, riponendo ogni cosa al suo posto naturale".

"Maneggiateli con *ugual* cura e consapevolezza" è importantissimo. In altre parole, quando lavorate con un utensile dovrete rimetterlo a posto quando avete finito di usarlo, e non lasciarlo semplicemente in giro. Quando posate una pentola in malo modo, sbattendola nell'acquaio di cemento o di ceramica, essa grida dal dolore. Se non siete ancora capaci di udire quel grido, non si può dire che siate uomini che manifestano lo zazen nella propria vita quotidiana.

Naturalmente, ciò non si riferisce solo agli utensili e agli oggetti, ma vale ugualmente per le situazioni e le persone. Non si può certo dire che abbia un atteggiamento religioso chi tratta una tazza con cura, quasi con devozione, solo perché è costosa, eppure non prova nulla nel trattare la gente rudemente. Dovremmo sempre sforzarci di trattare gli oggetti, le nostre cose, e in particolare gli uomini, con grande cura. Quando cominciamo a comprendere che ogni nostro incontro costituisce la nostra vita, o per esprimermi in un altro modo, quando cominciamo a intuire le più profonde implicazioni della Grande Mente nella nostra vita, tale mente o atteggiamento comincia spontaneamente a operare come la mente dei genitori verso tutto ciò che incontriamo.

"*Rōshin* è la mente o l'atteggiamento dei genitori. Come i genitori curano il loro unico figlio, tenete a mente i Tre Tesori. I ge-

nitore, noncuranti della povertà o delle circostanze difficili, amano e allevano con cura il bambino. Quanto è profondo il loro amore? Solo un genitore lo può capire. I genitori proteggono i bambini dal freddo e li riparano dal sole ardente senza preoccuparsi del proprio benessere personale. Lo può capire solo chi abbia sviluppato tale mente, e lo può comprendere pienamente solo chi abbia reso tale atteggiamento una seconda natura. Ciò è fondamentale nell'essere un genitore. Allo stesso modo, quando toccate l'acqua, il riso, o qualsiasi altra cosa, dovete avere la premura amorevole e sollecita dei genitori che allevano il loro bambino ».

Gli uomini trattano le cose rudemente e sono duri verso gli altri soprattutto perché pensano soltanto a quel che è vantaggioso per se stessi, oppure perché non amano dedicare tutta la propria energia al loro lavoro.

Le case prefabbricate che oggi spuntano ovunque in Giappone sembrano belle per un paio d'anni, ma poi prendono l'aspetto di pol-lai. I costruttori pensano solo al proprio guadagno. In loro non vi è traccia del considerare il proprio lavoro come un genitore vede il suo bambino.

Inoltre, vi è quell'espressione grandiosa dei burocrati giapponesi: « Il nostro capo è lo Stato ». Quei funzionari statali che lavorano nei ministeri ricevono senza fallo lo stipendio mensile, le loro gratifiche e, se lavorano abbastanza a lungo, la liquidazione e in più la pensione mensile! Poiché non hanno la preoccupazione pressante di come procurarsi il pasto successivo, divengono completamente istupiditi e hanno ben poco desiderio di essere utili al pubblico. Lavorano incollati ai libri e accumulano i loro assegni. Forse sono prevenuto perché non ho mai svolto un lavoro a reddito fisso. Nella mia vita adulta ho vissuto di *takubatsu* (mendicare)⁴ con un senso costante di urgenza. Perciò, quando m'imbatto nei burocrati e nel particolare atteggiamento burocratico che prevale nel mio paese, mi dà molto fastidio.

Se quei funzionari pubblici pensassero veramente che la loro vita vale qualcosa, considererebbero naturalmente il lavoro il proprio 'figlio', 'dimenticherebbero il disturbo personale, e si sforzerebbero di aiutare quelli che si rivolgono a loro. Questa è la mia opinione, e se voi lettori siete funzionari pubblici diversi da quelli che ho descritto, naturalmente va benissimo. In effetti, tutti sperano che vi siano più funzionari scrupolosi nel loro lavoro. Scopriremo il vero significato della vita proprio dedicando interamente il nostro ardore a tutte le circostanze e le persone che incontriamo, così come ci dedichiamo ai nostri figli.

Anche nell'amare un bambino, non intendo dire che dovremmo favorire continuamente ogni suo capriccio. Vivere con la Mente dei Genitori significa pure essere prudenti e consapevoli dei bisogni reali del bambino, altrimenti lo soffocheremo con un amore cieco. Il *Tenzo Kyōkun* ci istruisce dettagliatamente sul funzionamento attivo di tale mente o atteggiamento.

Appassionarsi alla vita

Sawaki Rōshi diceva spesso: “ Nella scuola buddhista theravada qualsiasi azione è perdonabile purché il movente sia buono. Invece, nel Buddismo mahayana, se il risultato è cattivo, l'azione è ingiustificabile nonostante le buone intenzioni. Poiché nel Buddismo mahayana la pratica globale dev'essere buona, non c'è posto per la trascuratezza ”.¹ Pertanto, la differenza tra il Theravada e il Mahayana sta nel fatto che per il Buddismo mahayana la vita² è la cosa più essenziale.

Ad esempio, per agricoltori dilettanti come noi, è naturale volere che le piante nei campi crescano più rapidamente possibile. Supponiamo che la cosa migliore sia dar loro molto fertilizzante più spesso possibile. Ma poiché le piante sono organismi viventi, sono in grado di assorbirne solo un tanto; così, per la nostra impazienza, finiamo per bruciare le radici. In quel caso, nonostante le nostre buone intenzioni di far crescere rapidamente le piante, il risultato è disastroso: le abbiamo uccise! Ora, nel Buddismo theravada, poiché il movente era buono, l'azione va considerata buona anche se le piante sono morte. Invece, nel Buddismo mahayana, poiché il nostro interesse si concentra sulla vita, anche se uccidiamo stupidamente le piante per mancanza di conoscenze, l'azione è considerata cattiva nonostante l'intenzione di farle crescere.

È un campo in cui dobbiamo apprezzare lo spirito degli insegnamenti mahayana, e comprendere il significato e l'importanza più profondi del vivere. Distruggere i raccolti per l'eccesso di fertilizzanti è una cosa, ma mi chiedo se non esista oggi una situazione simile riguardo all'educazione infantile. Ultimamente è divenuta di moda in Giappone l'espressione ‘mamma maniaca dell'educazione’, perciò non credo che le mie preoccupazioni siano eccessive. Oggigiorno possiamo provvedere a troppe cose premendo semplicemente un bottone o girando un interruttore. Continuiamo di giorno in giorno a manovrare macchinari e a lavorare con cose che sono di per sé prive di vita, e non esaminiamo quasi mai con attenzione quel che è realmente vivo.

Nella dietetica, il menu è fissato in base al calcolo delle calorie contenute in ciascun alimento, e quindi sommando le calorie sufficienti per un giorno. Vi sono migliaia di persone incapaci di vedere al di là del proprio naso, che seguono fedelmente e alla lettera tali libri sull'alimentazione, pensando di conformarsi perfettamente alle conoscenze più recenti nel campo della dietetica. Ma dal punto di vista della vita in senso buddhista, c'è nulla di più rischioso? Lo stomaco umano è un organismo vivente, non una provetta. È certo possibile ottenere le misure che desiderate combinando tanti grammi delle varie sostanze chimiche e mischiandole in una provetta. Ma è irragionevole aspettarsi che lo stomaco reagisca conformemente a semplici uguaglianze matematiche, come $1 + 1 = 2$. Innanzitutto, gli esseri umani hanno un appetito, come pure una capacità di digerire e assorbire il cibo, che varia a seconda della costituzione fisica di ciascuno. È ridicolo fare tanta attenzione a quel che scrivono oggi molti dei cosiddetti dietologi, e cioè che una determinata quantità di cibo è sufficiente perché, in base ad alcuni calcoli, contiene tante calorie. Per quanto si dica sul minimo bisogno medio sufficiente al bambino o adulto 'normale', è assurdo forzare qualcuno a mangiare quel tanto se non ha appetito. È molto probabile che forzando qualcuno a mangiare lo aiuterete a rovinarsi tutto l'apparato digerente. Oppure, da un diverso punto di vista, se prendiamo quelli dotati di un organismo che semplicemente non è in grado di assorbire tutte le sostanze nutrienti dal cibo che mangiamo, anche se la dieta fornisce il numero necessario di calorie e la quantità sufficiente di sostanze nutrienti, in realtà non si alimentano abbastanza. Perciò, non è illogico aspettarsi risultati come $5 + 7 = 10$, o magari $2 + 3 = -10$!

La scienza contemporanea fin troppo spesso non considera la vita di ciascun individuo, ma tende piuttosto a vedere tutte le persone in blocco. $A=A$ e un essere umano è un essere umano. Tentare di applicare un certo standard scientifico uniforme a ogni individuo è veramente un modo troppo sommario di trattare le persone. Sinceramente, mi chiedo se la scienza non sia in realtà una grande superstizione del ventesimo secolo, come pure la sua più grande tragedia.

Oggi le librerie giapponesi sono stipate di enciclopedie, antologie, e libri didattici illustrati per i bambini. Quando ero bambino, mio padre comprò per mio fratello e per me una collezione completa di letteratura infantile che comprendeva quaranta o cinquanta volumi. Tuttavia, ne leggemmo soltanto uno o due, mentre il resto finì bruciato nel Grande Terremoto del Kantō del 1923. A quell'epoca, non eravamo semplicemente pronti ad assorbire e digerire tanta roba. Inoltre, mio padre aveva assunto per noi un insegnante privato

dalle elementari alla scuola media inferiore. A quei tempi, era piuttosto fuori del comune. Quando ci ripenso oggi, non credo affatto che sia stata una buona idea, poiché alimentò soltanto un senso di dipendenza. E ciò perché eravamo costretti a studiare prima che si destasse realmente il nostro desiderio di sapere.

Quando vedo tutte quelle antologie di letteratura infantile insieme con l'assunzione di insegnanti privati, oggi divenuta tanto popolare, mi preoccupa che servano solo a soddisfare le 'mamme maniache dell'educazione', che non tengono conto delle capacità dei propri figli di assorbire e digerire tanto materiale, soprattutto perché la maggior parte di esso distrugge soltanto il desiderio di studiare del bambino e incoraggia un senso di dipendenza dagli altri. Le macchine possono ben funzionare in conformità con i vostri calcoli, ma dovrete riconoscere che la vita, nella sua dimensione più vasta, è certo capace di dare un risultato affatto contrario a quello calcolato.

Nel *Tenzo Kyōkun* leggiamo i brani seguenti: "Non siate distratti nelle vostre attività, né tanto assorbiti da un unico aspetto da trascurare gli altri ... Gli studenti futuri devono essere in grado di comprendere quell'aspetto da quello, come pure questo aspetto da quello. Praticando con uno sforzo intenso, usando tutta la vostra abilità, sarete in grado di afferrare lo Zen autentico che trascende la superficie dei caratteri. Se agite altrimenti finirete solo per essere sviati da uno Zen variamente contaminato, che vi impedirà di preparare con destrezza i pasti per la comunità".

Vi sono molti esempi attuali di come il dedicarsi a un unico aspetto porti a perdere di vista la totalità della vita. In primo luogo, vi è la scienza moderna come panacea di tutti i nostri problemi. Poi viene il fanatismo delle cosiddette 'nuove religioni' (fondamentalmente un fenomeno che ha seguito la 2ª guerra mondiale in Giappone) e, infine, vi è la violenza generata dai movimenti radicali studenteschi sorti in Giappone negli anni tra il 1960 e il 1970.

Credo che uno dei fattori determinanti di tale problema sia stata l'istruzione che potremmo definire 'scegli-la-risposta-giusta' ricevuta particolarmente e in larga misura dalla nuova generazione, un'istruzione che dà scarsa importanza alle facoltà creative, intuitive e mentali di ciascuno. Ad esempio: "In quale dei seguenti credete? (Sceglietene uno) Soka Gakkai, Torre di Guardia, Yoyogi/Anti-Yoyogi [due gruppi radicali studenteschi attivi in Giappone verso la fine degli anni '60]". Le cose sono distinte in bianco e nero. C'è poca voglia di esaminare e discutere i problemi a tavolino, e uno scarsissimo desiderio di accrescere le proprie conoscenze. Sfortunatamente, tale imposizione del proprio fanatismo agli altri sembra in aumento. La mente

di tali giovani è già senile, nel senso che si è cristallizzata sulle idee altrui.

È essenziale che dedichiate la vostra energia alla totalità della vita, prima di essere trascinati da un singolo aspetto o un singolo punto di vista di una data situazione.

Godō Nakanishi descrive in un libro il modo in cui gli uccelli covano. Quando la femmina riscalda le uova, di tanto in tanto si alza, le gira con il becco, e si siede di nuovo. Se riscalda solo un lato e lascia l'altro freddo, le uova non saranno covate bene. Eppure, sembra che non rivolti le uova perché pensa consapevolmente che sia il momento di farlo, ma bensì perché sedendo sulle uova l'addome si riscalda molto: sembra che le giri per rinfrescarsi, premendo l'addome sull'altro lato dell'uovo, relativamente fresco.

La nostra passione per la vita opera allo stesso modo. Se la vostra passione abbraccia la totalità della vita, cercate naturalmente ciò che è freddo e ha bisogno di cura. Tale sentimento di passione che nasce spontaneamente è l'attività o la funzione della nostra vita.

Spesso il fanatismo ci impedisce di vedere e aver cura della nostra vita nella sua dimensione più vasta e nasconde la nostra passione per essa: il fanatismo politico, filosofico, come pure il seguire con cieca devozione qualche nuova scoperta o conoscenza di un unico aspetto di una data materia. Non che le nuove scoperte o conoscenze siano di per sé negative; ma la fede e la devozione cieche verso una qualsiasi cosa particolare portano infine al soffocamento della vita come totalità. Dovete considerare tutto ciò che imparate dal punto di vista della vita del Sé: "Gli studenti futuri devono essere in grado di comprendere quell'aspetto da questo, come pure questo aspetto da quello". Quando le vostre azioni avranno origine dalla totalità della vita, sarete in grado di capire la passione che opera in tutte le cose e si muove costantemente in direzione della vita. Solo qui potrete trovare la massima stabilità per la vostra vita. Ciò è anche definito *ichimi zen*, o Zen autentico. Se non riuscite a vedere la vita come un tutto, sarete intrappolati da concezioni o filosofie limitanti, o da un qualche fanatismo cieco. Nel *Tenzo Kyōkun* ciò è definito "essere sviati da uno Zen variamente contaminato", che vi rende incapaci di agire con destrezza per preparare o guidare la vita del Sé.

La qualità o natura dello *zazen* insegnato da Dōgen Zenji è una stabilità in cui la vita *diviene* semplicemente la vita. Allo stesso tempo, nel *Tenzo Kyōkun* egli ci istruisce su una attività con cui la vita *realizza* la vita.

L'orientamento e la meta

Sono passati circa 1400 anni da quando il Buddhismo è stato introdotto in Giappone, e oggi il paese è considerato buddhista. Eppure ho sentito dire che quando gli stranieri chiedono che tipo di religione sia il Buddhismo, rimangono perplessi vedendo che nessuno sa dare una risposta precisa. E non solo, perché pochi giapponesi credono veramente nel Buddhismo, e di solito, nella migliore delle ipotesi, conoscono soltanto il nome del tempio in cui sono sepolti i loro antenati. Qual è il motivo? Forse il motivo principale, che non si può spiegare facilmente, è la pigrizia e la negligenza del clero.

Ancora, credo che vi sia un altro motivo che non si può ignorare, e cioè che la religione è molto profonda e difficile da comprendere. È facile capire il concetto dell'esistenza di un dio con determinate caratteristiche e un certo insegnamento che, se seguite la sua dottrina, vi concederà la grazia divina e vi assicurerà l'ascesa in paradiso. E, al contrario, se non seguite la sua dottrina, soffrirete, sarete infelici e finirete in inferno. Un tale insegnamento, che definisce come male la sventura e l'inferno e come bene la felicità e il paradiso, coincide esattamente con i desideri egocentrici umani. È logico che tale 'fede' sembri chiarissima. Invece, come ho detto prima, la fede nel Buddhismo è la capacità di vedere la felicità e l'infelicità, il paradiso e l'inferno, tutti nello stesso modo, e di manifestare la vita del proprio Sé totale in qualsivogliano circostanze. È un campo che non corrisponde minimamente alle aspettative dei desideri egocentrici umani.

Quel che discuterò in seguito è contraddittorio e senza dubbio sarebbe stato difficile da capire per i giapponesi delle epoche feudali, perché a quel tempo prevaleva la tendenza a mantenere la gente ignorante, costringendola a dipendere dal governo. Tuttavia, nel Giappone odierno, il livello di istruzione è salito notevolmente, a prescindere dallo stato sociale dell'individuo. Inoltre, viviamo in un'epoca di grande benessere. Sono certo che i lettori attuali saranno in grado di leg-

gere gli insegnamenti buddhisti con più partecipazione, e che non solo comprenderanno le profonde sottigliezze del Buddhismo, ma saranno anche capaci di rendersi conto del suo operare nella loro vita quotidiana.

Nello *Shushō-gi*¹ vi sono i due brani seguenti: " Poiché tutto è impermanente, non si può contare su nulla. Come su un filo d'erba lungo il sentiero una goccia di rugiada che subito svanisce, chi sa quando finirà la vita? Questo corpo non è certo un mio possesso. La vita, mutando nel tempo, non si ferma neppure un istante ". E poco dopo troviamo la seconda frase: " Fondamentalmente, la legge di causa ed effetto opera chiaramente e imparzialmente a prescindere dalla mia volontà. Senza alcuna eccezione chi compie azioni malvagie cade, mentre chi agisce bene prospera ".

Se le esaminiamo con attenzione, le due affermazioni sono totalmente contraddittorie. La prima riguarda l'impermanenza. Tutto si trasforma continuamente, e ciò significa che non si può accumulare nulla, né ricchezza, né salute, né figli. Se vi ponete come scopo tali accumulazioni, sarete infine insoddisfatti. La seconda affermazione presenta il mondo di causa ed effetto: una buona causa darà un buon risultato, e una cattiva causa ne darà uno cattivo. Il risultato di un'azione influenza l'azione successiva. Ora, come dobbiamo interpretare quelle due affermazioni totalmente contraddittorie?

Ecco l'abbozzo, un po' schematico, di un modo di vivere forse condiviso da molte persone: un giovane diviene consapevole della propria vita e comincia a pensare a cosa farne. S'immagina che tutto sia impermanente, la vita breve, e che nessuno sappia quando dovrà morire. Conclude che il modo migliore di vivere è fare tutto quel che si vuole e, una volta arrivati alla fine della strada, morire semplicemente. Quindi, continua a fare il proprio comodo, concedendosi ogni cosa. Infine resta a corto di denaro e contrae la tubercolosi e una malattia venerea. Pensa che la sua ora sia quasi arrivata, e perciò decide un'ultima pazzia: una rapina alla banca. Mentre commette la rapina assale un uomo con un coltello e subito dopo viene arrestato. In seguito, tenta di suicidarsi mozzandosi la lingua, ma il tentativo fallisce. È condannato a sette anni di prigione, e soffre ininterrottamente per la tisi e la malattia venerea. Dopo la scarcerazione, la società gli volta le spalle perché è un ex detenuto, ed egli ha perso sia il coraggio di continuare la sua vita miserabile sia quello di suicidarsi.

Quest'uomo ha fondato la propria concezione della vita pensando erroneamente solo in termini di impermanenza. Concludendo che la vita è breve e che nessuno sa quando dovrà morire, si abbandona alla disperazione, e proprio allora entra in primo piano la legge di causa

ed effetto. Dormire con prostitute e condurre una vita dissoluta lo ha portato a contrarre una malattia venerea e la tubercolosi; divenire un ladro lo ha portato a essere un ex detenuto; e quando non ha potuto più suicidarsi ha dovuto soffrire le conseguenze di tutte le sue azioni precedenti.

Tuttavia, chi pensa solo in termini di causa ed effetto, crede che l'esistenza consista unicamente nell'acquisizione di denaro e salute o dedica la propria vita a quello scopo soltanto, può morire in un attimo in un incidente stradale. Per quanto sia diventato forte con l'esercizio e il culturismo, non gli servirà a niente contro un autocarro.

Noi tutti conosciamo uno o due casi simili: i genitori ripongono tutte le loro speranze in un bambino che si rivela un vagabondo ingrato, dissipando le ricchezze familiari e facendoli sempre soffrire. Infine, si pentono persino di averlo messo al mondo.

Se date troppa importanza alla causa ed effetto, molto probabilmente salterà fuori l'impermanenza, oppure causa ed effetto opereranno in un modo bizzarro e inaspettato. Quando ci imbattiamo in tali esempi, siamo certamente disorientati di fronte al modo corretto di vivere.

Nel Buddhismo, la concezione che considera impermanente la vita nel mondo, è inutile il nostro tentativo di accumulare qualsiasi cosa, è definita *danken*; invece, il modo di vivere che sostiene la necessità di accumulare cose e che si basa unicamente sulle mete limitate della ricchezza, della salute o della discendenza, è detto *jōken*.² Entrambe tali concezioni, *danken* e *jōken*, sono ritenute unilaterali, e ciò ha portato all'esposizione della Via di Mezzo.

Via di Mezzo non significa mezza via, o via incompleta. Né indica un qualche compromesso accomodante e frustrato, o un vuoto eclettismo. Piuttosto, Via di Mezzo significa accettare tale contraddizione tra impermanenza e causa-effetto entro la vostra stessa vita. Accettare la contraddizione significa tollerarla e superarla senza tentare di risolverla. Nella sua stessa essenza la vita è contraddizione, e la flessibilità di tollerare e assimilare la contraddizione senza esserne battuti né tentare di risolverla è la nostra forza vitale.

Concretamente, nei termini del nostro atteggiamento quotidiano, significa vivere senza porsi delle mete pur avendo un orientamento. Poiché tutto è impermanente, non si può dire quel che ci potrebbe accadere tra un minuto: potremmo benissimo morire! Porsi una meta o uno scopo vuol dire andare incontro all'insoddisfazione, vedendo che le cose vanno nella direzione opposta. Eppure, se decidiamo che non vi è alcun orientamento attuale, poiché non abbiamo mete o speranze future, saremo certamente in difficoltà. Il *Tenzo Kyōkun* insegna che la notte prima ci dovremmo preparare per il mat-

tino seguente: " Quindi, tutti i responsabili si incontrano in cucina o nella dispensa e decidono quale cibo si debba preparare per il giorno seguente, ad esempio, il tipo di farinata di riso, le verdure, il condimento. Il *Chanyuan Qinggui* dice: ' Nel decidere la quantità del cibo e il numero di contorni per la colazione e il pranzo, il tenzo dovrebbe consultare gli altri responsabili ... Quando hanno scelto le pietanze, dovrebbero esporre i menu sul tabellone degli avvisi davanti alla stanza dell'abate, come pure davanti alla stanza per lo studio. Dopo di ciò, possono cominciare i preparativi per la colazione della mattina seguente ' " .

Nel brano citato, apparentemente una faccenda di ordinaria amministrazione, possiamo scoprire un insegnamento estremamente vitale. Nel nostro mondo di impermanenza, non abbiamo idea di quel che può accadere durante la notte; forse vi sarà un terremoto o un fuoco disastroso, scoppierà una guerra o magari una rivoluzione, oppure noi stessi potremmo benissimo morire. Nonostante ciò, ci dice di preparare la farinata per la mattina dopo e di decidere il pranzo. Per di più, è il nostro *lavoro di questa notte*. Nel preparare stanotte il pasto per il mattino seguente non si fissa alcuna meta per il domani. Tuttavia, la nostra direzione per ora è chiara: preparare la farinata di domani. Proprio qui si manifesta la nostra comprensione dell'impermanenza di tutte le cose, mentre allo stesso tempo la nostra attività rivela la conoscenza della legge di causa ed effetto. In tale pratica quotidiana di preparare la sera la colazione di domani vi è la chiave dell'atteggiamento necessario per far fronte alla contraddizione assoluta tra impermanenza e causa-effetto.

Fin troppo spesso viviamo aggrappati a qualche meta futura senza pensare al nostro orientamento presente, o all'orientamento complessivo della nostra vita. Quando smettiamo di proiettare nel futuro mete e speranze, e ci rifiutiamo di lasciarci guidare da loro, pur sforzandoci di purificare la nostra vita, vale a dire, l'*orientamento* del presente, scopriamo una pratica viva e dinamica. Nel punto critico di quella contraddizione cominceremo a comprendere la funzione del tenzo.

I calcoli della vita

Ho discusso gli insegnamenti di Dōgen Zenji per cui, in questo mondo di impermanenza e di causa ed effetto, il nostro lavoro serale consiste nel preparare la colazione per domani. Anche se non ci aspettiamo più una qualche felicità o meta future, viviamo la nostra vita con un orientamento presente chiaramente definito. È un atteggiamento verso la vita veramente essenziale.

Mentre di solito passiamo la maggior parte del tempo a inseguire il denaro, una buona reputazione, o la felicità, e identifichiamo il senso della nostra vita con la ricerca di tali cose, ironicamente soffriamo proprio per quella stessa ricerca. In realtà non facciamo altro che confrontare la nostra vita presente con mete quali il denaro, la fama e la felicità. Vogliamo il denaro in base alla supposizione che ora ci riteniamo poveri. Desideriamo diventare famosi o essere apprezzati perché pensiamo di appartenere a uno stato sociale modesto. E aspiriamo alla felicità perché siamo convinti di essere ora infelici. Nell'inseguire tali mete le mettiamo in contrasto con la nostra vita attuale. In effetti, la nostra vita finisce per dipendere dalle mete, tanto che ci è impossibile esprimerla veramente.

In questo contesto, esprimere la vita significa che la viola fiorisce come una viola e la rosa come una rosa. Tuttavia, nonostante il fatto che siamo viole, spesso vogliamo fiorire come rose, perché le consideriamo belle. Seguendo tale sciocchezza, cominciamo a ritenerci infelici. Gli uomini si costruiscono un'immagine pretendendo di essere qualcosa che non sono, mentre le donne passano ore ad agghindarsi cercando di sembrare rose se sono viole, e viceversa. Poiché siamo solo quel che siamo, diveniamo depressi cercando di trasformarci in qualcosa di diverso. Coloro che portano agli estremi le proprie aspirazioni sviluppano un complesso di inferiorità o una nevrosi, e finiscono in una clinica psichiatrica senza aver neppure schiuso il fiore della propria natura.

Perché prima della 2ª guerra mondiale i sanatori per tubercolotici erano sovraffollati, mentre oggi prosperano gli istituti per malati di mente? Penso che, almeno in Giappone, ciò sia dovuto al fatto che molti abituati a una vita bucolica si precipitarono nelle città dove il modo di vivere era tanto dissoluto e fastoso. Una buona parte si lasciò ipnotizzare dalle luci al neon o confondere da tutta la frenesia, e sprecò la vita nella ricerca di qualche strana illusione con cui soddisfare la propria vanità. Non posso fare a meno di credere che l'insegnamento del Buddhismo, come l'atteggiamento mentale di manifestare la vita del Sé senza ingannare la propria vita attuale nella ricerca di qualche meta futura, sia particolarmente significativo per la generazione contemporanea. Nell'odierna 'età delle masse', se vi distraete anche per poco, con ogni probabilità finirete lacerati dalla difficoltà di dover scegliere.

Quando dico che è logico che la viola fiorisca come una viola e la rosa come una rosa, alcuni si chiedono immediatamente se sono una rosa o una viola. Poiché la vita è sempre potenziale, l'essere una viola o una rosa non è semplicemente un qualcosa di prestabilito, né è necessario farsene un'idea. L'essenziale è che esprimiate il fiore del vostro Sé, il fiore del qui e ora, e lo lasciate sbocciare più completamente e spontaneamente possibile in ogni momento della vita. Il fiore del vostro Sé, il fiore del qui e ora, è la vostra vita!

Ancora, dovete fare attenzione a non interpretare erroneamente il Sé come una specie di individualismo falso o egocentrico. Come ho detto prima, nel Buddhismo il vostro vero Sé comprende il mondo in cui vivete. Similmente, vivere ora non significa vivere senza un orientamento, per l'attimo presente. Nel Buddhismo, il presente comprende sia il passato sia il futuro.

Per esprimermi in termini più semplici, parlo di un presente che comprende un orientamento, un presente in cui preparate oggi la colazione per domani. Non è un presente che fa assegnamento sulla felicità di domani. Piuttosto, è simile ai versi di un'antica poesia giapponese:

Non so se l'autunno porterà la pioggia o gli uragani,
tuttavia, strapperò le erbacce nella risaia.¹

Per descriverlo, talvolta uso l'espressione 'essere semplicemente qui', nel senso di 'avere una visione globale'. Vale a dire, è il *qui* alla base delle frasi: "Non siate distratti nelle vostre attività, né tanto assorbiti da un unico aspetto da trascurare gli altri", e: "I praticanti futuri devono essere in grado di comprendere quell'aspetto da questo, come pure questo aspetto da quello".

Manifestare la vita del Sé, sempre nel presente e sempre dove siete, non vuol dire né rinchiudersi entro un piccolo guscio egoistico tentando di evadere dal mondo, né lasciarsi incantare da un qualche mondo elevato di Zen.

Dobbiamo esaurire tutti i nostri sforzi per manifestare e realizzare l'eternità nel punto in cui il nostro Sé incontra tutte le cose qui e ora, e cercare di muoverci in quella direzione con cui il mondo intero si stabilizza in se stesso. Come dice lo *Shōbō-gezō*: *Yuibutsu Yobutsu* (Solo il Buddha riconosce il Buddha): "Tutti i Buddha di ogni generazione hanno completato la pratica e raggiunto la Via. Hanno già ottenuto l'illuminazione. In che modo, quindi, dobbiamo interpretare l'unità di noi stessi con i Buddha? Innanzitutto, dobbiamo comprendere la pratica dei Buddha. La pratica dei Buddha è realizzata insieme con il mondo intero e tutti gli esseri senzienti. Se non è una pratica effettuata con tutte le cose, non è la pratica dei Buddha. Perciò, da quando diamo origine all'aspirazione alla Via, finché raggiungiamo l'illuminazione, dobbiamo esercitare sia la pratica sia il conseguimento insieme con il mondo intero e tutti gli esseri senzienti".

Di nuovo, il 'mondo intero e tutti gli esseri senzienti' non implica una grandezza spaziale o numerica. Similmente, verso il suo lavoro il tenzo ha un atteggiamento che "cerca di costruire grandi templi con verdure ordinarie, che espone il *buddhadharma* con l'attività più insignificante ... Maneggiate anche una singola foglia di verdura in modo tale che manifesti il corpo del Buddha. Ciò a sua volta permette al Buddha di manifestarsi attraverso la foglia".

Per me, questo è lo spirito fondamentale della pratica Zen che ci è stato tramandato nei secoli. Preparando anche una foglia di cavolo o bruciando un pezzo di legno, dobbiamo manifestare la vita lì contenuta.

Il Sé, come il *buddhadharma*, significa che tutto quel che incontriamo fa parte del nostro corpo vivente; né la foglia di cavolo né il pezzo di legno esistono separatamente da noi. Di conseguenza, vivificare e manifestare veramente tutti gli aspetti migliori del nostro corpo vivente *significa* esprimere la vita del Sé.

Il *Tenzo Kyōkun* continua dettagliatamente su come dovremmo dar vita a tutte le persone e le cose che incontriamo nella nostra esistenza: "Cucinate il riso, la minestra, e ogni contorno tutti contemporaneamente".

Quest'unica frase probabilmente non vuol dire molto per gli intellettuali e gli impiegati, o per gli sciovinisti all'antica una volta numerosi in Giappone, che avevano poca o nessuna esperienza del la-

voro fisico. Ma chi è abituato a lavorare e a essere scrupoloso nelle sue attività dovrebbe apprezzare il significato profondo racchiuso in quelle parole.

Come ho ripetuto più volte, la vita non si può ben delimitare con calcoli o con la logica e la ragione, né obbedisce alla pressione di un pulsante o allo scatto di un interruttore.

Anche per preparare il riso in modo che venga bene, dovete sapere esattamente come bollirlo e cuocerlo a vapore. Non potete limitarvi a sommare la quantità totale di calorie necessarie e utilizzarle ciecamente. È essenziale *come* usare il calore. Poiché non è solo un problema teorico ma un'attività della vita dinamica, non dobbiamo trascurare il calore in più.

Generalmente, si dice che tutta la vita sulla terra sia la trasformazione delle calorie del sole. Tuttavia, evidentemente, se la terra fosse divorata dal sole tutta la vita si consumerebbe in un attimo. Ogni cosa vive nel calore emesso dal sole, e proprio dove tale calore ha operato e si è maturato a sufficienza, è nata la più alta forma di vita. È una cosa su cui dovremmo riflettere profondamente.

Quando il tenzo cucina il riso, deve calcolare con attenzione il tempo necessario sia per farlo bollire sia per cuocerlo a vapore. Quando è la volta della minestra, la bollitura eccessiva distrugge il sapore e l'aroma del *miso*, mentre non va bene neanche lasciarla riposare troppo dopo averla fatta bollire. Se nella minestra mettete il *tofu*, dovete stare particolarmente attenti, perché la bollitura eccessiva ne distrugge il sapore, e anche lasciar riposare la minestra troppo a lungo dopo averla tolta dal fuoco produce lo stesso effetto.

Ricordo di aver letto la storia seguente. Una volta Matsunaga Yasuzaemon fu invitato a uno speciale pranzo cerimoniale che precedeva una cerimonia del tè a casa di Kobayashi Ichizō. Quando era quasi il momento della minestra, Matsunaga cominciò a elogiarla anticipatamente, sostenendo quanto fosse piacevole sollevare il coperchio della zuppiera e guardare il vapore fumante. Ma quando sollevò effettivamente il coperchio, la minestra era già fredda e non ne uscì alcun vapore, e così sia Matsunaga, che l'aveva elogiata prematuramente, sia Kobayashi, che era un ospite mediocre, rimasero profondamente imbarazzati.

Se il vapore fosse uscito non appena alzato il coperchio, senza dubbio tutti si sarebbero sentiti esaltati e compiaciuti; tuttavia, il fatto che le cose siano andate diversamente dimostra un errore di calcolo da parte sia degli invitati sia dell'ospite.

Quando avete a che fare con calcoli, è logico che vi siano differenze; non c'è nulla da fare. Tuttavia, il tenzo che si sforza di realiz-

zare pienamente la vita dovrebbe pensare con attenzione a quel che fa, così che quando il riso è cotto a sufficienza, lo può portare nel *sōdō* proprio quando la minestra è pronta. È in questa sfera, in cui il tenzo deve usare la sua abilità e creatività, che dobbiamo mettere in atto la pratica di fare calcoli validi nella vita.

Lavorare con chiara visione

Nel capitolo precedente ho parlato dei calcoli necessari nella vita. Per chi ricopra la carica di tenzo il calcolo più importante è proprio quali e quanti ingredienti siano necessari per preparare un pasto.

“ Per ogni chicco di riso che deve esser consumato, fornite un chicco. Nel dividere un chicco, il risultato può essere due mezzi-chicchi, o possibilmente tre o quattro. D'altro lato, un chicco può essere uguale a un mezzo-chicco o forse a due mezzi-chicchi. Ancora, due mezzi-chicchi possono essere considerati un chicco intero. Dovete essere in grado di comprendere chiaramente quanto ne avanzerà aggiungendo un'unità di riso, o se sarà sufficiente levandone un'unità.

“ Quando mangiate un chicco di riso di Luling, potete diventare il monaco Guishan. Quando aggiungete un chicco, potete diventare la vacca. Talvolta la vacca mangia Guishan, talvolta Guishan conduce al pascolo la vacca!

“ Riflettete se avete compreso perfettamente tali cose e se siete in grado di fare quei calcoli. Riesaminate ancora tutto, e quando avete compreso i dettagli preparatevi a spiegarli agli altri secondo la loro capacità di capire. Siate abili nella pratica; considerate la vacca e Guishan una cosa sola, non due, anche se temporaneamente si manifestano così. Nella vostra vita quotidiana, non dimenticatelo neppure per un momento ”.

Ho l'impressione che molti a prima vista non abbiano la minima idea di cosa stia dicendo Dōgen Zenji. Tuttavia, ho scelto deliberatamente quel brano perché comprendano la praticità del *Tenzo Kyōkun* e apprezzino il suo stretto legame con la nostra vita quotidiana.

Nella Cina antica i *samgha*, o comunità di praticanti, erano estremamente grandi, e comprendevano talvolta da 1000 a 2000 monaci che vivevano insieme. Naturalmente non vivevano tutti nella stessa sala. Vi erano molti edifici e templi secondari sparsi per la montagna. Oltre a coloro che praticavano nel *sōdō* stesso, dove lavorava e praticava il corpo principale dei monaci, c'erano indubbiamente molte

altre persone, quali i monaci responsabili dei vari incarichi, quelli nell'infermeria, e gli ospiti. In altre parole, vi erano molte persone in situazioni diverse che vivevano sparse per la montagna. Il lavoro del tenzo non dev'essere stato facile, se doveva tenere a mente tutti nel preparare il pasto successivo.

Con l'aumento dei monaci diviene sempre più difficile regolare ogni cosa in modo che non vi siano troppi avanzi e, tuttavia, vi sia cibo a sufficienza per tutti. Inoltre, poiché i monasteri dipendono dalle offerte e donazioni, il tenzo non è assolutamente in condizione di gettare il cibo rimasto senza batter ciglio come fanno oggi tanti ristoranti. Deve preparare la quantità esatta di cibo il più destramente possibile, e ciò significa che deve dedicare al lavoro tutta la sua vita e mente: "Per ogni chicco di riso che deve esser consumato, fornire un chicco".

Naturalmente, se il numero dei monaci non varia di molto, potete immaginare approssimativamente quanta farinata sarà necessaria per la colazione e quanto riso per il pranzo, o potete calcolare la quantità necessaria moltiplicando il bisogno di un monaco per il numero dei presenti. Tale calcolo approssimativo non è abbastanza preciso. Per fare calcoli esatti dovete essere molto più accurati nel vostro esame.

Ad esempio, l'appetito varia con le stagioni dell'anno. Inoltre, certamente tutti mangeranno di più se viene servito un pranzo speciale e meno al pasto seguente. Se pensate soltanto a preparare una quantità fissa di cibo per ogni pasto senza prendere in considerazione questi e altri elementi, andrete incontro alla rovina, poiché avete a che fare con quantità enormi.

Generalmente parlando, il fabbisogno giornaliero di una persona è abbastanza costante; se a pranzo viene servito un pranzo abbondante, molto probabilmente non mangerà tanto la sera. Inoltre, normalmente il bisogno di sale individuale non varia molto, quindi se cucinate un piatto di riso piuttosto piccante, non dovete fare una minestra troppo saporita. Lo stesso vale per la minestra servita con i taglierini. Se la condite poco ne dovete fare tanta, ma se la condite molto con sale e salsa di soia ne basterà molto meno. Ad ogni modo, la quantità totale del sale usato dovrebbe essere più o meno uguale. Ecco il significato della frase: "Nel dividere un chicco, il risultato può essere due mezzi chicchi".

Inoltre, quando avete intenzione di servire del tempura misto, di patate americane, carote, bardana e radice di loto, dovete considerare quante fette di ciascun ortaggio saranno necessarie per riempire un piatto: Essendo un po' distratti, coloro che non sono abituati al lavoro del tenzo calcolano la quantità totale in base a quanto ne vo-

gliono mangiare personalmente. Pensano di voler mangiare cinque fette di tempura di patate americane e allora ne preparano cinque per ciascuno. E tutti sanno che il tempura di carote è buono, perciò cinque fette per ciascuno. Infine, poiché la radice di loto è il piatto preferito, cinque fette a testa!

Ora hanno tagliato tutto e sono pronti a friggere. Friggono e friggono finché sembra che non finiranno mai. Infine, scoprono che in un piatto non entrano cinque fette di ciascuna verdura. Così la maggior parte del tempura avanza e dovrà essere mangiata il giorno dopo, e forse anche il giorno dopo ancora. Tali cose accadono fin troppo spesso nei monasteri perché i monaci non abituati al lavoro fanno tutti lo stesso errore. È importante tenere presente il brano: "Nel dividere un chicco, il risultato può essere due mezzi chicchi, o possibilmente tre o quattro. D'altro lato, un chicco può essere uguale a un mezzo-chicco o forse a due mezzi-chicchi".

Non posso immaginare che le massaie abituate a tali calcoli facciano un errore tanto stupido, ma naturalmente ciò non si riferisce solo alla cucina. L'altro giorno ho sentito una storia che chiarisce ulteriormente la questione.

Una volta l'area intorno all'Antai-ji era considerata parte dell'estrema periferia di Kyoto, ma recentemente si è sviluppata in zona residenziale, e i campi una volta coltivati come orti, sono diventati costosissimi come terreni fabbricabili. Un contadino dei dintorni, che aveva coltivato per molti anni, vendette i suoi campi a circa 70 milioni di yen (a quell'epoca, più di 200.000 dollari). Aveva tre figli giovani, quindi con la moglie erano cinque in famiglia. I problemi cominciarono quando tutti i cinque membri della famiglia si lasciarono trasportare dall'idea di possedere 70 milioni di yen. Il contadino cominciò ad andare in una casa da tè a Gion, l'area tradizionale della vita notturna di Kyoto, con un'automobile nuova, e divenne un cliente abituale. Ogni giorno i figli, ciascuno pensando di avere 70 milioni di yen da spendere, frequentavano i migliori bar e locali notturni del Kiyamachi, mentre la moglie si recava nei negozi e nei teatri vestita nel modo più lussuoso e alla moda. Inutile dirlo, i 70 milioni di yen sparirono in un batter d'occhio. Ciascuno aveva fatto l'errore di credere di possedere personalmente i 70 milioni di yen mentre, in quel caso, avrebbero dovuto essere 350 milioni! Simili errori di calcolo si possono verificare anche nell'amministrazione di una ditta e nella politica nazionale, e potrebbero determinare il destino dell'umanità. Dovremmo fare i calcoli con gli occhi bene aperti e renderci conto delle conseguenze delle nostre scelte. Ecco il significato del brano precedente del *Tenzo Kyōkun*.

I calcoli del brano seguente sono ugualmente importanti: “ Ancora, due mezzi-chicchi possono essere considerati un chicco intero ”. Se sommate il numero dei monaci presenti, calcolando che ciascuno consumi una pari quantità di cibo, andrete incontro a un altro errore. Dovete considerare proprio le persone che compongono tale numero. Ad esempio, dovrete sommare le monache, le donne e gli anziani, come pure i monaci giovani che generalmente hanno più appetito. Dovreste calcolare che la quantità di cibo consumata dalle donne e dagli anziani è circa la metà di quella necessaria ai monaci giovani. Pertanto: “ Ancora, due mezzi-chicchi possono essere considerati un chicco intero ”.

Il testo continua: “ Dovete essere in grado di comprendere chiaramente quanto ne avanzerà aggiungendo un'unità di riso, o se sarà sufficiente levandone un'unità ”.

Nei grandi monasteri non è ammissibile rimanere senza cibo, quindi dovrete preparare i pasti tenendo a mente un piccolo sovrappiù. Dovete calcolare la quantità di riso e di minestra per il pasto seguente includendovi gli avanzzi di oggi e, nel preparare il pasto, dovete considerare il sovrappiù che rimarrà.

Ciò ci dà un'idea generale di quali calcoli debba fare il tenzo. Eppure, vi è tuttora una forte tendenza a credere che il ragionamento e l'uso della testa non abbiano posto nello Zen, e che le storie zen siano un tentativo disordinato di acchiappare le nuvole. Ora sarà certamente chiaro che le sottigliezze della via di pratica di Dōgen Zenji non sono affatto così.¹ Tutto al contrario, lo sfondo dell'insegnamento di Dōgen Zenji è fare calcoli esatti con gli occhi bene aperti ed essere continuamente consapevoli delle conseguenze delle proprie azioni, facendo uso dell'intelletto e tuttavia trascendendo i calcoli puramente intellettuali. Credo che Dōgen abbia esposto gli esempi in merito al riso che ho citato, esempi estremamente stimolanti ma difficili da capire a prima vista, perché cercava di dimostrarci che le decisioni e distinzioni che facciamo nella nostra vita trascendono l'intelletto, e che nel farle dobbiamo essere pienamente consapevoli delle loro ampie conseguenze. Poiché lo stile di Dōgen è difficile da comprendere, ho tentato di spiegarli con esempi tratti dalla mia esperienza personale di tenzo. Di fatto, il mio commento è superfluo, e potrebbe persino offuscare i suggerimenti e le sottili implicazioni intessuti nell'insegnamento di Dōgen Zenji. Spero che metterete da parte la mia discussione e apprezzerete il *Tenzo Kyōkun* direttamente, leggendolo più e più volte. Studiandolo, cercate di apprezzarlo non solo perché tratta della cucina, ma perché riguarda ogni aspetto della vostra vita quotidiana. Ciò significa che dovete apprez-

zarlo e imparare da esso, e quindi ricorrere alla vostra stessa creatività per approfondire la vostra comprensione e praticarlo in merito a chiunque incontriate nella vita, come pure a tutte le situazioni e circostanze di cui vi trovate a far parte.

“Quando mangiate un chicco di riso di Luling, potete diventare il monaco Guishan. Quando aggiungete un chicco, potete diventare la vacca. Talvolta la vacca mangia Guishan, talvolta Guishan conduce al pascolo la vacca!”.

La prima cosa da esaminare sono le parole ‘riso di Luling’, ‘Guishan’ e ‘vacca’. C’è una vecchia storia sul riso di Luling che dice così: un monaco chiese a Qingyuan Xingsi: “Qual è l’essenza del *buddhadharma*?”. Il maestro Qingyuan rispose: “Qual è il prezzo corrente del riso di Luling?”.

Il *buddhadharma* è spesso espresso con le parole *shogyō mujō*,² tutte le cose sono impermanenti. Non possiamo indicare nulla come immutabile. D’altro lato, se ci attacchiamo al concetto che tutto è impermanente e mutabile, cadiamo nella trappola di tentare di fissare qualcosa. Vivere il dharma significa continuare le nostre attività quotidiane vedendo cose relativamente immutabili quando originariamente o fondamentalmente non lo sono. In tale frangente è importante non prendere per garantito che sia impossibile esprimere il *buddhadharma* con il linguaggio. È essenziale esprimerci chiaramente e accuratamente ogni qual volta ci sia possibile. Benché realmente non abbia modo di risolvere gli antichi koan e le storie con una spiegazione, il mio è solo un tentativo che mira a una chiarificazione.

La storia seguente su Guishan e la vacca è stata tramandata negli anni: “Un giorno Guishan disse ai monaci: ‘Cento anni dopo la mia morte, rinascereò come la vacca di un parrochiano alle falde di questa montagna. Sul fianco destro della vacca sarà scritto — Io sono Guishan. — Ora, se dite che la vacca è Guishan avete torto perché è solo una vacca, e se dite che è solo una vacca avete torto perché sarà Guishan. Così, cosa direste?’”.

La storia in sé è molto interessante. Tuttavia, se dovessi superarla, l’affronterei in tal modo. Generalmente supponiamo che quel che definiamo il nostro ‘sé’ sia una qualche entità fissa anche se, in realtà, tale entità non esiste. Il nostro metabolismo cambia costantemente e la coscienza è un flusso continuo. Quindi, cosa potremmo definire il nostro ‘sé’? Non vi è alcuna entità concreta, come il nocciolo nella prugna, che possiamo chiamare ‘io’. Eppure, anche se diciamo che non c’è nulla di fisso, non possiamo dire che il nostro ‘sé’ non esiste. Come nella storia del riso di Luling, il nostro ‘sé’ esiste nel punto di intersezione di ciò che è relativamente fisso con ciò che non

può essere fissato. La pratica del *buddhadharma* è il tentativo di esprimere la vita nel *punto* critico di intersezione in cui il fisso si mescola con l'indeterminato o l'indefinito. Per tale motivo è difficile da comprendere. Con queste storie Dōgen Zenji tenta di esprimere nel *Tenzo Kyōkun* un'idea estremamente sottile sull'espressione e sulla funzione della vita.

In altre parole, "Quando mangiate un chicco di riso di Luling, potete diventare il monaco Guishan". In un certo senso, viviamo mangiando riso, o qualsiasi alimento contenga un certo valore nutritivo e abbia un dato prezzo di mercato. Allo stesso tempo, dato che usiamo il nostro corpo per praticare il sistema di vita del Buddha, esprimiamo l'incommensurabilità del Buddha. Tuttavia, il solo mangiare riso non garantisce che stiamo manifestando l'infinità del Buddha perché, se non pratichiamo la Via, il nostro corpo è solo una massa di carne. Oppure, se lo consideriamo secondo l'esposizione del testo: "Quando aggiungete un chicco, potete diventare la vacca".

Cos'è, allora, il corpo? Veramente, non è né un'entità fissa né qualcosa di indefinito. Se consumate del cibo per fare zazen, quello è il cibo per lo zazen. Se mangiate per rubare, è solo cibo per nutrire un ladro. Se mangiate il riso per andare a dormire con una prostituta, diviene riso per quello scopo. Nella misura in cui è con il vostro corpo che fate zazen, "la vacca mangia Guishan".

Siete in errore se pensate che sia meglio abbandonare il corpo (in tal caso, la vacca) perché secondo voi non ha alcun valore, e praticare soltanto zazen (cioè, Guishan). Il nostro zazen diviene il *buddhadharma* proprio quando esso funziona in *questo* corpo nella nostra vita *quotidiana*.

Dovremo sempre fare i conti con un aspetto del sé che protesta e non è soddisfatto. Il dharma non si manifesta solo dopo che abbiamo, in un certo qual modo, messo sotto controllo o annientato tale aspetto. La funzione del dharma e dello zazen è di prendersi cura del nostro aspetto turbolento come la madre fa addormentare il suo bambino cullandolo. In altre parole, "Guishan conduce al pascolo la vacca". Non posso fare a meno di credere che vi sia un profondo significato nella parola 'pascolo'.

Dōgen continua raccomandandoci: "Riflettete se avete compreso perfettamente tali cose e se siete in grado di fare quei calcoli. Riesaminare ancora tutto, e quando avete compreso i dettagli preparatevi a spiegarli agli altri secondo la loro capacità di capire. Siate abili nella pratica".

La nostra discussione è cambiata completamente. Benché il *Tenzo Kyōkun* sia un testo dedicato al monaco addetto alla preparazione

dei pasti, potete ora capire che tramite quel ruolo siamo in grado di praticare e manifestare realmente il dharma vivente: “ Siate abili nella pratica; considerate la vacca e Guishan *una cosa sola*, non *due*, anche se temporaneamente si manifestano così. Nella vostra vita quotidiana, non dimenticatelo neppure per un momento ”.

Nel testo originale, l'espressione *ichinyo*,³ letteralmente, ‘ una cosa sola ’, si riferisce all'identità del Buddha con tutti gli esseri senzienti. *Ninyo*, qui tradotto ‘ due ’, significa che essi sembrano divisi. La separazione tra noi stessi e il Buddha non è fissa. Apparentemente i due sembrano entità separate. Qui sta la ragione della nostra pratica, che aspira a seguire gli insegnamenti del Buddha. Eppure, se considerate il dharma un'entità separata da voi stessi, e fate del divenire un Buddha la meta, lo scopo della vostra pratica, cadrete in un errore assai fondamentale. Le espressioni *ichinyo* e *ninyo* assumeranno un significato solo quando il vostro lavoro si conformerà alle attività del Buddha, e comprenderete che il Buddha non è un qualcosa separato dagli esseri senzienti, né da voi stessi.

Infine, “ nella vostra vita quotidiana, non dimenticatelo neppure per un momento ”, significa che sebbene la pratica del dharma abbracci tutta la vita, l'atteggiamento di praticare proprio ora, di giorno in giorno, manifesta in sé l'eternità.

Vivere pienamente la vita del Sé

Per riassumere brevemente quel che ho detto finora, dobbiamo vivere pienamente la nostra stessa vita, e imparare ad affrontare qualsiasi cosa avvenga senza evitare le difficoltà. È lo spirito di magnanimità che Dōgen Zenji chiama *daishin*, o Grande Mente. E ancora, incontrare tutte le esperienze della nostra vita con gli occhi aperti, e agire con un sincero sentimento di interesse per esse, è detto *rōshin*, o Mente dei Genitori.

Dōgen Zenji descrive tale spirito minuziosamente. Due esempi riportati nel testo sono tratti dai suoi viaggi in Cina. Uno riguarda il tenzo del Monte Tiantong, e l'altro il tenzo del Monte Ayuwang. Poiché gli esempi sono piuttosto prolissi non li citerò per esteso, ma vi raccomando di rileggerli prima del mio commento. (Le due storie sono alle pagine 23-25 del testo.)

Innanzitutto, vorrei esaminare il dialogo con il tenzo del Monte Tiantong. Il nucleo della storia si concentra sulle due frasi: "Gli altri non sono me" e "Se non lo faccio *ora* [il mio lavoro] quando mai lo potrò fare?".

Posso spiegare meglio l'atteggiamento alla base di quelle frasi con una lettera che ho ricevuto recentemente da un vecchio ricoverato in ospedale. Aveva dovuto farsela scrivere da un'altra persona, perché aveva metà corpo paralizzato e, inoltre, era quasi cieco per la cataratta. Mi scrisse che in poco tempo sarebbe divenuto completamente cieco e che forse sarebbe morto. Ma ogni volta che pensava alla morte, era terribilmente spaventato. Non aveva più alcuna speranza o gioia nella vita, e non sapeva minimamente come affrontare la sua condizione.

Cos'altro posso dire se non che il suo stato era veramente pietoso? Ma oltre a ciò, cosa avrei potuto dire o fare per quell'uomo? Cosa avrei potuto dirgli per confortarlo in qualche modo? Tra non molto anch'io sarò in quella condizione o in una simile, e chi verrà

allora a soffrire al mio posto? ¹ Forse una di queste religioni sorte dopo la guerra, che ora sono così diffuse, potrebbe calmare per qualche tempo le paure di quell'uomo, ma la vacuità delle sue promesse lo spingerà infine in una disperazione più profonda da cui molto probabilmente non si risolleverà mai.

L'unica cosa che si può dire con certezza è che nella vita non vi è alcuna possibilità di scambiare neppure un peto con un altro essere umano. Di conseguenza, in qualsiasi circostanza ci troviamo, non abbiamo alcuna scelta reale tranne viverla fino in fondo da soli. Dobbiamo accettare completamente tale natura assoluta della vita: "Non c'è modo di conquistare l'emancipazione tramite un'altra persona" (*Suttanipāta*: 773).

"Non posso liberare gli uomini che soffrono in questo mondo. L'unico modo in cui potete attraversare il fiume delle vostre passioni è conoscere la suprema verità della vita" (*Suttanipāta*: 1064).

Fin troppo spesso gli uomini sono tanto abituati a vivere in una società di commercio e compromesso che, persino nei confronti della loro stessa vita, camminano in un mondo immaginario chiedendosi se verrà qualcuno a dar loro una mano. Come potremmo chiamare tale estraniamento dalla realtà se non fantasia?

Il problema è che abbandonarsi a tali fantasie è un modo di evitare le circostanze sfavorevoli che dobbiamo affrontare. Allo stesso tempo, abbiamo l'impressione di combattere una battaglia già persa. Una volta che abbiamo iniziato a desiderare che sia qualcun altro a levarci dai guai, ci abbandoniamo sempre più a fantasie, e la nostra situazione ci appare ancora più nera. Infine, le cose ci stringono da ogni parte, e sorgono idee paranoide.

Per quanto possa sembrare difficile, la verità suprema e fondamentale della vita si basa sul fatto che non esistono circostanze favorevoli o avverse, né la fortuna o la sventura. Tutto quel che esiste è la vita del Sé.

Poco tempo fa, in treno, udii per caso una discussione tra due anziani uomini d'affari che mi sedevano di fronte. Uno di loro osservò che nessuno in possesso delle sei caratteristiche seguenti sarebbe mai divenuto un ottimo uomo d'affari. Le sei caratteristiche negative elencate erano: opportunismo, passività, dipendenza dagli altri, arroganza, mancanza di concentrazione, e tendenza a credere indiscriminatamente a ciò che dice la gente.² Vi feci caso perché esse non si riferiscono solo agli uomini d'affari; le dovremmo evitare in qualsiasi cosa facciamo. Sono tutte qualità in antitesi con la stabilità del Sé. Sono tutte un rivolgersi all'esterno, in attesa che si presenti qualcosa di vantaggioso o positivo. Sono tipiche di un atteggiamento eva-

sivo di cui, dopo un po', non ci accorgiamo neppure. Nell'assumere tale atteggiamento, affrontiamo le difficoltà che chiunque si trova davanti nella vita con disfattismo.

Quando comprendiamo perfettamente l'atteggiamento alla base delle osservazioni del tenzo, "Gli altri non sono me" e "Se non lo faccio ora, quando mai lo potrò fare", vale a dire, quando capiamo che nella vita non possiamo trovare alcuna stabilità se non vivendola così com'è, siamo in grado di comprendere perché, per liberarci dal nostro dolore e sofferenza, dobbiamo semplicemente decidere di viverli pienamente così come sono.

Sono già molti anni che conduco una vita di *takubatsu* (mendicare).³ Una volta, nel 1952, salivo l'alta collina di Takagamine verso l'Antai-ji, esaurito per la fatica della giornata. Nel buio diedi un calcio a una pietra o a un pezzo di vetro e mi tagliai un dito. Non era una ferita molto grave, così non vi feci tanto caso e vi misi soltanto un po' di ioduro una volta arrivato a casa. In un paio di giorni sul taglio si era formato un sottile strato di pelle, e io andai di nuovo a elemosinare senza bendarlo. Quel giorno pioveva, e anche se la pelle intorno alla ferita si era bagnata, non la pulii bene quando tornai al tempio. Il taglio si era rimarginato, ma all'interno cominciò a suppurare e gonfiarsi. Infine, il dolore aumentò e mi venne la febbre alta.

Aumentò tanto che non potevo più stendermi a faccia in su perché il dolore m'andava direttamente alla testa. Ammonticchiai numerose coperte e mi stesi sopra. Benché fosse un novembre rigido non potevo sopportare i vestiti o le coperte a causa della febbre e del dolore che interessava tutto il lato sinistro del corpo. Rimasi nudo, rinfrescandomi con l'aria fredda, e soffrì ininterrottamente senza un momento di sonno per tre giorni e tre notti. Pensavo spesso: bene, se devo morire, morirò semplicemente. In ogni caso, non mi era possibile farmi visitare da un dottore. Particolarmente a quei tempi, il denaro che ricevevo in elemosina non sarebbe mai bastato per pagare l'onorario di un dottore. Tuttavia, un'anziana vicina mi portò alcuni bulbi di liquirizia che aveva raccolto, e mi disse di macinarli, avvolgere la mistura nella carta e applicarla al piede per abbassare la febbre. Feci come mi aveva consigliato, applicando frequentemente la medicazione. In seguito, scrissi questi versi:

Soffrendo per una Ferita al Piede

Se avessi una moglie che si prende cura di me,
Se i miei genitori fossero vicini,
Se avessi denaro,

Non avrei sofferto.
 Nella mia stanza coperta di polvere
 Steso su coperte logore
 Ricordando Giobbe:
 " Posso sopportare questo intenso dolore ",
 Sono riconoscente.

Gli uomini si preoccupano:
 " E se perdessi i miei risparmi ",
 " E se mi ammalassi,
 Perdessi il lavoro? ",
 Formulando sempre i loro pensieri
 " E se ... ".
 Hanno paura, benché i loro timori
 Siano infondati.
 Per quanto io sia malato,
 Senza risparmi
 O rendite,
 Incapace di mangiare,
 Anche se morissi di fame
 Non lo considererei strano.
 E proprio per quello
 Sono riconoscente.

Novembre 1952

Con tale esperienza compresi che non appena avessi smesso di combattere il dolore e gli avessi semplicemente permesso di rimanere in me, esso sarebbe divenuto meno pesante. Ho sempre considerato quell'esperienza estremamente preziosa nella mia vita. Nonostante ciò, è assurdo pensare che l'esperienza passata mi sarebbe d'aiuto per superare di nuovo un dolore tanto spaventoso. Nella vita non accade mai nulla due volte, e quando incontrerò nuovamente tale dolore non potrò fare altro che viverlo fino in fondo come prima. Oppure, forse la prossima volta non sarò in grado di sopportarlo. Magari mi arrenderò e griderò chiedendo aiuto. Ma anche in quel caso l'unica cosa certa è che io soltanto vivrò la sofferenza.

Le frasi " Gli altri non sono me " e " Se non lo faccio ora, quando mai lo potrò fare " riflettono una verità innegabile. Il grado di separazione dalla realtà della vita appare come sofferenza e lotta. Ciò di cui dovremmo essere veramente riconoscenti è che, per quanto soffriamo e ci tormentiamo, la sofferenza e il tormento sono solo nella mente, e la mente, alla nostra morte, muore anch'essa.

Qualsiasi cosa ci accada nella vita, non abbiamo alcuna vera alternativa se non di viverla pienamente, subito e da soli: è una verità a cui non si sfugge! ⁴ Nella nostra vita non posso immaginare nulla più importante che convincerci completamente della natura assoluta di tale verità.

Energia e attività vitali

Vorrei ora esaminare i brani che riguardano il tenzo del Monte Ayuwang. Come nel capitolo precedente, vi prego di rileggere il testo prima del mio commento (pagg. 23-25). Il nodo della discussione sta nel *mondō*¹ e nella *gāthā* seguente di Xuedou, citata da Dōgen Zenji per chiarirne il significato. Prima di tutto, il *mondō* dice:

“ Gli chiesi ancora una volta: ‘ Cosa sono i caratteri? ’.

“ ‘ Uno, due, tre, quattro, cinque [tutto] ’, rispose.

“ ‘ Cos’è la pratica? ’.

“ ‘ Nel mondo non vi è nulla di nascosto [ogni cosa della vostra vita è pratica] ’ ”.

Al suo primo arrivo in Cina, l’atteggiamento di Dōgen Zenji era improntato all’antico Buddhismo giapponese.² Tale atteggiamento considerava il Buddhismo una fede speciale e misteriosa, senza alcun rapporto con gli uomini ordinari e la loro vita quotidiana. A quel tempo Dōgen non era consapevole che il *buddhadharma* intende la religione come un’energia che, in un modo molto pratico, guida le attività della vita quotidiana.

Nonostante l’età molto avanzata, il monaco del Monte Ayuwang lavorava duramente come tenzo. Dōgen, senza riflettere, gli chiese: “ Ma perché, se sei così vecchio, fai il duro lavoro del tenzo? Perché non passi il tempo praticando lo *zazen* o studiando i *kōan* degli antichi maestri? Si ottiene forse qualcosa di speciale lavorando proprio come tenzo? ”.

Il vecchio monaco rise del giovane Dōgen, perché la sua domanda era così lontana dal bersaglio. Essendo sensibile, Dōgen Zenji se ne rese conto e comprese di aver fatto una domanda piuttosto sciocca. Vergognandosi, domandò immediatamente quale fosse il significato dei caratteri e della pratica. Il tenzo rispose: “ Se non inganni te stesso su questo problema, sarai un uomo della Via ”.

Dōgen Zenji, però, non comprese subito la risposta. D’altro lato, il tenzo deve aver giudicato il giovane monaco uno studente serio, poiché non lasciò semplicemente cadere la cosa, ma si prese la pena

di ritrovarlo pochi mesi dopo. Questa volta, in risposta alle domande sul significato dei caratteri, il tenzo disse:

“ Uno, due, tre, quattro, cinque [tutto] ”.

E, quando Dōgen Zenji gli domandò di nuovo il significato della pratica, rispose: “ Nel mondo non vi è nulla di nascosto ”.

Se dovessi rendere questa breve conversazione in un linguaggio moderno la esprimerei così. Dōgen Zenji chiese: “ Qual è il significato delle nostre attività quotidiane? ”.

Il tenzo rispose: “ Questo e quello: tutto! ”.

Dōgen Zenji ribatté: “ Cos'è allora la pratica? ”.

Il tenzo replicò: “ Tutto ciò che incontri nella vita è la tua pratica ”.

Poi viene la *gāthā* di Xuedou:

Uno, sette, tre, cinque:

La verità che ricerchi non può essere compresa.

Mentre la notte avanza, una luna splendente

illumina tutto l'oceano;

I gioielli del drago si trovano in ogni onda.

Cercando la luna, è qui,

in quest'onda, nella successiva.

L'affinità tra la *gāthā* e quel che aveva detto il tenzo l'anno prima confermarono l'ammirazione di Dōgen Zenji per lui, un vero praticante della Via.

Potrei spiegare così il significato della *gāthā*. Non sono uno studioso, né conosco bene le caratteristiche di questo tipo di poesia cinese. Comunque, “ Uno, sette, tre, cinque ” si riferisce a una forma di poesia che contiene appunto uno, sette, tre, e cinque caratteri cinesi per verso.

Come esempio di tale forma, Sawaki Rōshi era solito citare la poesia seguente:

1 *Dormendo*

7 (La) *luce lunare splende* (attraverso la) *finestra*
(come una) *brillante moneta d'argento*.

3 *Nessun uomo s'accorge* (di essa).

5 *Dolcemente* (la luna) *passa, spandendo* (la sua luce)
vicino (al) *cuscino*.

Vi sono molti stili di poesia che usano quattro versi composti ciascuno da cinque o sette caratteri. Tuttavia, nel caso di questa particolare *gāthā*, la forma regolare è stata ignorata. Nell'originale

cinese, il numero dei caratteri è totalmente diverso. Questa stessa irregolarità o contrasto con la convenzione è la forma presa in realtà, tanto spesso, dalla nostra vita. Le cose che incontriamo ogni giorno nella vita decisamente non si manifestano in un ordine uniforme e regolare. Tutto avviene a modo suo: accade di tutto! Se non altro quella sarebbe una descrizione più realistica della 'forma' della nostra vita, se volete chiamarla una forma.

Nel vivere di giorno in giorno una vita in cui può accadere qualsiasi cosa, cerchiamo qualche verità assoluta ma, per quanto ci sforziamo intensamente, non sembra che riusciamo mai a stabilire qualcosa di reale che si possa definire 'verità'. La frase della *gāthā* 'non può essere compresa' significa che per quanto cerchiamo intensamente qualcosa di assoluto a cui aggrapparci, non lo troveremo mai. Vi è sempre una parte di noi che vuole mettere le mani direttamente su qualche verità ultima e universale. La vita non è assolutamente così semplice.

I due versi seguenti dicono: "Mentre la notte avanza, una luna splendente illumina tutto l'oceano; / I gioielli del drago si trovano in ogni onda". In tal caso, 'gioielli' si riferisce all'immagine riflessa della luna. "Cercando la luna, è qui, in quest'onda, nella successiva". In altre parole, la luna risplende in tutte le onde dell'oceano.

Quello è il significato poetico della *gāthā*, ma esaminiamola ora da un punto di vista diverso. Cosa dice esattamente Xuedou nella *gāthā*? Nel vivere la nostra vita quotidiana, incontriamo cose e situazioni innumerevoli e, quando cerchiamo qualche verità immutabile, falliamo sempre. Ciò perché la verità della vita si può trovare solo "in quest'onda, nella successiva", vale a dire, solo in *ogni* nostra attività. Cercando la luce della luna, la troviamo in ogni onda.

La vita non è una cosa sostanziale o immutabile; piuttosto, è ogni nostra attività. Non c'è modo di vedere la vita al di fuori del vivido operare di ogni nostra attività. Perciò, tornando alle due domande iniziali sul significato dei caratteri (la nostra vita quotidiana) e della pratica, chi sostiene che quel significato stia in qualche cosa particolare o in una qualche pratica speciale, conduce gli uomini fuori strada. Come nelle risposte del tenzo a Dōgen Zenji, è "Uno, due, tre, quattro, cinque".

Penso che i capoversi precedenti abbiano chiarito abbastanza che ogni nostra attività deve operare sempre qui e ora. La pratica della Via del Buddha o dello *zazen* non è mai una questione di mettere da parte le nostre attività quotidiane per cercare la verità in qualche regno mistico, né significa cercare la verità con un'indagine da studiosi.

Nei capitoli precedenti ho cercato di spiegare cosa significhi il *Tenzo Kyōkun*, e un po' di quel che mi ha insegnato. Tuttavia, se non facciamo molta attenzione a questo punto, finiamo per credere che la pratica zen sia la ricerca di qualche stato o condizione creati nella nostra mente, o finiamo per smarrirci in qualche pratica esoterica di meditazione. Sarebbe una vana evasione dalla realtà o un'autoubriacatura, che non potrà mai spacciarsi per la verità della vita. Praticare la Via del Buddha significa mettere effettivamente all'opera il nostro corpo, vivendo intensamente ogni istante della vita. Spero che da ciò possiamo finalmente imparare in noi stessi cosa sia veramente la pratica e quale dovrebbe essere il nostro atteggiamento verso di essa.

Leggendo il *Tenzo Kyōkun* nell'originale, incontrerete ripetutamente termini come *shōgon jōshin* o *seisei*, insieme con espressioni affini, quali *shishin* o *jōshin*. Li ho interpretati tutti come 'lavorare con attenzione indivisa' o 'lavorare con sincerità e senza preconcetti'. Il fondamento logico di tale interpretazione è che operare effettivamente come esseri umani significa impegnarci e lavorare con la nostra mente o spirito in situazioni oggettive. Eppure, spesso non agiamo con una mente chiara o indivisa verso le situazioni reali. Corriamo qua e là costantemente, perdendoci in fantasie sulle nostre insoddisfazioni e irritazioni, e ciò porta soltanto all'offuscarsi dello splendore della nostra vita; con la mente confusa incontriamo situazioni confuse e ambigue.

Più di ogni altra cosa, lo spirito che permea il testo è chiaramente quello di operare con una mente chiara e con vera sincerità nella situazione *reale* in cui ci troviamo, e non in quella che abbiamo semplicemente costruito nella nostra mente.

Tornando ai termini che ho citato prima, li ho resi con espressioni molto convenzionali. Tuttavia, la lettura di tali espressioni ordinarie non sarà sufficiente a comprendere il significato del *buddha-dharma*. Cosa significa 'mente chiara', 'vera sincerità', o 'situazione reale'? A questo punto le spiegazioni verbali si devono interrompere. Da qui dovete operare nella realtà, perseverare e compiere ogni sforzo per studiare sia con il corpo sia con la mente. Ecco la vostra pratica.

Per riprendere un brano precedente che abbiamo già esaminato: "Giorno e notte, lasciate che tutte le cose entrino e dimorino nella vostra mente. Fate che la vostra mente [Sé] e tutte le cose agiscano insieme come un tutto". Pochi capoversi dopo continua: "Veramente tali cose sono evidenti. Tuttavia non ci sono chiare perché la nostra mente corre qua e là come i cavalli selvaggi nei campi,

mentre le emozioni rimangono incontrollabili, come le scimmie che si dondolano tra gli alberi. Se solo ci fermassimo per riflettere con attenzione sul cavallo e la scimmia, la nostra vita diverrebbe naturalmente una cosa sola con il nostro lavoro. Questo è il mezzo con cui trasformiamo le cose mentre, simultaneamente, ne siamo trasformati ”.

Dedicando la nostra energia vitale al lavoro, ogni situazione prende letteralmente vita e ciò a sua volta genera chiarezza e splendore. Quando la situazione è piena di vita, noi stessi diveniamo di conseguenza più vivi. Ciò significa, quindi, che la nostra energia vitale ha infuso splendore nella situazione. Sono profondamente convinto che ciascuno di noi dovrebbe esaminare chiaramente questo punto in se stesso, e poi praticare con diligenza sia con il corpo sia con la mente.

La funzione della vita stabile

La differenza fondamentale tra il Buddhismo e le altre religioni è che il Buddhismo non ha un Dio o più dèi davanti ai quali gli uomini si inchinano in cambio della pace mentale. Lo spirito racchiuso negli insegnamenti del Buddha si rifiuta di proporre un dio in cambio della libertà dall'inquietudine. Invece, la libertà dall'inquietudine si può trovare soltanto quando il Sé si stabilizza naturalmente in se stesso.

A partire dal Buddha Shakyamuni, lo spirito riflesso nei sutra è assolutamente fondamentale e inequivocabile. Qui non citerò i sutra, ma gli antichissimi *Suttanipāta* e *Dhammapada*, che fanno parte entrambi del canone Pali, o gli Āgama sutra, vi chiariranno tale punto di vista. Sono certo che leggendo i sutra capirete perché "il Sé si stabilizza naturalmente in se stesso"¹ è l'insegnamento più fondamentale del Buddhismo.

Fin troppo spesso cadiamo nella trappola di porci una qualche meta e, inseguendola, le conferiamo il potere di dare un senso alla nostra vita. Ironicamente, e sfortunatamente, soffriamo per causa delle nostre mete. Attribuire un significato esagerato a una meta contrappone il Sé alla meta stessa, e la nostra sofferenza è direttamente proporzionata alla nostra determinazione di raggiungerla. Di conseguenza, nella vita vi sarà sempre un senso di instabilità o inquietudine.

Qualsiasi meta cerchiamo di afferrare, accumulare denaro o fama, raggiungere uno stato sociale o avere una famiglia, può decadere e crollare. Quel sistema di vita non ha alcuna vera stabilità. In Giappone vi è un'espressione interessante che ne coglie il senso: "La propria meta e il *fundoshi* dell'Etchū si dividono entrambi davanti".² Nel praticare lo zazen non proiettiamo più una certa meta distinta dal Sé. Invece, impariamo a vivere totalmente il Sé che si stabilizza in se stesso. Ecco perché Dōgen Zenji scrive che lo zazen è la norma o il modello della vera pace e tranquillità.³

Sorgono alcuni problemi in merito a tale Sé che segue il modello dello zazen. Con il termine Sé non mi riferisco a qualche entità fissa;

il Sé è vita, e la vita è agire. Agire indica l'attività che si muove verso il mondo in cui vive il Sé. Quando parlo di un 'Sé che si stabilizza in se stesso', non dovete interpretarlo come un allontanamento e un'evasione dalla società. Al contrario, tale espressione significa che la vostra vita si manifesta come vita. È un Sé che agisce per stabilizzare o dare compostezza a qualsiasi cosa incontriate nella vostra vita.

Non dipendere da nulla ed essere disposti ad accettare e affrontare qualsiasi cosa si manifesti: ecco l'atteggiamento di magnanimità o, in giapponese, *daishin*.⁴ Quindi, agire con l'atteggiamento dei genitori, considerando nostri figli tutti gli uomini e gli eventi che incontriamo nella vita: ecco l'atteggiamento che ho definito prima Mente dei Genitori. Nel testo è chiamato *rōshin*.

Portando avanti la discussione, scoprire il vero significato della nostra vita tramite tale atteggiamento dei genitori è definito *kishin*, o Mente Gioiosa. Il *Tenzo Kyōkun* definisce la Grande Mente, la Mente dei Genitori e la Mente Gioiosa le 'tre menti'.

Il *Tenzo Kyōkun* ci insegna a sviluppare tali atteggiamenti attraverso la pratica della preparazione dei pasti, perché essi si integrino con il nostro modo di vivere tutti gli aspetti della vita. Per questo il ruolo del tenzo nel *samgha* ci offre un'occasione meravigliosa per la pratica. Studiare unicamente sui libri il pensiero e la filosofia del Buddhismo, o fare lo *zazen* solo per entrare nella trance del satori, come in qualche stato mentale estatico ed esoterico, senza mettere all'opera effettivamente il corpo nella nostra vita quotidiana come insegna il nostro testo, mette seriamente in dubbio la nostra comprensione di cosa significhi realmente vivere il *buddhadharma*.

Il brano seguente riguarda lo spirito della gioia: "La Mente Gioiosa è quella della gratitudine e dell'ottimismo. Dovreste considerare queste cose con attenzione. Se foste nati in un regno celestiale, con ogni probabilità avreste solo sviluppato un attaccamento per i piaceri di quel regno, senza cogliere né il momento né l'occasione per risvegliare lo spirito della *bodhi*, e verosimilmente non avreste sentito alcuna particolare necessità di praticare il *buddhadharma*. Ancor meno sareste stati in grado di preparare i pasti per i Tre Tesori, nonostante essi siano la cosa suprema e più meritevole. Essere un *Śakra-devānām-īndrah* o un *cakravartin* non è paragonabile ai Tre Tesori.

"Nel *Chanyuan Qinggui* troviamo la frase: 'Il *samgha* è la cosa più preziosa. Coloro che vivono in tale comunità sono liberi dalle meschinità delle attività mondane. Tale comunità manifesta una postura perfetta, priva di falsi concetti in merito al mondo'.

"Come siamo fortunati a esseri nati come esseri umani con la pos-

sibilità di preparare i pasti per i Tre Tesori! Dovremmo avere davvero un atteggiamento di gioia e gratitudine.

“Dovremmo riflettere anche su come sarebbe stata la nostra vita se fossimo nati in un regno infernale, come uno spirito insaziabile, un animale inferiore, o un demone. Come sarebbe difficile la nostra vita se dovessimo subire le sventure di queste quattro condizioni o degli altri quattro stati sfortunati! Non ci sarebbe possibile praticare il dharma con la forza della comunità anche se ne avessimo l'intenzione. Ancor meno potremmo preparare il cibo con le nostre mani e offrirlo ai Tre Tesori. Il nostro corpo e la mente sarebbero vincolati dalle limitazioni e i dolori di quei mondi e ne dovrebbero sopportare il peso.

“Pertanto, rallegratevi della vostra nascita nel mondo, in cui siete in grado di usare liberamente il corpo per offrire il cibo ai Tre Tesori: il Buddha, il Dharma e il *Samgha*. Considerando le innumerevoli possibilità in un universo eterno abbiamo avuto un'occasione meravigliosa. Il merito del lavorare come tenzo non diminuirà mai. Il mio desiderio più sincero è che esauriate tutta l'energia e lo sforzo di ogni vita, passata, presente e futura, e ogni momento di ogni giorno nel praticare tramite il lavoro del tenzo, così da formare uno stretto legame con il *buddhadharma*. Considerare tutte le cose con tale atteggiamento è detto Mente Gioiosa.

“Anche le gesta di un sovrano benevolo scompaiono rapidamente come la schiuma del mare o la fiamma di una candela portata via dal vento. Piuttosto che essere come un tale sovrano, per il *buddhadharma* ha più valore che prepariate i cibi e li offriate ai Tre Tesori”.

Non avevo sentito parlare del *Tenzo Kyōkun* o della Mente Gioiosa finché mi feci monaco. Ricordo ancora quanto rimasi colpito la prima volta che lessi quel brano, e quanto desiderassi lavorare come tenzo non appena ne avessi avuto l'occasione.

Come ho detto all'inizio, ciò mi fu possibile solo quando arrivai all'Antai-ji nel 1949, dove lavorai come tenzo per sedici anni fino alla morte di Sawaki Rōshi nel 1965. Un piccolo *samgha* come il nostro presentava le sue difficoltà per il tenzo, quali il mantenere un rifornimento continuo di sottaceti, verdure fresche e legna da ardere per tutto l'anno, nonostante i cambiamenti frequenti del numero di persone che andavano e venivano nel tempio. Dovevo fare da solo tutto il lavoro di segare e spaccare la legna, oltre a coltivare e conservare le verdure. Eppure, grazie alla forza che avevo ottenuto da quel brano sulla Mente Gioiosa, fui in grado di dedicarmi al lavoro con entusiasmo anche se avevo già quarant'anni suonati. Sarò sempre riconoscente per questo.

Mi sembra che per capire veramente le osservazioni di Dōgen Zenji sulla Mente Gioiosa, dobbiamo chiederci quale sia l'orientamento attuale della nostra vita: cosa cerchiamo di fare con essa e cosa, realmente, dovremmo farne.

Passare la vita all'inseguimento del denaro, della fama, o della crescita e il successo dei nostri figli, di mete che "scompaiono rapidamente come la schiuma del mare o la fiamma di una candela portata via dal vento", è una vita senza significato.

Cosa dovremmo fare della nostra vita? Sawaki Rōshi diceva sempre che dobbiamo imparare cosa significhi emergere da una vita confusa, incompleta e trascuratamente casuale, una vita basata sul compromesso, sull'inganno continuo di noi stessi e degli altri in merito a chi siamo e come viviamo; dobbiamo imparare cosa significhi "stabilizzarci naturalmente nella nostra vita".

Passiamo troppo tempo a vivere solo per forza d'abitudine, a cercare di evitare la noia, o a rivolgere tutte le nostre energie verso qualche fanatismo completamente opposto al vivere nel modo più fondamentale possibile. Oggi più che in ogni altra epoca passata, pur non potendo dedicare ogni momento a riflettere su tutte le minuzie, dobbiamo assolutamente trovare il tempo di considerare con serietà il significato di stabilizzare la nostra vita. L'espressione di Sawaki Rōshi, stabilizzare la nostra vita, è la sua interpretazione di un brano del capitolo intitolato *Kie Buppō-sō-hō* (*Aver fede nei Tre Tesori*) dello *Shōbō-genzō*. Dice: "Perché dovremmo aver fede nei Tre Tesori?". E la risposta è: "Perché i Tre Tesori sono il nostro rifugio ultimo".⁵

In altre parole, abbiamo fede nel Buddhismo, e per Buddhismo intendo la trinità di Buddha, Dharma e *Samgha*, poiché esso ci mostra la via per una vita fondamentalmente stabile. Nonostante ciò, molti non si preoccupano minimamente di stare in fila tutta la notte per prendere i biglietti di una partita di calcio importante o di un concerto musicale; poi li vediamo pigiati come sardine, mentre d'altro lato si addormentano quando qualcuno parla di un sistema di vita stabile, proprio quello a cui si riferiscono costantemente tutti i sutra. Dōgen Zenji cerca di esprimere tale idea nel brano seguente: "Se foste nati in un regno celestiale, con ogni probabilità avreste solo sviluppato un attaccamento per i piaceri di quel regno, senza cogliere né il momento né l'occasione per risvegliare lo spirito della *bodhi*, e verosimilmente non avreste sentito alcuna particolare necessità di praticare il *buddhadharma*".

Nella nostra età di agi e lussi, in cui la grande maggioranza degli uomini, almeno nei paesi industrializzati, è immersa in un regno

celestiale o nell'altro, forse è naturale che vi sia un'enorme distanza tra noi stessi e una qualche aspirazione a praticare un sistema di vita, semplice ma autentico e stabile, quale quello del Buddhismo. Ma proprio in tale età la luce dei Tre Tesori che illumina il vero significato di una vita stabile, ben lontana dallo spegnersi, è sempre più necessaria.

Coloro che sono decisi a seguire questo sistema di vita e a concentrarsi sulla pratica dello *zazen* sono veri Buddha viventi. Di qui il brano seguente dal *Chanyuan Qinggui*: " Il *samgha* è la cosa più preziosa. Coloro che vivono in tale comunità sono liberi dalle meschinità delle attività mondane. Tale comunità manifesta una postura perfetta priva di falsi concetti in merito al mondo ".

La funzione del tenzo è di preparare i pasti per i Tre Tesori, provvedendo al giusto nutrimento di quei Buddha viventi per permettere loro di praticare lo *zazen*. Vi può forse essere uno sforzo umano superiore al suo? Siate pure un re, un presidente, un primo ministro, o il dirigente di un partito, Dōgen Zenji scrive che non sperimentare il lavoro del tenzo vuol dire sprecare la vita. Col passare degli anni, anch'io sono arrivato alla stessa convinzione.

Quindi, ottenere una Mente Gioiosa vuol dire dapprima divenire profondamente consapevoli del significato della funzione del tenzo e, in seguito, riversare tutta la vostra energia vitale nel lavoro stesso. Tale spirito di gioia è totalmente diverso dal sentirsi semplicemente felici. Non ha alcun rapporto con l'estasi che possono provare gli amanti nei loro abbracci, o con le lacrime di gioia sparse nel convertirsi a una nuova religione. L'attività del tenzo è soltanto un lavoro duro e talvolta doloroso. Non c'è tempo di lasciarsi rapire in un'estasi religiosa. Eppure, avere una Mente Gioiosa significa appunto dedicare tutta la vostra passione per la vita a quel lavoro.

Getta la tua vita nella dimora del Buddha

Una volta, dopo un *sesshin*¹ di tre giorni, mentre bevevamo il tè tutti insieme, mi chiesero cosa facessi per divertirmi. Per me fu una domanda del tutto inaspettata, perché il tipo di vita che conduco esclude grandi divertimenti.

Innanzitutto, ogni mese all'Antai-ji abbiamo un *sesshin* di cinque giorni. In quel periodo non è permesso parlare, e il dolore alle gambe aumenta di giorno in giorno. Quando finisce, il solo sollievo è sapere che in qualche modo siete riusciti a superarne un altro. Poi, a metà mese, generalmente lascio il tempio per pochi giorni per partecipare a un secondo *sesshin* altrove. In quest'ultimo *sesshin* sediamo solo sette o otto ore al giorno, ma devo sempre tenere quotidianamente due discorsi sul dharma e, oltre a ciò, nel tempo libero ricevo gli ospiti che normalmente non possono visitare l'Antai-ji.

Quando non sono occupato con i *sesshin*, cerco di rimettermi in pari con la corrispondenza che arriva al tempio, oppure ricevo gli ospiti. Inoltre, passo più tempo possibile con i miei discepoli, e ancora leggo, e lavoro su vari manoscritti.

Perciò, in un certo qual modo, la parola 'divertimento' non è quella che sceglierei per descrivere le mie attività.

In ogni caso, mi ricordai improvvisamente una cosa che potreste definire divertimento, e cioè bere tre piccoli sorsi di whisky quando ho finito il lavoro della giornata e sono solo nella mia stanza a guardare qualche libro sugli animali e su altre materie non impegnative. Personalmente non mi piace molto l'alcol e non posso sopportare di sedermi a bere con un gruppo di persone. Bevo perché i miei piedi non si scaldano mai anche se sono a letto da un pezzo, così diversi anni fa decisi di provare a scaldarmi dall'interno prendendo due sorsi di whisky. La vita che conduciamo qui all'Antai-ji, comunque, è ben lontana da quella che permette di sorbire il sakè caldo sgranocchiando spuntini. Bevo con il preciso scopo di scaldarmi i piedi, e mi sono abituato a prendere il whisky liscio per aumentarne al massimo l'effetto. Le letture leggere fanno da compagno di bevute e da

spuntino. Ora, se si può applicare la parola 'divertimento' a tale situazione, quello è il momento in cui mi diverto.

Allo stesso tempo, aggiungi che non vivo per divertirmi. Sperimento il significato e il valore della mia vita impegnandomi con tutta la mia passione per essa in ogni cosa che faccio. Ho paura che se lo scopo della mia vita fosse il divertimento, esso equivarrebbe a tre sorsi di whisky al giorno. E in tal caso, come potrei fare a meno di pensare che conduco un'esistenza piuttosto miserabile? Nel parlare del significato della vita è essenziale distinguere chiaramente tra le emozioni del piacere o della gioia e il dedicarsi a quella passione per la vita.

Quando gli uomini si lamentano di essere infelici e di condurre una vita senza senso o vuota, mi chiedo se ciò non sia dovuto alla loro convinzione che il significato della vita stia semplicemente in qualche piacere emotivo o gioia. Se decidete che solo tale 'felicità' costituisce il significato della vostra vita, proverete soltanto un senso di vanità in tutte le vostre azioni, perché il piacere e la felicità eterni non esistono.

Vorrei esaminare ancora una volta cosa significhi appassionarsi alla vita. Generalmente sprechiamo la vita intera a trastullarci con giocattoli. Come ho descritto brevemente in *Approach to Zen*, il primo giocattolo che domandiamo a gran voce appena nati è il seno materno. Poi si va avanti con gli orsacchiotti e i trenini elettrici e, man mano che cresciamo, le biciclette, gli orologi, le macchine fotografiche e, infine, i gioielli, i vestiti e l'altro sesso.

Se considerate le cose con attenzione, sembra che abbiamo la tendenza a riempire tutta la nostra vita di giocattoli, e che cerchiamo di capirne il significato solo in relazione a quei giocattoli. A tale proposito, non posso fare a meno di credere che buona parte degli studi e ricerche erudite e tutto quel tentare di arricchirsi con gli affari siano soltanto un baloccarsi.

Lo stesso vale per l'atteggiamento di competizione con Tizio e Caio, come pure per altre forme di arrivismo. Quando gli uomini raggiungono i quarant'anni e l'energia sessuale comincia a diminuire, improvvisamente la fama diviene il giocattolo più interessante. Ciascuno dedica ogni energia a divenire il migliore nel suo campo. Spesso le madri giapponesi di circa quell'età concentrano la propria vita nello stimolare i figli a studiare per farli entrare nella migliore università o nella ditta migliore.

Infine, nella vecchiaia, si occupano di collezionare oggetti antichi, assistere a varie cerimonie del tè, o visitare i templi.² In altre parole, con la stessa mentalità dei bambini, gli uomini per tutta la vita

ammazzano il tempo con un giocattolo o l'altro. Penso che potreste aggiungere a questa lista la maggior parte delle religioni ultrazelanti che sono divenute popolari dalla seconda guerra mondiale.

Essenzialmente, qual è la differenza tra le ricche vedove che si affollano intorno a qualche famoso monaco o guru e le adolescenti che acclamano qualche stella del rock? Dov'è la differenza tra ubriacarsi con l'alcol e divenire fanatici per qualche esperienza religiosa 'riscoperta'?

Prima ho provato a distinguere tra cercare un significato in termini di felicità emotiva e applicare semplicemente la vostra passione per la vita. Per proseguire nella discussione, dobbiamo esaminare con attenzione a cosa si applica effettivamente tale passione per la vita. Dedicare le proprie energie alla ricerca della fama sembra un modo importante di passare la vita benché, fondamentalmente, sia solo un altro anello nella catena dei nostri giocattoli.

Nel Buddismo, trovare il significato della vita non ha mai il senso di cercarlo tra i giocattoli. Se il valore della nostra vita dipende dai giocattoli, ciò significa solo che siamo trascinati da essi, e perdiamo così di vista il vivere con un vero scopo o intensità. Vivere il *buddhadharma* vuol dire vivere senza il bisogno di dover essere costantemente divertiti dai giocattoli. Appassionarsi alla vita significa soltanto riversare tutta la nostra energia vitale nel vero Sé. La vita, intesa come tutto quel che incontriamo, le persone con cui entriamo in contatto, tutti gli oggetti che usiamo e tocchiamo ogni giorno: *quella* è la nostra vita e il nostro vero Sé, e in essa dovremmo riversare la nostra energia vitale.

Nel capitolo dello *Shōbō-genzō* detto *Shōji* (*Vita e morte*), Dōgen Zenji affronta il problema del rapporto tra vita e morte. In un certo senso, tale capitolo è il compendio di tutti i suoi insegnamenti. Il brano seguente ne costituisce l'essenza: "Lasciate andare e dimenticate il corpo e la mente; gettate la vostra vita nella dimora del Buddha, vivendo mossi e guidati dal Buddha. Se lo fate senza contare sul vostro potere fisico o mentale, sarete liberi dalla vita e morte e diverrete un Buddha. Non dedicatevi a sforzi mentali ed emotivi. Astenetevi dal fare del male. Non attaccatevi né alla vita né alla morte. Siate compassionevoli verso tutti gli esseri senzienti. Venerate quel che è superiore e non negate la vostra comprensione a ciò che è inferiore. Non nutrite odi né bramate alcunché. Non interessatevi eccessivamente di cose insignificanti e non affliggetevi per le difficoltà della vostra vita. Tutto ciò è il Buddha. Non cercate il Buddha altrove".

Lessi quel brano la prima volta da studente, e sentii una profonda

avversione per esso. Ad esempio, pensai che “ Venerate quel che è superiore e non negate la vostra comprensione a ciò che è inferiore ” significasse rispettare i ricchi e aver pietà dei poveri, o magari sottomettersi alle persone altolocate ed essere paternalistici verso i più umili. Per un po', credetti che Dōgen Zenji fosse solo un altro membro dell'aristocrazia appartenente a un'epoca in cui le distinzioni di classe erano strettamente osservate. Tuttavia, gli anni hanno cambiato la mia comprensione. Non considero superiori le persone ricche o altolocate né gli altri inferiori, semplicemente perché sono materialmente poveri e non occupano una posizione speciale.

Pur non comprendendo più il brano come facevo da giovane, sono arrivato a capire che vi è il superiore e l'inferiore, ma in un senso completamente diverso. Penso che dobbiamo venerare i maestri spirituali che si sono sforzati veramente di sviluppare e purificare la loro vita e quella del mondo che li circonda, oltre a coloro che hanno anni di ricche esperienze e desiderano condividerle con gli altri. D'altro lato, non possiamo fare a meno di essere spontaneamente partecipi e comprensivi verso i malati e gli anziani che non sono più autosufficienti. Non credo più che tutto debba essere ‘ uguale ’ (considerato a torto un sinonimo di ‘ identico ’). Parlare di dividere la ricchezza e i bisogni quotidiani della Terra in modo uguale tra tutti gli uomini sembra troppo irrealistico o astratto se considerate l'enorme differenza nei sistemi di vita e nelle necessità degli eschimesi e degli abitanti dei Mari del sud.

Tornando ancora al *Tenzo Kyōkun*, leggiamo la frase: “ Riponete in alto le cose che vanno naturalmente in alto, e in basso quelle che sono più stabili in basso; le cose che stanno naturalmente in alto sono più stabili in alto, mentre quelle che stanno in basso vi trovano la massima stabilità ”.

Se c'è una cosa a cui dovremmo mirare con il nostro lavoro, è questa: assicurare che le cose che vanno in alto e le cose che vanno in basso siano stabili al proprio posto.

Pur avendo risolto per me stesso il problema del superiore e inferiore, rimaneva ancora, in senso religioso, un problema più grave. I versi iniziali dello *Shōji*, che ho citato prima, dicono: “ Lasciate andare e dimenticate il corpo e la mente, gettate la vostra vita nella dimora del Buddha, vivendo mossi e guidati dal Buddha ”. Da giovane, non potevo assolutamente immaginare cosa volesse dire ‘ la dimora del Buddha ’. Se c'è uno speciale sistema di vita buddhista in cui gettiamo corpo e mente, sembrerebbe logico presumere che in noi vi debba essere un qualche potere per farlo, e che tale potere derivi da una pratica basata sul potere personale o, in giapponese, *jiriki*.

Se avessi avuto in me tale potere, non vi sarebbe mai stato alcun bisogno di soffrire come avevo fatto. Era un grande problema per me.

Quando vi ripenso oggi, mi sembra che l'errore del mio ragionamento stesse nel presumere l'esistenza di qualche 'luogo' distinto da me stesso in cui dovevo gettare il mio corpo e la mia mente.

In realtà, la 'dimora del Buddha' non è altro che la nostra stessa vita. Di conseguenza, non vi è alcun rifugio, alcun luogo particolare al di fuori della vita del nostro vero Sé, né un qualcosa separato dalle attività di quel Sé.

Il *Tenzo Kyōkun* lo esprime così: " Siate certi di questo: il pazzo vede se stesso come un'altra persona, ma il saggio vede gli altri come se stesso ".

Il vero Sé comprende il mondo intero in cui vive. Pertanto, non vi è nulla che non ne faccia parte. Ogni cosa incontrata è la vita. Dedicarci a tutto quel che incontriamo e riversare solo in ciò la nostra forza vitale è completamente diverso dall'esaurire semplicemente le energie trastullandoci con giocattoli. Qui la nostra passione per la vita come Mente Gioiosa manifesta il significato dell'essere vivi.

Nel concludere il mio commento, vorrei fare ancora un'osservazione in merito alla vita del *buddhadharma*. Credo che questo punto sia estremamente essenziale e pratico. Negli ultimi anni, Sawaki Rōshi ricorreva spesso all'espressione: " Il guadagno è illusione; la perdita è illuminazione ". Come ho detto in vari modi in tutto il mio commento, il sistema di vita di chi attua il *buddhadharma* è, al livello più fondamentale, semplicemente il manifestare la vita del Sé senza cercare qualcosa al di fuori di se stesso. Di conseguenza, non vi è alcuno scambio con gli altri. In tal senso: " né guadagno né perdita, né illuminazione né illusione ".³ Ma ordinariamente passiamo la vita pensando che il complesso di pelle e ossa sia il Sé, e corriamo qui e là costantemente a confrontarlo con gli altri. Se nella nostra vita quotidiana viviamo pienamente consapevoli della realtà più fondamentale, e cioè che la nostra vita è tutto quel che incontriamo, mentre tutto ciò che ci accade è il nostro vero Sé, diviene evidente che, praticamente parlando, il guadagno è illusione e la perdita è illuminazione. L'illuminazione è sforzarsi di non ammassare beni materiali o sociali, il denaro, le ricchezze o la fama, e tale sforzo diviene la base della nostra pratica. Ho sempre considerato quelle parole il principio pratico degli insegnamenti di Sawaki Rōshi, e ho tentato di praticarle in qualsiasi modo possibile, anche se insufficiente.

Lo stesso atteggiamento si riflette nei due brani seguenti del *Tenzo Kyōkun*: " Dovresti pensare soltanto a come servire nel modo mi-

gliore la comunità, senza temere la povertà. Finché la tua mente non è limitata, riceverai naturalmente ricchezze infinite ”; e “ I tre aspetti di tale atteggiamento sono: capire che lavorare a beneficio degli altri giova a se stessi; comprendere che compiendo ogni sforzo possibile per la prosperità della comunità si dà nuova vita al proprio carattere; e sapere che sforzarsi di succedere ai patriarchi delle generazioni passate e di superarli significa imparare dalla loro vita e stimare il loro esempio ”.

In verità, è lo spirito o l'atteggiamento fondamentale dei bodhisattva, che fanno il voto di praticare realmente non solo per il proprio vantaggio ma a beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Note alle

Istruzioni a un cuoco zen

¹ La Via del Buddha, in giapponese *butsudō*. Più che altro, vivere secondo la Via del Buddha significa vivere *stabilizzando* costantemente la propria vita. Nel capitolo intitolato *Kie Buppōshō-hō* (*Aver fede nei Tre Tesori*) dello *Shōbō-genzō*, Dōgen dice: "Perché dovremmo aver fede nei Tre Tesori?". La risposta: "Perché i Tre Tesori sono il nostro rifugio ultimo, permettendo agli esseri umani di trascendere nascita e morte e di realizzare la grande illuminazione". (Il brano è tradotto dal *Kōhōn Kōtei Shōbō-genzō*, pubblicato da Chikuma Shobō e curato da Ōkubo Dōshū nel 1971. Una spiegazione ulteriore si trova nel capitolo 13 del commento).

² I sei incarichi (o i monaci responsabili) sono lo *tsūsu* e il *kansu*, responsabili degli affari globali della comunità; il *fūsu*, responsabile delle questioni finanziarie e clericali; l'*ino*, responsabile delle attività personali entro la comunità; il *tenzo*, responsabile dei pasti e delle provviste; e lo *shissui*, responsabile delle riparazioni agli edifici, della coltivazione, e di altri lavori.

³ 'Attività del Buddha', in giapponese, *butsuji*. Svolgere le attività del Buddha significa mettere realmente all'opera la propria vita, cioè, farla agire, in modo che le cose divengano più stabili.

⁴ Il *Chanyuan Qinggui* (*Regole per i monasteri zen*) o, in giapponese, *Zen'en Shingi*, consiste in 10 volumi delle più antiche regole esistenti per dirigere un monastero. Furono scritte da Zongze del Monte Zhanglu nel 1102 d.C. In Giappone è noto come Chōro Sōsaku, cioè, Sōsaku del Monte Chōro.

⁵ Nell'originale è usata l'espressione *bendō*. Il carattere *ben* ha due sfumature possibili, l'una significa discriminare o discernere, e l'altra sforzarsi o impiegare le proprie energie. Benché probabilmente Dōgen Zenji intenda entrambi i significati, in questo caso particolare abbiamo sottolineato il secondo: riversare le proprie energie nella ricerca della Via del Buddha.

⁶ Il testo usa l'espressione *dōshin*, letteralmente, 'mente che cerca la via'. Uchiyama Rōshi lo chiarisce, nel linguaggio moderno, come la mente o l'atteggiamento che cerca di manifestare qui e in ogni momento la vita più alta e più perfezionata del Sé. Affinché il lettore non fraintenda questi riferimenti alla perfezione, che appariranno più volte nel libro, come un appannaggio culturale aristocratico o proprio delle classi agiate, riporterò un brano di Dōgen Zenji citato da Uchiyama Rōshi nel suo libro *Jiko* (*Il Sé*, Hakujusha Publishers, Tokyo 1965):

"Non intendo dire che vi sia qualcosa di intrinsecamente virtuoso nell'essere poveri. Dico che sono riconoscente perché, nonostante la mia povertà materiale, mi è stato possibile ricercare la forma più elevata di cultura, cioè, fare semplicemente zazen. Lo stesso Dōgen Zenji scrisse: 'Ricerca la cultura più perfezionata in una vita di povertà è il compito più prezioso che possiamo intraprendere in questo mondo'. Nei limiti delle mie capacità, ho considerato tali parole il mio modo ideale di vivere".

Uchiyama Rōshi, dopo “è privo di quello spirito” ha aggiunto “ed è indifferente alla sua vita”. Il termine *dōshin* ha due aspetti. Uno implica il concetto che originariamente o fondamentalmente siamo già pienamente illuminati o completi, e l'altro che dobbiamo intraprendere una ricerca continua o incessante della Via. Nelle nostre attività quotidiane non ha senso dire semplicemente che siamo illuminati se non pratichiamo quella condizione risvegliata con ciascuna delle nostre attività. Tale aspetto duale del nostro stato di risvegliati è spiegato a fondo nel *Daijō Kishin Ron* (*Il risveglio della fede*), ed è anche il problema affrontato da Dōgen Zenji nell'esempio del monaco e Hōtetsu sul ventaglio e il vento. Non basta dire che la natura del vento è di essere ovunque (illuminazione). Dobbiamo anche praticare quell'illuminazione (usare il ventaglio). (L'esempio è nello *Shōbō-genzō: Genjō Kōan*).

⁷ “Buddha e patriarchi”. L'espressione deriva dal termine *busso*. Storicamente si riferisce ai Buddha indiani e alla linea di patriarchi cinesi. Comunque, lo si può interpretare in un altro modo ugualmente valido e teologicamente molto più importante: cioè, come Buddha-patriarchi. In altre parole, i Buddha non esistono a prescindere dai patriarchi.

Un'altra sfumatura di quella parola composta è che il termine Buddha implica completezza o assolutezza, mentre il termine patriarcha ha in sé una nota più dinamica, evolutiva, o relativa.

⁸ Uchiyama Rōshi traduce l'espressione giapponese *udō* come “coloro che hanno cercato di condurre la propria vita nel modo più stabile”.

⁹ Nell'antichità, nei monasteri erano serviti solo due pasti al giorno.

¹⁰ È una grande stanza (*shuryō*) usata dalla comunità per studiare o per prendere il tè.

¹¹ “Concentrate la vostra attenzione indivisa sul lavoro” è una traduzione interpretativa dell'espressione *shōgon jōshin*, mentre “vedendo solo quel che richiede la situazione” si riferisce all'espressione *makoto*, cioè, la situazione reale vista senza preconcetti.

L'uso da parte di Dōgen Zenji di *shōgon jōshin* e di espressioni simili in merito all'atteggiamento o spirito del praticante comprende sia un senso di ‘indivisibilità’ o concentrazione in ogni situazione, sia un atteggiamento di sincerità e un'assenza di preconcetti.

¹² Nella sua traduzione in giapponese moderno, Uchiyama Rōshi vi aggiunge una frase per chiarirne il significato. Dice: “Un grande oceano è formato da molte gocce d'acqua e un'alta montagna da molte particelle di sabbia”.

L'espressione giapponese per “fonte della bontà” è *zengon*. *Zengon* significa il potere meritorio delle buone azioni. È l'influenza o il potere che accresce il bene. “Si definisce bene quel che agisce in conformità al dharma, o all'essenza della verità o quiddità, *shinnyo*, e quel che è vantaggioso per tutti gli esseri in tutti i mondi come la pace o tranquillità. Il *Daibi-basharon* (*Abhidharma-mahāvibhāṣā-sāstra*) dice: ‘Proprio come le foglie e i rami derivano dalle radici degli alberi, il bene si sviluppa dal potere dell'energia vitale’”.

(Il brano summenzionato è tratto dallo *Zengaku Dai Jiten* compilato alla Komazawa University e pubblicato da Daishūkan Shoten nel 1978).

¹³ I sei sapori sono: amaro, agro, dolce, salato, insipido e piccante. Le tre qualità sono leggero e flessibile, pulito e armonioso, coscienzioso e accurato.

In giapponese, le tre qualità sono dette *kyōnan*, *jōketsu* e *nyohō*. L'ultima parola, *nyohō*, generalmente ha tre significati; primo, tutto ciò che esiste, vale a dire, tutte le cose e i fenomeni; secondo, le leggi naturali che si applicano a tutti i fenomeni esistenti; e terzo, il *buddhadharma*, cioè l'attività composta o stabile che opera a favore di una maggiore posatezza e stabilità. Nel nostro caso

l'espressione comprende tutti e tre i significati. Vale a dire, *nyohō* è l'operare di tutte le cose spontaneamente in conformità con le leggi naturali e il loro ricomporsi verso una maggiore stabilità.

¹⁴ In tal caso, 'riso' e 'polvere' sono metafore che simboleggiano le concezioni giuste e sbagliate, o forse la saggezza e l'illuminazione contrapposte alle illusioni e ai desideri.

¹⁵ Dongshan non contesta l'atto di rovesciare il secchio come espressione della comprensione di Xuefeng. Semplicemente, per Dongshan quell'atto era un po' troppo plateale. Xuefeng infine studiò sotto un altro maestro, Deshan, famoso per il suo approccio più dimostrativo. In seguito tali differenze di stile portarono alla doppia fioritura delle scuole Rinzi e Sōtō.

¹⁶ Nel testo originale non è chiaro l'ordine in cui andrebbero eseguiti i vari compiti, e ciò ha portato a diverse traduzioni dei primi versi del brano. Li ho tradotti seguendo l'ordine che ritenevo più logico.

La frase che inizia con "Riponete in alto le cose che vanno naturalmente in alto...", è una citazione di Dōgen Zenji da una storia su Guishan Lingyou e Yangshan Huiji, che dice:

"Un giorno Guishan e Yangshan andarono a preparare una nuova risaia. Yangshan disse: 'Qui è un po' troppo basso, e lì è piuttosto alto, vero?'. Guishan rispose: 'Possiamo misurare il livello con l'acqua'. Yangshan ribatté: 'Non possiamo dipendere dall'acqua come misura, Maestro! Un luogo elevato è pianeggiante come un luogo elevato, e un luogo basso è pianeggiante come un luogo basso'".

¹⁷ Il *kamado* è una stufa a legna costruita con mattoni crudi o cotti, o con pietre, usata per cucinare sia in Cina sia in Giappone.

¹⁸ Nel *Chanyuan Qinggui* il *kusu* è il monaco responsabile degli affari globali della comunità. In seguito, tale compito fu diviso fra tre monaci, lo *tsūsu*, il *kansu* e il *fūsu*, che tutti insieme erano chiamati *kusu*.

¹⁹ La traduzione di Uchiyama Rōshi dice: "Giorno e notte, tutto quel che incontriamo è la nostra vita. Perciò, riversiamo la nostra vita in tutto quel che incontriamo. La nostra vita e quel che incontriamo divengono una cosa sola. Esauriamo la nostra energia vitale perché la vita stessa e le cose incontrate possano funzionare come dovrebbero".

Il brano precedente sembra circolare e, di fatto, lo è da questo punto di vista: quando ci dedichiamo con entusiasmo al nostro lavoro, non vi è più uno 'scarto' o dualità tra la nostra energia vitale e la 'cosa' o il 'lavoro' incontrati, tanto che svaniscono i significati contrari di tutte le parole ordinariamente dualistiche, quali 'nostra energia vitale' da un lato e 'cosa' o 'lavoro' dall'altro.

²⁰ Nella sua traduzione, Uchiyama Rōshi aggiunge che non dobbiamo perdere di vista tale spirito.

²¹ Per chiarezza, Uchiyama Rōshi aggiunge: "Dobbiamo aspirare all'ideale supremo, eppure mantenere un contegno umile". La frase manca nell'originale.

²² Una frase simile si trova nel *Gakudō Yōjinshū* (*Questioni da considerare nella pratica del Buddismo*): "Nel praticare la Via, fin dall'inizio, ascoltate il maestro e comportatevi secondo il suo insegnamento. Dovreste ricordare e sapere perfettamente che il dharma trasforma il Sé [tutti i fenomeni ci influenzano] e il Sé trasforma il dharma [noi influenziamo tutti i dharma o fenomeni]. Quando noi influenziamo il dharma, il dharma è debole e noi siamo forti. Quando il dharma ci influenza, il dharma è forte e noi siamo deboli. Entrambi questi principi hanno fatto sempre parte degli insegnamenti del *buddhadharma*".

²³ La traduzione di Uchiyama Rōshi dice: "Anche nel maneggiare una sola foglia di verdura, fatelo in modo che la foglia manifesti la pienezza del suo

potenziale che, a sua volta, permette all'illuminazione del Buddha di splendere attraverso di essa. È un potere di operare dotato di una natura incomprensibile per la mente razionale, che agisce senza ostacolo in modo naturalissimo. Allo stesso tempo, tale potere agisce nella nostra vita per purificare e stabilizzare le attività benefiche per tutte le cose viventi”.

²⁴ Il *sōdō* è la sala principale o l'edificio in cui i monaci del monastero praticano. Tradizionalmente, nel *sōdō* si dorme, si mangia e si pratica lo *zazen*.

²⁵ Luling è un distretto della Cina, benché, in tal caso, sia un'allusione indiretta a una vecchia storia in cui viene menzionato il riso di Luling. Vedi il capitolo 10 per ulteriori dettagli.

²⁶ Il *kesa* è la veste più esterna indossata dai monaci. È un simbolo della veste indossata da Shakyamuni, e generalmente è portata sopra la spalla sinistra e sotto la destra.

²⁷ Lo *zagu* è un quadrato di stoffa che viene steso per terra o sul pavimento. Il monaco si siede o si inchina su di esso, a seconda della situazione.

²⁸ Il brano è una traduzione interpretativa delle espressioni giapponesi *taibo honshin* e *anraku*. *Taibo* significa evitare, cioè astenersi dal dare giudizi emotivi o prevenuti, mentre *honshin* ha il senso di muovere il proprio corpo animatamente, in altre parole, mettere all'opera il proprio corpo. *Anraku* significa non fantasticare nella propria mente o con il corpo. *Anraku* è anche la traduzione cinese del termine sanscrito *nirvāṇa*.

²⁹ Il *butsuden* è uno degli edifici o grandi sale in cui è conservata la statua di un buddha o bodhisattva.

³⁰ “Ho trascorso il tempo senza avere la minima idea di cosa stessi facendo”. La frase va interpretata come un'espressione di modestia da parte del monaco.

³¹ Il “periodo di pratica estiva”, o *natsu angō*, nella maggior parte dei monasteri Zen va ufficialmente da circa il 19 aprile al 15 luglio.

³² Il 5 maggio è uno dei giorni di festa che celebrano il cambiamento di stagione.

³³ “La pratica di un vecchio”. Di nuovo, è semplicemente un'espressione d'umiltà da parte del monaco.

³⁴ I *kōan* sono problemi irrisolvibili razionalmente che consistono in storie o commenti fatti da antichi maestri. Nella tradizione Rinzai, il maestro dà allo studente un *kōan* da studiare durante lo *zazen*. Ma per Dōgen Zenji i significati e le implicazioni del termine sono molto più vasti. A tale proposito vedi il capitolo *Genjō Kōan* dello *Shōbō-genzō*.

³⁵ “Il significato dei caratteri”. Il tenzo con la parola caratteri o, in giapponese, *monji*, intende naturalmente la parola scritta, benché in un senso più lato si riferisca anche a tutti i fenomeni.

³⁶ Uchiyama Rōshi traduce la frase: “Se comprendi esattamente che la tua domanda è il problema più vitale in merito al *buddhadharma*, ciò è di per sé la comprensione dei caratteri, cioè è la pratica”.

³⁷ “Nel mondo non vi è nulla di nascosto”. La frase deriva dall'espressione *hengai fuzōzō*, e significa che la verità della vita si manifesta in ogni luogo e in tutte le cose, così come sono. Quando il tenzo conta fino a cinque, intende dire che la risposta è ‘ogni cosa’; in questo caso dice che ogni cosa della nostra vita è la pratica.

³⁸ Myōzen era un anziano discepolo di Eisai Zenji, quando quest'ultimo era l'abate del Kennin-ji di Kyoto. Storicamente non è chiaro se Dōgen abbia mai incontrato Eisai Zenji. In ogni caso, Dōgen Zenji studiò per diversi anni con Myōzen prima di accompagnarlo in Cina. Myōzen morì in Cina all'età di 42 anni.

³⁹ Le *gāthā*, in giapponese *ju*, sono poesie che esaltano il *buddhadharma*.

Xuedou Zongxian, 980-1052 d.C., era un maestro zen della dinastia Sung famoso per le sue poesie, che furono in seguito compilate e commentate da Yuanwu Kejin. Le poesie e i commenti sono noti come *La Raccolta della Roccia Blu*.

⁴⁰ “6, 7, 8, 9, e 10”. Vale a dire, per quanto i fenomeni che incontriamo prima e dopo l'illuminazione siano gli stessi, la loro funzione si trasforma completamente.

⁴¹ Zen autentico è la traduzione dell'espressione di Dōgen Zenji *ichimi zen*, che significa letteralmente ‘Zen dall'unico sapore’. Vale a dire, lo Zen incontaminato da concezioni limitate. L'*ichimi zen* è contrapposto al *gomi zen*, letteralmente, ‘Zen dai cinque sapori’, che ho tradotto come ‘Zen variamente contaminato’. In altre parole, l'*ichimi zen* è lo Zen incontaminato da varie motivazioni umanistiche o altruistiche.

Uchiyama Rōshi traduce il brano così: “Se praticate in questo modo, sarete in grado di comprendere lo Zen come vita incomparabile nelle sue più vaste dimensioni, che trascende la superficie dei caratteri. Altrimenti, sarete ostacolati dal *gomi zen* contaminato da varie categorie che viene praticato qui e là, che vi farà perdere di vista la vita vigorosa. Di conseguenza, anche quando preparate i pasti per la comunità, non sarete in grado di agire con la massima intensità”.

⁴² Si dice che quando Shakyamuni teneva discorsi sul *buddhadharma* emanasse costantemente un raggio di luce detto *byakugōkō*. Tale raggio aveva origine dal punto tra le sopracciglia. I discendenti del dharma delle epoche successive (compresa la nostra) vivono grazie a quella luce.

⁴³ La storia si trova nella parte 8 del *Daichidoron*, in sanscrito, *Mahāprajñāpāramitopadeśa*.

⁴⁴ La storia si trova nella sezione 5 dell'*Ayuwang Jing* (Il sutra del re Asoka).

⁴⁵ Il detto si trova nel *Soeishū*, un testo della scuola buddhista Tendai, seguita inizialmente da Dōgen Zenji. Nel testo, Katyayana Sonja accettò un invito a pranzo da un certo re. Tuttavia il re, oltre a molti cibi raffinati e squisiti, gli offrì alcuni piatti ordinari. Katyayana Sonja non mostrò alcun piacere particolare verso i cibi raffinati né avversione verso i piatti più comuni. Infine il re non riuscì più a trattenersi e chiese a Katyayana perché si comportasse così. Katyayana rispose: “La bocca del monaco è come un forno. Proprio come il forno brucia senza distinzioni il legno di sandalo [incenso] e lo sterco di vacca [per cucinare], la nostra bocca dovrebbe essere uguale. Non vi dovrebbe essere alcuna distinzione tra il cibo raffinato e quello semplice e ordinario. Dovremmo essere soddisfatti di qualsiasi cosa riceviamo”.

⁴⁶ “Saggezza incomparabile”. È la traduzione dell'espressione sanscrita *anuttara-samyak-sambodhi*, che significa senza pari, suprema, e quindi incomparabile saggezza dell'illuminazione.

Uchiyama Rōshi traduce tale brano: “Poiché il monaco dovrebbe aspirare a praticare direttamente la funzione dell'*anuttara-samyak-sambodhi*, che significa il sistema di vita più perfetto e stabile, anche se vi è il giusto o l'ingiusto [il bene o il male], non attaccatevi a esso”.

⁴⁷ È interessante osservare che molte espressioni usate da Dōgen Zenji per descrivere l'atteggiamento o spirito del tenzo verso il suo lavoro sono identiche a quelle usate nel *Fukan Zazen-gi*, in cui egli descrive i nostri atteggiamenti nel praticare lo *zazen*.

⁴⁸ Le regole di *Baizhang* furono le prime norme fissate per dirigere un monastero zen in Cina. Egli visse dal 749 all'814 d.C.

⁴⁹ La traduzione di Uchiyama Rōshi dice: “Ovunque siamo o in qualsiasi circostanza ci troviamo, viviamo sempre la nostra vita. Il pazzo considera la pro-

pria vita come se appartenesse a qualcun altro. Solo il saggio comprende che anche nei suoi incontri con gli altri, vive la propria vita *entro* quegli stessi incontri”.

⁵⁰ I versi sono stati attribuiti a Xuedou.

⁵¹ La storia del figliol prodigo è presente nel *Sutra del loto* (*Saddharma-pundarika-sūtra*) come pure nella Bibbia.

⁵² La storia dell'illuminazione di Daigui si trova nel *Jingde Zhuandeng Lu* o, in giapponese, *Keitoku Dentō Roku*, un'opera in trenta capitoli che descrive la linea della tradizione zen. Il capitolo su Guishan Lingyou (altro nome di Daigui) dice:

“Un giorno, all'epoca in cui era il tenzo del monte Baizhang, Daigui andò a servire il maestro. Baizhang [Huihai] gridò: ‘Chi è?’. Daigui rispose: ‘Sono io, Lingyou’. Baizhang disse: ‘Vai ad attizzare il fuoco. Guarda se c'è del carbone che brucia ancora’. Daigui fece come gli era stato detto. Quando tornò, disse a Baizhang che il fuoco era spento. Baizhang si alzò, si avvicinò personalmente al braciere, e cercò tra le ceneri. Trovando un pezzetto di brace ancora accesa in fondo al braciere lo portò a Daigui e lo canzonò: ‘E questo cos'è?’.

“Daigui comprese improvvisamente quel che Baizhang aveva cercato di indicare, e dopo essersi inchinato rispettosamente e con gratitudine davanti al maestro, spiegò la sua comprensione. Baizhang rispose: ‘La tua comprensione si allontana solo in parte da quella comune’. Un brano del *Nirvāṇa-sūtra* dice: ‘Se desideri vedere la natura di Buddha, dovresti contemplare la causa presente e le circostanze di tutte le cose. Quando viene il momento dell'illuminazione, è come se chiarissi improvvisamente qualcosa che ti confondeva, come se riscoprissi improvvisamente qualcosa che avevi dimenticato. Se vi rifletti con chiarezza, non vi è nulla all'infuori di te stesso. Un antico patriarca disse che il raggiungere l'illuminazione è identico allo stadio precedente. Non raggiungere alcun dharma con alcuna mente’.

“In realtà non vi sono false rappresentazioni. Sia gli uomini ordinari sia i santi vivono ugualmente la realtà incomparabile della vita. Fondamentalmente, a tutte le cose non manca nulla. Tu sei quel che sei ora. Dovresti averne cura!”.

⁵³ Dongshan Shouchu, in giapponese Tōzan Shusho, visse intorno all'807-69 d.C. La storia delle ‘tre libbre di sesamo’ è il 12° caso della *Raccolta della Roccia Blu*: “Un monaco domandò a Dongshan: ‘Cos'è il Buddha?’. Dongshan rispose: ‘Tre libbre di sesamo’”.

⁵⁴ “Qualcosa più prezioso della comprensione della Via”, o “un momento più prezioso di quello in cui si comprende la Via”. È molto importante non isolare dal contesto le frasi precedenti, e comprenderle in base al *mushotoku*, cioè, non vi è nulla da raggiungere. L'illuminazione non è una specie di bene extra nella nostra vita, quale una nuova automobile, una certa conoscenza più vasta, o la guarigione da una malattia fisica o mentale.

In tal caso l'illuminazione deve essere considerata strettamente associata alla pratica. Uchiyama Rōshi approfondisce questo punto nel suo commento allo *Shōbō-genzō*: *Genjō Kōan*.

⁵⁵ In una vita precedente, quando era ancora un bambino, il re Asoka giocava con la sabbia e Shakyamuni passò raccogliendo elemosine. Il ragazzo gli offrì la sabbia come se fosse riso bollito e s'inchinò. Come risultato di ciò, Shakyamuni predisse che nella vita futura il ragazzo sarebbe divenuto un grande re e un protettore del Buddhismo. Quel giorno, quando tornò a casa, Shakyamuni diede la sabbia ad Ānanda e gli disse di spargerla sul sentiero che percorreva durante il *kinbin*, vale a dire gli intervalli tra i periodi di *zazen* in cui si cammina lentamente.

La storia summenzionata è tratta dall'*Ayuwang Jing Zhuyinyuan Pinlue* o, in giapponese, *Aikuō Kyō Shoinnen Bonryaku*.

⁵⁶ Nello *Zuoxiang Yinyuan Jing*, in giapponese, *Sakuzō Innen Kyō*, vi è questa storia sul re Uten: "Il re Uten si avvicinò al Buddha e gli chiese: 'Dopo la morte del Tathagata [il Buddha Shakyamuni], desidero dedicare la vita a scolpire statue che lo rappresentino. Quali beatitudini si possono ottenere con un tale lavoro?'. Il Buddha [Shakyamuni] rispose: 'Per generazioni a venire, come giusta ricompensa, rinascerei con un corpo sano e, alla morte, in un regno celestiale'".

⁵⁷ "Uno spirito di gioia e magnanimità, unito all'atteggiamento affettuoso dei genitori". È la traduzione dell'espressione giapponese *sanshin*, letteralmente, tre menti o atteggiamenti. *Kishin* è la mente gioiosa; *rōshin* è la mente o l'atteggiamento dei genitori verso il figlio; mentre *daishin* è la mente magnanima o 'grande'.

⁵⁸ Il *Śakro-devānām-indra* è una delle due divinità tutelari del Buddhismo. *Cakravartin* è un termine tecnico sanscrito che significa letteralmente 'colui che è caratterizzato dal girare la ruota' o, in breve, 'un monarca che gira la ruota'. Così era considerato Asoka. Essere capaci di vivere e ricoprire la carica di tenzo in una comunità del *Samgha* è più favorevole di essere un re o un dio (*deva*).

⁵⁹ "In un regno infernale, come uno spirito insaziabile, un animale inferiore, o un demone".

Qui inferno, spirito insaziabile, animale e demone sono traduzioni libere dei termini sanscriti *naraka*, *preta*, *tiryāṇic*, e *asura*. Si riferiscono a vari luoghi o forme di rinascita degli esseri senzienti, e corrispondono ai termini giapponesi *jigoku*, *gaki*, *chikushō*, e *shura*.

In *Farewell to Antai-ji*, l'ultimo *teishō* (conferenza sul dharma) di Uchiyama Rōshi prima di ritirarsi dalla carica di abate dell'Antai-ji, egli discusse dettagliatamente il cosiddetto *rokudō zen*, cioè, i sei tipi di zen.

"Accade spesso che la profondità del proprio *zazen* è determinata dall'atteggiamento con cui si siede. Il cosiddetto *rokudō zen* non ha alcun rapporto con lo *shikan-taza*. È meglio stare lontani da tali tipi di Zen. Esaminiamoli per un momento. Innanzitutto, il *jigoku zen*. Sapete che vi sono alcuni che si innervosiscono al solo sentire la parola *zazen*. Ciò accade soprattutto tra i monaci! Parlo di quei monaci che devono vivere per un certo periodo in un *sōdō* ufficiale allo scopo di ottenere i documenti necessari per avere il titolo di prete e per essere a capo di un tempio. In primo luogo detestano di trovarsi lì, ma non c'è modo di evitarlo, e per di più, sono costretti a fare *zazen*. Fare *zazen* in quelle condizioni è detto *jigoku zen*, o 'Zen dell'inferno'.

"Poi vi è il *gaki zen*. È il tipo di Zen fatto da coloro che corrono sempre qui e là bramando l'illuminazione.

"Quindi viene il *chikushō zen*. La parola giapponese *chikushō* si riferisce a un animale che può essere addomesticato, diciamo un cane o un gatto, o magari una vacca. Ora, nello stesso senso, vi sono alcuni che entrano in un monastero perché hanno sentito dire che saranno nutriti e curati, se solo seguono gli altri. Di tanto in tanto tali persone arrivano pure all'Antai-ji. S'immaginano che basti essere qui e sedere nel *sesshin* per riuscire a cavarsela. Quando mi viene davanti un uomo simile, non mi resta che buttarlo fuori. C'è l'espressione *yoraba taiju no kage*. Significa cercare sostegno o protezione all'ombra di un grande albero. Però, quando gli uomini cercano ombra sotto un piccolo salice striminzito come l'Antai-ji, hanno scelto l'albero sbagliato. Mi riferisco anche all'idea di poter mangiare abbondantemente all'Antai-ji: non vi sono assolutamente grandi pranzi. L'unica cosa che probabilmente avrete in abbondanza è riso

integrale e minestra di *miso*, tre volte al giorno. Il monaco errante che pensa di essere ben curato all'Antai-ji è davvero in errore. E neppure è positivo tale *chikushō zen*. Persone simili dovrebbero vergognarsi di se stesse.

“Dopo c'è lo *shura zen*. Sono coloro che competono con gli altri per raggiungere il satori. Oppure, gareggiano l'uno con l'altro per la pratica più severa. Alcuni si portano dietro il *kyōsaku* [bastone] e si picchiano reciprocamente. Quello è lo *shura zen*.

“Passiamo ora al *ningen zen*, lo Zen praticato dagli uomini unicamente per motivi utilitaristici. È la cosa di cui parlavo prima, e cioè coloro che praticano lo *zazen* per avere una mente chiara, per la salute o il vigore sessuale, e così via. In ogni caso, fanno lo *zazen* per ricavarne qualcosa. Oggi sono disponibili molti libri sullo Zen umanistico, lo Zen per il corpo, o lo Zen e la psicologia. Sono chiari esempi di *ningen zen*, lo Zen che aspira a qualcosa di vantaggioso per l'umanità. Comunque, il motivo per fare lo *zazen* è ottenere qualcosa in cambio.

“Arriviamo infine al *tenjō zen*. Sono coloro che vogliono diventare eremiti. Sembra che tale tipo di Zen piaccia a diversi giovani americani. Probabilmente cercano di fuggire il fragore del materialismo americano, e così vanno nelle montagne per immergersi nel quieto ristoro che vi trovano. Oppure, quando sono stanchi di fare solo quello, si lasciano sedurre dallo Zen come hobby e si accontentano di lustrare lo scettro portato in giro da qualche prete. Tali persone praticano lo Zen soltanto come hobby. Naturalmente, lo Zen da eremita non ha nulla a che fare con il *buddhadharma*. Per capire se praticate o no il vero *zazen*, dovete esaminare la vostra pratica dalla prospettiva più ampia possibile. Una volta insabbiati in uno di questi sei tipi di Zen, non siete più in grado di avere una visione globale del *buddhadharma*”.

⁶⁰ Le otto condizioni o circostanze sfortunate (in sanscrito, *aṣṭāḥśanāḥ*) sono dette in giapponese *hachi nanjo*. Comprendono la rinascita in uno dei molti inferni descritti nella letteratura buddhista, o come spirito insaziabile o animale inferiore (tre delle quattro forme di rinascita menzionate nella nota precedente), l'essere sani e ricchi, il vivere fino a tarda età, il nascere prima o dopo il Buddha, l'essere molto abili o raffinati nelle cose mondane, o l'essere resi inabili dalla cecità, la sordità, o il mutismo.

Le prime sono i tre sentieri negativi del proprio karma passato; la quarta e la quinta si riferiscono a coloro che sono tanto sani o ricchi oppure vivono così a lungo da non rendersi conto della transitorietà della vita; la sesta si riferisce al periodo che precede e segue la morte del Buddha, quando la pratica del dharma non è affatto fiorente; la settima allude a coloro che sono troppo abili o esperti nelle cose mondane, mentre l'ottava si riferisce a quelli che sono svantaggiati fisicamente, come i ciechi, i sordi e i muti.

⁶¹ Mente Magnanima in giapponese è *daishin*, o letteralmente, ‘grande mente’. Dōgen Zenji scrive che tale mente o atteggiamento è simile a una montagna o un oceano. La montagna è una metafora per la stabilità o immutabilità. Vale a dire, colui che non è influenzato né dalle lusinghe né dalle angherie. La metafora dell'oceano significa larghezza di vedute o tolleranza. È usata anche in riferimento alla comunità del *sangha*.

⁶² In una nota dell'*Eihei Daishingi Tsūkai*, curato e compilato da Bun'ei Andō con la collaborazione di Shunko Itō e pubblicato dalla Kōmeisha Publishers, vi è il seguente commento: “Possiamo considerare i ‘suoni della primavera’ parole elogiative, mentre ‘colori dell'autunno’ si riferisce agli aspetti delle cose che non amiamo. Si potrebbe anche pensare ai ‘colori della primavera’ (le cose che amiamo) e i ‘suoni dell'autunno’ (insulti o critiche)”.

⁶³ Jiashan è il nome della montagna o monastero nella Provincia Hunan della

Cina meridionale. Spesso i maestri divenuti famosi in vita o dopo la morte prendevano il nome della montagna o del monastero in cui risiedevano. Talvolta si usa il nome della montagna per indicare dove è avvenuto il caso o la storia.

Alcuni ritengono che il tenzo menzionato nel testo sia Shanhui, un maestro zen che fondò un monastero su monte Jiashan, benché storicamente sembri impossibile. In ogni caso, la storia seguente tra Shanhui e Guishan Lingyou è inclusa nelle note di Uchiyama Rōshi al suo commento del *Tenzo Kyōkun, Jinsei Ryōri no Hon* (Come cucinare la vostra vita).

Ebbe luogo quando Shanhui lavorava come tenzo sul Monte Guishan, nel periodo in cui Guishan Lingyou ne era l'abate. Un giorno Guishan si avvicinò a Shanhui e gli chiese: "Cosa mangeremo oggi oltre al riso?". Shanhui rispose: "Le stesse cose che mangiamo ogni primavera".

Udendo la sua risposta, Guishan incoraggiò Shanhui a continuare la pratica. Shanhui rispose: "Dei draghi dimorano nel nido della fenice [I monaci (draghi) in questo luogo (il nido della fenice, o il monastero sul monte Jiashan) praticano molto intensamente]". Guishan pensò che quel monaco prometteva davvero bene.

Tale storia su Shanhui di Jiashan e Guishan si trova nel capitolo 18 del *Chanlin Leiju*.

⁶⁴ Il caso di Daiyuan Fu Shangzuo o, in giapponese, Daigen-fu Jōza, si trova nel volume 17 del *Wudeng Huiyuan*. Daiyuan Fu visse intorno alla metà del nono secolo.

"Un giorno il grande studioso buddhista Daiyuan Fu teneva un discorso sul *Mahāparinirvāṇa-sūtra* a Guangkao-Xiao nello Yangzhou quando il tenzo di Jiashan, che viaggiava da un tempio all'altro [per udire vari maestri], vi si fermò un poco a causa di una violenta nevicata. Il tenzo ascoltò il discorso in cui Daiyuan Fu spiegava il capitolo sui tre fattori della *natura di buddha* e le tre virtù del *dharmakāya*. In mezzo alle spiegazioni dello studioso delle sottigliezze del *dharmakāya* il tenzo scoppiò improvvisamente a ridere.

"Dopo il discorso, Daiyuan Fu invitò il tenzo nella sua stanza e spiegò: 'Sinceramente, sono una persona semplicissima e i miei commenti sui sutra sono molto letterali. Ho notato che sei scoppiato a ridere mentre parlavo del *dharmakāya*. Saresti così gentile da dirmi dove ho sbagliato?'

"Il tenzo disse: 'Bene, quel che hai detto coincide con gli scritti. In ciò, non eri in errore. È solo che discutevi la materia in ogni suo aspetto senza conoscerla veramente'.

"Poco dopo aver udito le osservazioni del tenzo, Daiyuan Fu non tenne più discorsi e viaggiò a lungo, visitando molti maestri, facendo domande sul *buddha-dharma*, e praticando con tutte le sue forze".

⁶⁵ Tale storia su Guishan si trova nel capitolo 14 del *Chanlin Leiju*.

Un giorno, quando Guishan Lingyou viveva sul monte Baizhang, andò a lavorare nelle montagne con il maestro Baizhang Huihai. Baizhang disse: "Portami del fuoco". Guishan rispose: "D'accordo, te lo porterò immediatamente". Al ritorno Guishan portò un bastone a Baizhang, che gli chiese: "E allora, dov'è?". Guishan rigirò il bastone tra le mani, vi soffiò sopra tre volte, e lo passò a Baizhang. Baizhang prese il bastone, riconoscendo l'atto del monaco.

Note a

Come cucinare la vostra vita

Capitolo 1

¹ Wuzhao, in giapponese Mujaku, visse nel 820-899 d. C.

² Le montagne Wutai, in giapponese Godai-zan, consistono in cinque vette principali situate nella parte settentrionale della Provincia dello Shanxi, nella Cina settentrionale.

³ Il brano è tratto dal capitolo intitolato *Chiji Shingi* dell'*Eihei Daishingi*, in cui Dōgen Zenji espone accuratamente la necessità di regole che guidino una comunità realmente riunita per praticare il Buddhismo, dimostrandola con molti esempi.

⁴ 'Fantasma affamato' è la traduzione letterale del termine giapponese *gaki*. *Ga* significa essere famelico o affamato, e *ki* significa demone o fantasma. Nel contesto del Buddhismo Zen, *gaki* si riferisce a ciò che nasce in noi esseri umani, che non è mai soddisfatto di quel che siamo o abbiamo.

⁵ *Shikan* è un termine usato per sottolineare che si compie unicamente l'azione intesa dal verbo seguente. In questo caso, ha il significato secondario di fare qualcosa con tutto il cuore.

⁶ *Tōji*, che si può scrivere con due diversi caratteri cinesi, è l'equivalente del sanscrito *samāpatti* o *samādhi*. Nel primo caso si usa il carattere 'uguale' con il carattere 'considerare', nel senso di considerare o vedere tutte le cose allo stesso modo, mentre nel secondo caso si unisce il carattere 'uguale' con il carattere 'accostare' o 'arrivare', nel senso di accostarsi a tutte le cose nello stesso modo.

⁷ "Mente e oggetto sono intrinsecamente una cosa sola" è la versione tradizionale dell'espressione *shin ikkyōshō* come viene interpretata comunemente. Più avanti nel capitolo, quando la discute, Uchiyama Rōshi ne dà la stessa interpretazione più vasta di Dōgen Zenji. Vorrei consigliare ai lettori di non sorvolare tale espressione, anche se il significato superficiale sembra abbastanza evidente.

⁸ È la versione interpretativa tradizionale dell'espressione *shin ikkyō ni hō o sessu*.

⁹ Di nuovo, l'interpretazione comune dell'espressione *munen musō* implica che lo scopo dello zazen sia quello di non pensare a nulla, ma naturalmente non è l'interpretazione di Dōgen Zenji né di Uchiyama Rōshi.

È difficile rendere l'idea che quando Dōgen Zenji o Uchiyama Rōshi discutono espressioni che sono state tramandate nei secoli o commentano concetti non buddhisti, non cercano di dimostrare perché un'espressione sia 'errata', poiché di solito non è l'espressione stessa a porre problemi. Piuttosto, il loro approccio si sforza di attribuirle un'interpretazione molto più vasta.

¹⁰ Si deve fare molta attenzione nel leggere questa frase, tratta dal volume 5

dell'*Eihei Kōroku*. A prima vista sembra che Dōgen Zenji critichi una tradizione buddhista perché diversa dallo Zen. Tuttavia non è così. Non ci mette in guardia contro una particolare setta, ma piuttosto ci raccomanda di evitare un atteggiamento theravada (simile all'atteggiamento farisaico del Giudaismo?) perché non considera la vita dalla prospettiva più ampia.

¹¹ L'equivalente giapponese dell'espressione: "La mente permea tutti i fenomeni, e tutti i fenomeni sono inseparabili dalla mente" è *issbin issaihō issaihō issbin*.

¹² "L'aspetto più fondamentale delle cose" è una traduzione dell'espressione giapponese *honji no fūko*. Keizan Zenji, in *Zazen Yōjinki* (*Questioni da considerare in merito allo zazen*), usa tale espressione in modo intercambiabile con *honrai no menmoku*, tradotto spesso come il proprio 'volto originario'.

¹³ *Jōryo*, letteralmente 'quieta contemplazione', è la pronuncia giapponese di una delle traduzioni cinesi più recenti di *dhyāna*.

¹⁴ È la risposta data da Shitou Xiqian quando Daowu gli chiese il significato del *buddhadharma*.

¹⁵ *Mokushō zen* esprime il tipo di zazen praticato nella tradizione Sōtō. *Moku* significa sedere in silenzio, mentre *shō* significa illuminarsi.

In origine l'espressione *mokushō zen* era una critica dello zazen praticato nella tradizione Sōtō. Daihui Zonggao definì lo zazen praticato da Hongzhi Zhengjue e dai suoi discepoli *mokushō zen*, nel senso di Zen mal diretto in cui il praticante, come fuga dal partecipare attivamente alla società, sedeva meditando quietamente su se stesso. In altre parole, Daihui pensava che fosse una specie di 'contemplazione dell'ombelico'.

A quell'epoca, la metà del dodicesimo secolo, vi fu una scarsa reazione alla critica, ma in seguito Hongzhi Zhengjue scrisse una poesia intitolata *Mokushōmei*, in cui usava l'espressione in un senso molto positivo. Comunemente, la tradizione Sōtō viene accusata di essere un tipo di Zen strettamente individualistico, uno Zen per eremiti che si autoilluminano soltanto, mentre il *kanna zen*, lo zazen praticato nella tradizione Rinzai, viene criticato come un mezzo per ottenere unicamente un qualche tipo di satori, o esperienza dell'illuminazione. I praticanti di entrambe le scuole devono fare attenzione a tali pericoli.

¹⁶ In tal caso la parola 'postura' dev'essere interpretata sia come postura fisica sia come disposizione o atteggiamento mentale ed emotivo.

¹⁷ Addormentarsi è detto *konchin*, mentre inseguire i pensieri è detto *sanran*. Sawaki Rōshi usualmente definiva tali stati 'torpore sonnolento' e 'torpore pensante'.

¹⁸ "Praticare con mente indivisa e con tutte le proprie energie" è una traduzione della famosa espressione zen *issiki no bendō*. *Issiki* significa fare qualsiasi cosa in cui vi impegnate con una mente indivisa o con tutto il cuore, senza distrarvi. Il termine *bendō* è spiegato nella nota 5 alle *Istruzioni a un cuoco zen*.

Capitolo 2

¹ Nishiyama Zenji (1821-1910), il cui nome buddhista era Bokusan, era uno specialista dello *Shōbō-genzō* dell'epoca Meiji. Tenne dei *teishō* (discorsi sul dharma) su di esso, e gli appunti furono compilati, curati e pubblicati con il titolo di *Shōbō-genzō Keiteki*.

² Il termine 'tenzo' è usato in modo intercambiabile, e si riferisce talvolta al ruolo o compito di preparare i pasti e talvolta a chi esegue il lavoro.

³ Il periodo Edo, detto talvolta periodo Tokugawa, va dal 1603 circa al 1868.

⁴ È una traduzione dell'espressione *furyū monji*. Quest'antica espressione zen è entrata nell'uso popolare con il significato che nello Zen, e quindi nella propria vita quotidiana, non è più necessario usare la mente, poiché lo Zen è oltre l'intelletto e la ragione. In altre parole, è divenuta semplicemente una scusa per coloro che siedono e vegetano.

Capitolo 3

¹ Vedi la nota 1 alle *Istruzioni a un cuoco zen*, in cui Uchiyama Rōshi definisce l'espressione giapponese *butsudō*, o la Via dei Buddha.

² Poiché nessun essere umano ha mai viaggiato da un limite all'altro dell'universo, nessuno sa veramente quanto sia vasto, né se quel che definiamo universo non sia semplicemente una parte di un'entità ancora più vasta, tuttora sconosciuta all'uomo.

³ Il *Fukan Zazen-gi* (*L'universale, raccomandabile per lo zazen*), fu scritto da Dōgen Zenji per darci una specie di guida in merito all'atteggiamento fisico, mentale o emotivo da tenere quando sediamo, oltre a un consiglio sull'ambiente opportuno. Tale zazen è universale perché non è settario; è raccomandabile perché può essere praticato da chiunque.

Capitolo 4

¹ In tal caso, Uchiyama Rōshi non intende il termine *dōjō* nel senso di un particolare edificio, ma piuttosto nel senso datogli nel *Vimalakīrti-nirdeśa*, nel capitolo sui bodhisattva, con l'espressione *jikishin kore dōjō*, ovvero la mente, nel senso di *brdaya*, è il luogo in cui pratichiamo la Via del Buddha.

Capitolo 5

¹ Due termini giapponesi simili per due cose dall'aspetto simile: la pasta di fagioli di soia (*miso*) e gli escrementi umani (*kuso*).

² In merito a tale definizione della religione, Uchiyama Rōshi scrive in *Approach to Zen*: "Se la religione significa gli insegnamenti sull'atteggiamento più perfetto verso la vita, il Buddhismo è certamente pura religione".

Capitolo 6

¹ 'Tre mondi' è una traduzione dell'espressione *sangai*. Tali mondi sono il mondo dei desideri, sia fisici sia emotivi, il mondo che include le forme ma è privo di attaccamento per esse, e il mondo senza né forma né attaccamento.

² "La mente e l'ambiente sono una cosa sola" deriva dall'espressione *shinkyō ichinyō*. Ha lo stesso significato di *shin ikkyōshō*, la mente e l'oggetto sono intrinsecamente una cosa sola, che abbiamo trovato nel Capitolo 1.

³ Nelle opere di Dōgen Zenji l'espressione *shikan* è usata spesso in modo

intercambiabile con il termine *zazen*. Per ulteriori dettagli, vedi *Approach to Zen*, capitolo 2.

Shikan-taza è stato variamente tradotto come fare 'soltanto lo *zazen*', 'zazen concentrato', o 'sedere quietamente senza far nulla', benché il significato di 'soltanto', 'concentrato' o 'nulla' sia spesso frainteso. In numerosi discorsi sul dharma, Uchiyama Rōshi lo ha spiegato più volte nel modo seguente. In giapponese vi sono due espressioni: *muchū* e *shikan*. Entrambe hanno il significato di concentrarsi in qualcosa anche se, quando le usa il Rōshi, la prima prende la sfumatura di lasciarsi trascinare da un'attività, ad esempio, essere assorti in una corsa di cavalli o in una partita di calcio, mentre la seconda implica un concentrarsi tenendo allo stesso tempo i piedi in terra. *Shikan-taza* va interpretato in quest'ultimo senso e mai nel primo.

⁴ In un breve libro intitolato *Naki Warai No Takuhatsu* (*Ridendo tra le lacrime*), pubblicato nella rivista *Mamizu Shinsho* dall'Hakujusha Publishers, marzo 1968, Uchiyama Rōshi racconta molte esperienze della sua vita di *takuhatsu*, o elemosina.

Capitolo 7

¹ In tal caso, le parole 'buono' e 'cattivo' non devono essere interpretate semplicemente in senso moralistico. 'Buono' in senso buddhista significa seguire o vivere conformemente al *buddhadharma*. Vedi la nota 12 alle *Istruzioni a un cuoco zen*.

² In tal caso 'vita' significa *shinnyo* o *tathatā*. Come il lettore può ormai comprendere facilmente, Uchiyama Rōshi evita di discutere il Buddhismo usando eccessivamente la terminologia buddhista. Ha sempre raccomandato vigorosamente ai suoi discepoli e seguaci di guardarsi dai maestri che sanno discutere il Buddhismo soltanto con termini buddhisti complicati. Similmente, ha raccomandato loro di non usare la *sua* terminologia senza averla prima verificata completamente alla luce della propria pratica individuale.

Capitolo 8

¹ Lo *Shushō-gi* (*Il significato della pratica e dell'illuminazione*) fu compilato da Ōuchi Seiran, un seguace laico della tradizione zen Sōtō, ed è riconosciuto dalla Scuola zen Sōtō come una guida per laici e monaci. Consiste in brani tratti dallo *Shōbō-genzō* che a suo parere rispecchiano gli insegnamenti più fondamentali di Dōgen Zenji.

² *Danken* e *jōken* sono due espressioni che, pur riflettendo entrambe la natura assoluta della vita, sono allo stesso tempo contraddittorie e unilaterali.

Capitolo 9

¹ In Giappone l'autunno è la stagione dei tifoni, e non è raro che vadano distrutti interi raccolti di riso. Perciò, il contadino strappa le erbacce nella risaia senza mai sapere se sarà in grado di mietere il raccolto.

Capitolo 10

¹ “La via di pratica di Dōgen Zenji...” è una traduzione di *gyōji menmitsu no kafū*. Ammetto che la traduzione non coglie minimamente le sfumature dell'espressione. *Gyōji* significa continuare o mantenere la propria pratica, mentre *menmitsu* deriva dall'altra parola composta *renmen shinmitsu*, ovvero continuare qualcosa (in tal caso, la pratica) senza interrompersi, e far ciò in un modo profondo, perfetto o esatto. *Kafū* si riferisce allo stile o al carattere di un maestro. Quindi, in breve, *gyōji menmitsu no kafū* significa perfezionare e approfondire costantemente e instancabilmente la propria pratica in conformità con il carattere o lo stile del maestro.

² *Shōgyō mujō*, tutte le cose sono impermanenti, è uno dei *sambōin*, vale a dire, le tre prove o dimostrazioni del *buddhadharma*; le altre due sono il *shōhō muga*, nulla ha un io, e il *nehan jakujō*, il nirvana è quiete, cioè, non è scosso dai nostri desideri.

³ *Ichinyō* è un'altra espressione dello *shinjin*, *shinnyō* o *tathatā*, vale a dire, verità irrefutabile. Implica anche l'uguaglianza assoluta di tutte le cose. *Ninyō* si riferisce alla separazione apparente tra il Buddha e noi stessi.

Capitolo 11

¹ Uchiyama Rōshi in effetti s'ammalò di tubercolosi negli ultimi due anni che passò all'Antai-ji, e ne soffrì per molti anni ancora.

² È impossibile rendere il giapponese, in cui tali caratteristiche sono espresse con sei parole soltanto che, per coincidenza, hanno tutte un suono in comune.

³ Uchiyama Rōshi narra molte esperienze personali di *takuhatsu* e discute le ragioni del modo di vivere da mendicante nel capitolo 5 del *Godō* (*Il seguace della Via*), pubblicato dall'Hakujusha Publishers.

⁴ Le espressioni ‘verità innegabile’ e ‘realtà a cui non si può sfuggire’ sono traduzioni di *zettai shinjin*. Anche se ‘realtà assoluta’ sarebbe una traduzione più letterale, i lettori sarebbero sviati dall'uso buddhista di quest'ultimo termine. In altre occasioni ho tradotto tale espressione ‘realtà incomparabile’, non in senso superlativo, ma nel senso che è al di là del confronto, o piuttosto non ha alcun rapporto con il confrontare le cose.

Capitolo 12

¹ Il *mondō* è uno scambio brevissimo di domande e risposte molto usato nel Buddhismo zen per discutere il *buddhadharma*.

² Il Buddhismo fu introdotto per la prima volta in Giappone prima del periodo Nara, intorno al 600 d.C., grazie agli sforzi del principe Shōtoku, e continuò a diffondersi per tutto il periodo Heian, che ebbe fine intorno al 1185.

Capitolo 13

¹ È un altro modo di esprimere la postura di *shikan-taza*, o *zazen*.

² Il ‘*fundoshi* dell'Etchū’ è la particolare fascia per i fianchi che indossavano

abituamente i giapponesi della provincia dell'Etchū, l'attuale Prefettura Toyama. La parola chiave e l'umorismo dell'espressione stanno nel termine 'davanti'. In giapponese, *mae kara*, tradotto 'davanti', descrive come si divide la fascia per i fianchi; ma ha anche il significato di 'in futuro', a cui per loro stessa natura ci rimandano sempre le mete che ci siamo posti nella nostra mente, dato che non coincidono con la realtà.

³ Nel capitolo *Bendō-wa* (*Sulla pratica della Via*) dello *Shōbō-genzō*, Dōgen Zenji scrive: "Tutti i Buddha e i Tathāgata hanno un mezzo incomparabile per trasmettere un dharma [atteggiamento nella vita] misterioso e sottile, e per risvegliare e purificare la vita altrui. Il criterio per tale trasmissione, che avviene senza errori solo tra Buddha, si ottiene tramite un *samādhi* che opera liberamente in noi stessi. Quel mezzo è la pratica dello *zazen*, la porta principale per tale *samādhi*, che permette alla nostra vita di operare liberamente in se stessa".

⁴ Le espressioni *daishin*, *kishin* e *rōshin* sono state tradotte tradizionalmente come Mente Grande, Mente Gioiosa e Mente dei Genitori. Poiché è facile confonderle con stati psicologici, ho preferito discuterle in un modo leggermente diverso per permettere ai lettori di cogliere un'altra sfumatura delle espressioni originali. Inoltre, considerarle tre atteggiamenti verso la propria vita fondamentalmente collegati tra loro si avvicina di più allo spirito della spiegazione di Uchiyama Rōshi.

⁵ 'Rifugio ultimo' è la traduzione dell'espressione *bikkyō kisho*. Letteralmente, significa 'il luogo in cui infine si torna'.

Capitolo 14

¹ I *sesshin* sono periodi che vanno da tre giorni a due settimane o più, in cui il monastero si concentra più intensamente ed esclusivamente sulla pratica dello *zazen*. Uchiyama Rōshi descrive dettagliatamente i *sesshin* dell'Antai-ji nel suo *Approach to Zen*, pubblicato dalla Japan Publications Co.

² Nella sola città di Kyoto, vi sono più di 1500 santuari e templi, alcuni dei quali accolgono diverse migliaia di turisti al giorno.

³ Nel *Prajñāpāramitā-hṛdaya-sūtra*, comunemente noto come *Sutra del cuore*, vi è la frase: *fuzō fugen fuku fujō*, cioè "né aumento, né diminuzione, né purezza, né impurità", da cui è tratta la citazione di Uchiyama Rōshi.

Glossario

Abbreviazioni usate: Sscr. (sanscrito), C. (cinese Pinyin),
W. (Wade-Giles), G. (giapponese).

Ayuwang Jing: W., *A-yü-wang Ching*; G. *Aikuo-kyō*. *Il Sutra del Re Asoka*.
Ayuwang Jing Zhuyinyuan Pinlue: W., *A-yü-wang Ching Chu-yin-yüan P'in-lueh*;
G., *Aikuo-kyō Shoinnen Bonryaku*. Contiene la storia del re Uten e il Buddha
Shakyamuni.

Baizhang Qinggui: W., *Pai-chang Ch'in-kuei*; G., *Hyakujō Shingi*. Un testo in
otto capitoli che tratta le regole del monastero Zen, scritto da Baizhang Huihai
(v.) tra la fine dell'ottavo secolo e l'inizio del nono.

Baizhang Huihai: W., *Pai-chang Hui-hai*; G., *Hyakujō Ekai*. Visse dal 749 al-
l'814.

Baoneng Renyong: W., *Pao-neng Jen-yung*; G., *Honei Ninyu*. Morto nel 1049.
bodhi: C., *pudi*; W., *p'u-ti*; G., *bodai*. La saggezza dell'illuminazione, acquisita
eliminando tutte le passioni e illusioni.

bodhicitta: C., *pudixin*; W., *p'u-ti hsin*; G., *bodaishin*. La mente o spirito risve-
gliato. Vale a dire, la mente o atteggiamento rivolto verso il Buddha. L'atteggia-
mento che si stabilizza sulla realtà della vita. Vedi anche *dōshin*.

bodhisattva: C., *pusa*; W., *p'usa*; G., *bosatsu*. L'uomo ordinario che intraprende
una via rivolta verso il Buddha. Vedi Buddha.

Buddha: C. e W., *fo*; G., *butsu* o *hotoke*. Talvolta si riferisce al Buddha Sha-
kyamuni, benché spesso comprenda tutti coloro che si sono risvegliati alla realtà
della vita. Uno dei Tre Tesori (v.).

buddhadharma: C., *fofa*; W., *fo-fa*; G., *buppō*. Si riferisce specificamente agli
insegnamenti di Shakyamuni, ma in senso lato, alla realtà della vita come la
si sperimenta dal punto di vista del *satori* (v.).

butsuden: C., *fodian*; W., *fo-tien*. Uno degli edifici o grandi sale in cui è con-
servata la statua di un Buddha o bodhisattva. Vedi la nota 29 alle *Istruzioni a*
un cuoco zen.

butsudō: C., *fodao*; W., *fo-tao*; Sscr., *buddhamārga*. Talvolta si riferisce agli
insegnamenti del Buddha e talvolta al sentiero (Sscr., *mārga*) o pratica che
conduce all'illuminazione o la incarna. In origine *dō* era la traduzione del ter-
mine sanscrito *bodhi*. L'espressione più recente *bodhicitta* era in origine *dōshin*,
che significa mente illuminata. *Dō* nel senso di sentiero compare in espressioni
quali *hasshō-dō*, l'ottuplice sentiero.

butsuji: C., *foshi*; W., *fo-shih*; Sscr., *buddhakārya*. Le attività che si accordano
con il Buddha, o la vera realtà della vita.

byakugōkō: C., *baibaoguang*; W., *pai-hao kuang*; Sscr., *urnakeśa*. Un raggio di luce
emesso dal terzo occhio del Buddha ogni volta che esprimeva il *buddhadharma*.

Chanyuan Qinggui: W., *Ch'an-yüan Ch'ing-kuei*; G., *Zen'en Shingi*. Un'opera in dieci capitoli in merito alle regole per dirigere un monastero. Scritta da Zongze del Monte Zhanglu (G., Chōro Sōsaku) nel 1103.

citta: C., *xin*; W., *hsin*; G., *shin* o *kokoro*. Letteralmente *citta* si riferisce alla mente psicologica (intellettuale o emotiva), benché nel *Tenzo Kyōkun* il termine abbia quasi sempre il senso più lato di *hrdaya* (v.).

corpo di Buddha: C., *fo-shen*; W., *fo-shen*; G., *bussbin*; Sscr., *buddhakāya*. Espressione che allude ai poteri illimitati della natura di Buddha.

daishin: C., *daxin*; W., *ta-hsin*. Letteralmente, *daishin* significa Grande (o magnanima) Mente. Una delle 'tre menti', insieme con la Mente dei Genitori e la Mente Gioiosa.

Daiyuan Fu: W., *Tai-yüan Fu*; G., *Daigen Fu*. Date sconosciute.

danken: C., *duanjian*; W., *tuān-chien*; Sscr., *ucchedadṛṣṭi*. Una concezione della vita che sostiene che nulla sopravvive alla morte dell'individuo. La dottrina dell'annientamento in contrapposizione alla concezione dell'esistenza eterna. Vedi anche *jōken*.

Deshan Yijian: W., *Te-shan Yi-chien*; G., *Tokusan Senkan*. Vissuto dal 780 al-1'865. Famoso per lo stile rude d'insegnamento.

dharma: C. e W., *fa*; G., *bō*. Il termine dharma ha quattro significati basilari. Il primo è *hetu*, vale a dire, seme o causa che, attraverso il rapporto esatto di causa ed effetto, indica la verità. Il secondo è *guṇa*, o virtù etica. Il terzo è *śāśana*, gli insegnamenti del Buddha, e il quarto è *prakṛti*, l'essenza di tutti i fenomeni.

dōjō: C., *daochang*; W., *tao-ch'ang*; Sscr., *bodhimāṇḍa*. Letteralmente il *dōjō* indica il luogo in cui i buddhisti possono praticare, cioè gli edifici o terreni effettivi. In senso lato, però, comprende qualsiasi situazione o circostanza in cui gli uomini praticano la via del Buddha. È il senso più profondo dell'espressione *jiki shin kore dōjō*, la mente così com'è il luogo per praticare.

Dongshan Liangjie: W., *Tung-shan Liang-chieh*; G., *Tōzan Ryōkai*. M. 869.

Dongshan Shouchu: W., *Tung-shan Shou-ch'u*; G., *Tōzan Shusho*. M. 990.

dōshin: C., *daoxin*; W., *tao-hsin*; Sscr., *bodhicitta*. La mente che aspira all'illuminazione perfetta e si sforza di realizzarla. L'aspirazione ad approfondire e perfezionare la propria vita. Vedi anche *bodhicitta*.

Eihei Daishingi: Un testo in cinque capitoli in merito alle regole per dirigere un monastero. Scritto da Dōgen Zenji nell'arco di dodici anni (1237-49).

Eihei Daishingi Tsūkai: Opera in un volume unico che contiene il testo originale in *kambun* (giapponese scritto nello stile cinese) con la versione in giapponese moderno e il commento. La 'traduzione' giapponese e il commento furono scritti da Andō Bun'ei con la collaborazione di Itō Shunkō, e pubblicati dalla Komeisha Press, Tokyo, 1936.

Eihei Kōroku: Il titolo completo è *Eihei Dōgen Oshō Kōroku*. L'opera contiene varie affermazioni fatte da Dōgen Zenji nel corso di molti anni. Fu compilata da alcuni discepoli di Dōgen poco dopo la sua morte.

Eihei Shingi: Vedi *Eihei Daishingi*.

Fukan Zazen-gi: Scritto da Dōgen Zenji intorno al 1228 mentre risiedeva al Kennin-ji a Kyoto. Contiene una spiegazione molto concisa dello zazen come la porta principale da attraversare nella pratica della via del Buddha.

Furong Daokai: W., *Fu-jung Tao-k'ai*; G., *Fuyō Dōkai*. Vissuto dal 1043 al 1118.

Fushan Fayuan: W., Fu-shan Fa-yüan; G., Fuzan Hōen. Vissuto dal 991 al 1067.

fūsu: C., *fusi*; W., *fu-ssu*. Uno dei sei *chiji*, o monaci responsabili del monastero. Il *fūsu* ha l'incarico specifico delle questioni finanziarie e clericali.

Gakudō Yōjinshū: Un breve trattato che affronta le questioni principali della pratica buddhista. Il *Gakudō Yōjinshū* fu completato da Dōgen Zenji mentre risiedeva al Kōshō-ji, situato allora a Fukakusa, alla periferia di Kyoto, nel 1234.

gāthā: C., *song*; W., *sung*; G., *ju*. Versi che esaltano il *buddhadharma*. Nello Zen le *gāthā* sono usate per esprimere succintamente l'essenza nascosta nei koan.

Genjō Kōan: A seconda delle traduzioni, è il primo o il terzo capitolo dello *Shōbō-genzō* di Dōgen Zenji. Fu scritto intorno al 1233. Nel *Genjō Kōan*, Dōgen dà una definizione completamente nuova del koan (v.) come manifestazione diretta della realtà stessa e non un espediente usato per raggiungere l'intuizione.

gomi zen: Vedi *ichimi zen*.

Guishan Lingyou: W., Kuei-shan Ling-yu; G., Isan Reiyū. Vissuto dal 770 all'853.

Hongzhi Zhenghū: W., Hung-chih Chen-chüo; G., Wanshi Shōgaku. Vissuto dal 1091 al 1157.

hotsu bodaishin o *hosshin*: L'atteggiamento che aspira alla buddhità tramite i quattro voti del bodhisattva (salvare tutti gli esseri senzienti, estinguere le passioni, studiare ogni dottrina, e raggiungere la verità di Buddha) e la pratica delle sei paramita (carità, osservanza dei precetti, perseveranza, diligenza, meditazione e saggezza). Il distogliersi dello spirito dall'egocentrismo rivolgendosi invece alla realtà della vita.

hridaya: C., *xin*; W., *hsin*; G., *shin* o *kokoro*. La mente di Buddha (cfr. *bodhi-citta*); indica anche la natura di Buddha, o la potenzialità di raggiungere lo stato di Buddha intrinseca in tutte le cose (Sscr., *tathāgatagarbha*). Vedi anche *citta*.

ichimi zen: C., *yiweichan*; W., *yi-wei ch'an*. Zen incontaminato; lo Zen dei Buddha e patriarchi. Letteralmente, *ichimi* significa unico gusto o sapore; insieme con *zen* implica non discriminazione o uguaglianza in contrapposizione al *gomi zen* (Zen variamente contaminato), vale a dire, lo Zen praticato per qualche secondo fine.

ichinyo: C., *yiru*; W., *yi-ju*; Sscr. *tathatā*. Espressione dell'individualità della realtà della vita. *Ichī*, uno, significa incomparabile, cioè senza confronto. *Nyo* indica com'è realmente qualcosa. Pertanto, la Verità della vita così com'è, prima della discriminazione umana.

ino: C., *weina*; W., *wei-na*. Uno dei sei *chiji*, o monaci responsabili del monastero. L'*ino* è responsabile delle attività personali entro il tempio.

issbin issaihō issaihō issbin: C., *yixin yiqiefa yiqiefa yixin*; W., *yi-hsin yi-ch'ieh-fa yi-ch'ieh-fa yi-hsin*. La mente permea tutti i fenomeni, e tutti i fenomeni sono inseparabili dalla mente. L'espressione è presente sia nello *Shōbō-genzō*: *So-kushin-zebutsu* sia nello *Shōbō-genzō*: *Tsuki*.

Jiashan Shanhui: W., Chia-shan Shan-hui; G., Kassan Zen'e. (805-81).

Jianyuan Zhongxing: W., Chian-yüan Chung-hsing; G., Zengen Chūkō. Date sconosciute, ma probabilmente visse verso la fine dell'ottavo secolo e l'inizio del nono.

Jijuyū-zammai: Trattato scritto da Menzan Zuihō (1683-1769) e pubblicato per la prima volta nel 1738. Non è un commento al capitolo sul *jijuyū-zammai* dello *Shōbō-genzō*: *Bendō-ua* di Dōgen Zenji, ma piuttosto l'interpretazione dello stesso Menzan del *jijuyū-zammai* (v.).

jijuyū-zammai: La libertà di accettare e vivificare tutto quel che s'incontra nella propria vita.

Jingde Zhuandeng Lu: W., *Ching-te Chuan-teng Lu*; G., *Keitoku Dentō-roku*. Un'opera in trenta capitoli compilata in Cina da Daoxuan (G., Eian Dōgen) nell'undicesimo secolo. Gli annali della linea di trasmissione zen a partire dai sette Buddha precedenti Shakyamuni fino a Fayen Wenyi (G., Hōgen Moneki, 885-958, fondatore di una scuola zen).

jiriki: C., *zili*; W., *tsu-li*. *Autopotere*, o il potere che deriva dall'intelligenza e discriminazione personali. *Jiriki* è usato spesso per indicare il tentativo individuale di raggiungere l'illuminazione con i propri sforzi, e non affidandosi al potere o alla compassione del Buddha. *Jiriki* è contrapposto al *tarikī*, o altrui-potere. Sebbene si affermi spesso che il Buddhismo della Pura Terra sia *tarikī* e lo Zen *jiriki*, di fatto nessuna delle due scuole è esclusivamente l'uno o l'altro.

jōken: C., *changjian*; W., *ch'ang-chien*; Sscr. *śāsvata-drṣṭi*. Talvolta definita *uken*, è una concezione della vita che considera il mondo immutabile ed esistente anche dopo la morte dell'individuo. Il contrario di *danken* (v.).

jōrokushin: Abbreviazione di *jōroku-konjin*. Letteralmente, significa un corpo dotato alto cinque metri; quindi, un epiteto del Buddha Shakyamuni.

jōryo: C., *jinglu*; W., *ching-lu*. Quieta contemplazione. Deriva da una delle traduzioni cinesi più recenti del termine sanscrito *dhyāna*. Vedi anche *samādhi*.

jōshin: C., *chengxin*; W., *cheng-hsin*. Vera sincerità.

kamado: Stufa a legna costruita con mattoni crudi o cotti o con pietre, usata per cucinare sia in Cina sia in Giappone. In Giappone vi sono ancora pochi monasteri che usano per cucinare un *kamado*.

kansu: C., *jiansi*; W., *chien-su*. Uno dei sei *chiji*, o monaci responsabili del monastero. Il *kansu* è responsabile degli affari globali del tempio.

Keitoku Dentō-roku: Vedi *Jingde Zhuandeng Lu*.

kenshū: C., *jianxing*; W., *chien-hsing*. Intuizione della natura del sé. Il termine fu usato molto raramente da Dōgen e, anche allora, solo in senso negativo. Ciò perché secondo Dōgen la vera illuminazione non è una qualche intuizione provvisoria, temporanea, da parte dell'uomo, dopo la quale la pratica non è più necessaria. Dōgen insegnò che l'illuminazione non può essere separata dalla pratica, e che l'intuizione umana, nella migliore delle ipotesi, è come il cieco che tocca un elefante della parabola.

kesa: C., *jiasha*; W., *chia-sha*; Sscr., *kaśāya*. La veste indossata dal monaco sopra alle altre. In Giappone e in Cina il *kesa* è portato sopra la spalla sinistra e sotto la destra; tale veste indica che il monaco è un seguace del Buddha Shakyamuni. Date le differenze di clima tra l'India e la Cina, talvolta il *kesa* in Cina è indossato in un modo diverso.

Kie Buppōshō-hō: Il capitolo 88 dello *Shōbō-genzō* di Dōgen Zenji che espone le virtù dell'aver fede nei Tre Tesori (il Buddha, il *Samgha* e il Dharma).

kishin: C., *xixin*; W., *hsi-hsin*. Una delle 'tre menti'; le altre due sono *rōshin* e *daishin* (v.). *Kishin* significa Mente Gioiosa, vale a dire, l'aver una disposizione gioiosa, qualunque sia il compito.

koan: C., *gongan*; W., *kung-an*. In origine la parola significava un avviso o un comunicato pubblico emesso dal governo. Nello Zen, però, si riferisce alle storie

e i commenti fatti da vari maestri antichi e usati come temi per la meditazione dagli studenti zen. Generalmente i koan rispecchiano una particolare verità universale. Per quanto Dōgen Zenji conoscesse bene i koan, e in realtà ne raccolse 300 tra i più importanti, il suo atteggiamento verso di essi si può comprendere dal titolo di un capitolo dello *Shōbō-genzō*, *Genjō Kōan*, in cui Dōgen cambia il significato di koan da problema su cui lo studente medita durante lo *zazen* a qualsiasi cosa ci sia davanti che dobbiamo vedere chiaramente e affrontare. In altre parole, i nostri koan sono tutte le nostre attività quotidiane, come pure l'orientamento complessivo della nostra vita.

kusu: C., *kusu*; W. *k'u-ssu*. In origine, il *kusu* era il monaco incaricato degli affari globali del monastero. Nel *Chanyuan Qinggui* (v.) il *kusu* è sinonimo di *kan'in*, o superiore. In seguito *kusu* divenne il nome comune di tre *chiji*, o monaci responsabili, detti *ino*, *tsūsu* e *kansu* (v.).

Linji Lu: W., *Lin-chi Lu*; G., *Rinzai-roku*. Opera in un volume compilata da un discepolo successivo di Linji Yixuan (G., Rinzai Gigen, m. 867, fondatore della Scuola Rinzai).

mantoku enman: C., *wande yuanman*; W., *wan-te yüan-man*. *Mantoku* significa compiere molte azioni virtuose, mentre *enman* significa completo e perfetto; pertanto, l'uomo dalle virtù perfette è detto *enman*. Quindi, *mantoku enman* descrive colui che dimostra il suo carattere curando meticolosamente tutti quelli che lo circondano.

mente: Vedi *citta*.

Mente dei Genitori: Vedi *rōshin*.

Mente Gioiosa: Vedi *kishin*.

Mente Magnanima: Vedi *daishin*.

mokushō zen: C., *mozhaō chan*; W., *mo-chao ch'an*. Definizione del tipo di *zazen* praticato nella tradizione Sōtō. In origine il termine era usato in senso denigratorio per descrivere lo *zazen* di Hongzhi Zhengjue (G., Wanshi Shōgaku, 1091-1157). Per ulteriori dettagli, vedi la nota 15, capitolo 1.

monastero: Vedi *sangha*.

mondō: C., *wenda*; W., *wen-ta*. Domanda e risposta, soprattutto tra maestro e discepolo.

munen musō: C., *wunian wuxiang*; W., *wu-nien wu-hsiang*. Nessuna idea, nessun pensiero. Vale a dire, lo scopo dello *zazen*, considerato uno stadio in cui non nasce il pensiero discriminante. È una comprensione errata dell'espressione del Sesto Patriarca.

Myōzen Butsujō: Vissuto dal 1184 al 1225. Monaco della Scuola Rinzai. Nacque nella Prefettura Mie e studiò sul Monte Hiei e al Kennin-ji a Kyoto sotto Eisai Zenji. Andò in Cina con Dōgen Zenji e vi morì.

nehan jakujō: Vedi *sambō-in*.

ninyo: C., *erru*; W., *er-ju*. La separazione apparente del Buddha da noi stessi.

Qingyuan Xingsi: W., Ch'ing-yüan Hsing-ssu; G., Seigen Gyōshi. Le date esatte sono sconosciute; tuttavia, Qingyuan fu un discepolo del Sesto Patriarca Huineng (G., Eno), che visse alla fine del settimo secolo e all'inizio dell'ottavo.

Rinzai-roku: Vedi *Linji Lu*.

Risveglio dello spirito del bodhisattva: Vedi *hotsu bodaishin*.

rōshi: C., *laoshi*; W., *lao-shih*. Un maestro o insegnante zen appartenente alla linea di trasmissione e considerato illuminato.

rōshin: C., *laoxin*; W., *lao-hsin*. Una delle 'tre menti'. Le altre due sono *daishin* e *kishin* (v.). *Rōshin* si riferisce alla mente dei genitori o veri adulti.

ryōri: C., *liaoli*; W., *liao-li*. In origine, *ryōri* significava calcolare e maneggiare le cose. In un senso più profondo si riferisce all'orientamento o condotta globale della nostra vita quotidiana. In seguito l'uso della parola divenne più limitato, e prese il significato di preparazione e cottura del cibo. Nel testo ha entrambi i significati, anche se abbiamo accentuato quello originale.

saggezza: Vedi *bodhi*, *bodhicitta*.

samādhi: C., *sanwei*; W., *san-wei*; G., *sammai*. La traduzione letterale è 'meditazione concentrata'. Sawaki Kōdō Rōshi definisce il *samādhi* "fare il sé con il sé da sé". In altre parole, non vi è nulla al di fuori del Sé. In tal caso il Sé non dev'essere interpretato erroneamente come il sé individuale, ma come un tutto che trascende la pelle e le ossa, la mente e le emozioni. *Samādhi* è considerare e svolgere tutte le attività come se ogni cosa facesse parte del proprio corpo. Vedi anche *tōji*.

samāpatti: Vedi *tōji*.

sambō: Vedi Tre Tesori.

sambō-in: C., *sanfayin*; W., *san-fa yin*. Le tre caratteristiche che distinguono il Buddismo dalle religioni non-buddhiste. La prima è *shogyō mujō*, tutte le cose sono impermanenti; la seconda è *shobō muga*, tutte le cose sono prive di sostanza e non hanno alcun sé permanente; e la terza è *nehan jakujō*, il nirvana è quiete (tutte le cose così come sono prima dell'illusione). Poiché tutte le cose sono impermanenti e prive di un sé sostanziale, ne consegue che non vi può essere alcun decadimento.

sangha: C., *conglin*; W., *tsung-lin*; G., *sōrin* o *sōdan*. La comunità di monaci o praticanti laici riunita allo scopo comune di praticare lo zazen. Generalmente un *sangha* consiste in un minimo di tre o quattro persone.

sammai: Vedi *samādhi*.

satori: C. e W., *wu*. Illuminazione; risveglio. Inteso generalmente come il contrario di illusione (G., *mayoi*; Sscr., *māyā*). In un senso più profondo è un risveglio che trascende l'illuminazione o l'illusione.

seisei: C., *jingcheng*; W., *ching-ch'eng*. (In giapponese si pronuncia talvolta *shōjō*). Termine usato per descrivere l'atteggiamento di assoluta sincerità che dovrebbe avere ogni praticante nei confronti delle proprie attività quotidiane. Inoltre, è l'atteggiamento che affronta con sincerità e onestà tutto quel che incontriamo nella nostra vita. Talvolta viene usato in antitesi con il termine *zenna* (v.). Vedi anche *shōjō*; *zōzen*.

sesshin: C., *shexin*; W., *she-hsin*. Nella maggior parte dei monasteri giapponesi i *sesshin* sono periodi di tre, cinque, o sette giorni, in cui gli appartenenti alla comunità si riuniscono per lo zazen. La loro durata complessiva e le ore di meditazione quotidiana variano da monastero a monastero.

shikan: C., *zhiguan*; W., *chih-kuan*. Solo o soltanto. (Da non confondersi con lo *shikan* della Scuola Tendai che significa *śamatha-vipāśyanā*, abbandonare le illusioni e raggiungere l'illuminazione).

shikan-taza: C., *zhiguan dazuo*; W., *chih-kuan ta-tso*. Fare soltanto zazen. Talvolta è definito 'meditazione senza un oggetto', poiché i praticanti dello *shikan-taza* si concentrano semplicemente sullo zazen senza meditare su alcun oggetto, koan, o altro espediente artificiale.

shin: Vedi *citta*.

shin ikkyōshō: C., *xin yijingxing*; W., *hsin yi-ching hsing*. Mente e oggetto (o ambiente) sono inseparabili. È anche un'altra definizione di *samādhi* (v.).

shishin: C., *zhixin*; W., *chih-hsin*; Sscr., *apratīṣṭhita-citta*. Abbreviazione di *shōjōshin*, o mente pura. Vale a dire, svolgere le nostre attività quotidiane senza secondi fini.

shissui: C., *zhisui*; W., *chih-sui*. Uno dei sei *chiji*, o monaci responsabili. Lo *shissui* è responsabile del mantenimento degli edifici e dei terreni e del programma di lavoro del monastero.

Shōbō-genzō: Opera in 95 capitoli composta da Dōgen Zenji a partire dal suo ritorno dalla Cina (a trentadue anni) fino alla sua morte, a cinquantquattro. Il titolo si può tradurre come l'essenza degli insegnamenti supremi del Buddha, o l'essenza della realtà della vita.

shōgon jōshin: C., *jingqin chengxin*; W., *ching-ch'in ch'eng-hsin*. Il praticare con una mente pura e la volontà di sforzarsi giorno e notte secondo il bisogno.

shogyō mujō: Vedi *sambō-in*.

shobō-muga: Vedi *sambō-in*.

shōji: C., *shengsi*; W., *sheng-ssu*; Sscr., *samsāra*. Nascita (o vita) e morte.

Shōji è il titolo di un capitolo dello *Shōbō-genzō* di Dōgen Zenji.

shōjō: C., *gingjing*; W., *ch'ing-ching*; Sscr., *vyavadāna, viśuddha*. Purificazione dalle illusioni. Usato in antitesi con *zōzen* (v.). Vedi anche *seisei*; *zenna*.

shuryō: C., *zhongliao*; W., *chung-liao*. Un edificio del monastero. A differenza del *sōdō*, in cui i monaci praticano lo *zazen*, lo *shuryō* è destinato soprattutto allo studio, alle cerimonie del tè, o alla cena. Non tutti i monasteri hanno entrambe le sale.

Shushōgi: Il titolo completo è *Sōtō-shū Kyōkai Shushōgi*. Consiste in cinque capitoli e fu compilato con brani tratti da vari capitoli dello *Shōbō-genzō* durante la metà dell'era Meiji, intorno al 1890.

sōdō: C., *shentang*; W., *sen-t'ang*. L'edificio centrale del monastero in cui i monaci si riuniscono per lo *zazen*, per i pasti e per dormire.

Soeishū: C., *Zuyingji*; W., *Tsu-ying Chi*. Opera in venti capitoli scritta da Xuedou Zhongxian (G., Setchō Juken).

sokushin-zebutsu: C., *jixin zhefo*; W., *chi-hsin che-fo*. Quando la 'mente' è soltanto ordinaria, è allo stesso tempo il Buddha. Vale a dire, la mente, proprio così com'è, è il Buddha.

sōtō: C., *Caodong*; W., *Ts'ao-tung*. La Scuola di Zen Sōtō; un'abbreviazione dei nomi dei primi due patriarchi cinesi di tale scuola.

spirito della *bodhi*: Vedi *bodhicitta*.

Suttanipāta: Una delle scritture buddhiste più antiche; si dice che includa gli insegnamenti orali del Buddha Shakyamuni.

takuhatsu: C., *tuobo*; W., *t'o-po*; Sscr., *pindapātika*. Elemosinare.

teishō: C., *dichang*; W., *ti-ch'ang*. Discorsi sul dharma, o spiegazioni degli insegnamenti buddhisti.

tenzo: C., *dianzuo*; W., *tien-tso*. Uno dei sei *chiji*, o monaci responsabili. Il *tenzo* è responsabile della preparazione e della cottura di tutto il cibo del monastero.

Tenzo Kyōkun: Il primo capitolo dell'*Eihei Zenji Shingi* (Regole per il monastero) di Dōgen Zenji, da noi tradotto Istruzioni a un cuoco zen.

tōji: C., *dengzhi*; W., *teng-chih*; Sscr., *samāpatti*. Uno dei sette nomi del *samādhi*.

tōji: C., *dengchi*; W., *teng-ch'ih*; Sscr., *samādhi*. Vedi *samādhi*. (Per coincidenza, le traduzioni cinesi di *samāpatti* e *samādhi* si pronunciano nello stesso modo in giapponese, anche se sono scritte con caratteri cinesi diversi).

tre menti: Vedi *daishin*, *kishin* e *rōshin*.

Tre Tesori: C., *sanbao*; W., *san-pao*; Sscr., *ratna-traya*; G., *sambō*. Il Buddha, il Dharma e il *Samgha*, i tre principi più preziosi del Buddhismo.

tsūsu: C., *dousi*; W., *tou-su*. In origine lo *tsūsu* era il responsabile delle attività del monastero, ma quando i monasteri cinesi si ingrandirono, il compito fu diviso tra tre monaci: lo *tsūsu*, il *kansu* e il *fūsu* (v.).

Wudeng Huiyuan: W., *Wu-teng Hui-yüan*; G., *Gotō Egen*. Contiene la storia di Daiyuan Fu e il tenzo di Jiashan.

Wuzhao Wenxi: W., *Wu-chao Wen-hsi*; G., *Mujaku Bunki*, 820-99.

Xuedou Zhongxian: W., *Hsüeh-tou Chung-hsien*; G., *Setchō Juken*, 980-1052.

Xuefeng Yicun: W., *Hsüeh-feng Yi-ts'un*; G., *Seppō Gison*, 821-908.

Yangshan Huiji: W., *Yang-shan Hui-chi*; G., *Gyōzan Ejaku*. 807-83.

Yuanwu Keqin: W., *Yüan-wu K'e-ch'in*; G., *Engo Kokugon*. 1063-1135.

yuiga dokuson: Secondo la leggenda, alla nascita il Buddha Shakyamuni disse: "Io soltanto sono venerato in cielo e in terra". In questo caso, naturalmente, 'io' significa 'Sé' nel senso più lato.

Yuibutsu Yōbutsu: Uno degli ultimi capitoli dello *Shōbō-genzō*: *Solo il Buddha riconosce il Buddha*.

zagu: C., *zuojū*; W., *tso-chü*; Sscr., *niśidana*. Un quadrato di stoffa steso per terra o sul pavimento. Il monaco si siede o si inchina sullo *zagu*, a seconda della situazione. Il suo scopo originario era di impedire che il *kesa* (v.) toccasse il terreno.

zazen: C., *zuochan*; W., *tso-ch'an*. Letteralmente, sedere in meditazione. Nel *Tenzo Kyōkun* si riferisce anche al vivere la propria vita con l'atteggiamento di un Buddha.

Zen: C., *chan*; W., *ch'an*; Sscr., *dhyāna*. Nel capitolo *Bendō-wa* dello *Shōbō-genzō*, Dōgen Zenji spiega che il termine *chan* in Cina era un'abbreviazione di *zuochan*, o *zazen*, e che l'espressione *zenshū*, o Scuola Zen, derivava dall'ignoranza della gente, che non comprendeva come lo *zazen* stesso fosse la pratica del *buddhadharma* (v.).

Zen autentico: Vedi *ichimi zen*.

zenna: C., *ranwu*; W., *jan-wu*; Sscr., *kliṣṭa*. Contaminato; un termine che denota le azioni (sia buone sia cattive) che impediscono di raggiungere l'illuminazione. Usato in antitesi con *seisei* (v.). Vedi anche *shōjō*; *zōzen*.

Zen'en Shingi: Vedi *Chanyuan Qinggui*.

Zhanglu Zongze: W., *Chuang-lu Tsung-tse*; G., *Chōrō Sōsaku*. Non si conoscono le date esatte, ma si ritiene che sia vissuto intorno al dodicesimo secolo. Famoso per il suo *Zazen-gi* e per altre opere.

zōzen: C., *zaran*; W., *tso-jan*; Sscr., *saṅkleśa*. Letteralmente, varie impurità. La contaminazione dell'illusione che deriva da azioni buone, cattive e neutre. Usato in antitesi con *shōjō* (v.). Vedi anche *seisei*; *zenna*.

Zuimonki: Lo *Shōbō-genzō Zuimonki*. Varie affermazioni sul Buddhismo e la sua pratica fatte da Dōgen Zenji e compilate dal suo discepolo principale Kōun Ejō. Le questioni più importanti che ricorrono nelle varie parti dei cinque capitoli riguardano l'abbandono dei pensieri e azioni egocentrici, l'importanza del vivere in povertà, e la pratica dello *zazen*.

Indice

<i>Introduzione del traduttore</i>	pag. 7
--	--------

Istruzioni a un cuoco zen

Tenzo Kyōkun

Istruzioni a un cuoco zen	» 17
-------------------------------------	------

Come cucinare la vostra vita

Jinsei Ryōri no Hon

1. Il <i>Tenzo Kyōkun</i> e lo <i>Shikan-taza</i>	» 35
2. La vita religiosa	» 42
3. La vera forma del Sé	» 46
4. Tutto ciò che incontrate è la vostra vita	» 50
5. Osservare il mondo senza sostenere i valori mondani	» 57
6. La mente dei genitori	» 62
7. Appassionarsi alla vita	» 67
8. L'orientamento e la meta	» 71
9. I calcoli della vita	» 75
10. Lavorare con chiara visione	» 80
11. Vivere pienamente la vita del Sé	» 87
12. Energia e attività vitali	» 92
13. La funzione della vita stabile	» 97
14. Getta la tua vita nella dimora del Buddha	» 102
Note alle <i>Istruzioni a un cuoco zen</i>	» 109
Note a <i>Come cucinare la vostra vita</i>	» 119
Glossario	» 125