Ritualità e precetti nello zen

Rev. Shinnyo Marradi





Sanbo-ji Tempio dei Tre gioielli



Ritualità e precetti nello zen

Rev. Shinnyo Marradi

Non posso aprire il mio intervento che con un grazie infinito al maestro Tetsugen. Lo chiamo ancora maestro perché è stato il mio primo maestro, una grande guida e un grande aiuto per la mia pratica. Scusate la commozione. Anche nel *teisho* che presento oggi, il maestro Tetsugen è presente, perché è lui che mi ha dato l'imprimatur. Qui, a Sanboji, mi sono seduta nel mio primo zazen e ho avuto il mio primo insegnamento.

Ho finito il percorso con il maestro Tetsugen, perché volevo arrivare alle radici e trovare il Giappone, e ,quando sono arrivata a Daijoji, la prima cosa che mi hanno detto che avevo una buona postura. *Shintai*, come dicevano loro, mi muovevo bene. E questo lo devo a Tetsugen.

Grazie anche a tutto il sangha di Sanboji per l'accoglienza. Siete meravigliosi. Ci aiutate, ci sostenete, ci coccolate, ci fate vivere in quell'armonia, in quella purezza di gesti, in quel rispetto reciproco che è proprio alla fonte della forma che noi impariamo nello zen. E che sarà proprio fonte di questo mio insegnamento.

Provocatoriamente, vi ricordo il primo e il secondo enunciato di Bodhidharma, due delle affermazioni alla base dello zen. Il primo enunciato è "kyoge betsuden", "una speciale trasmissione al di là, oltre le scritture". E il secondo enunciato è "furyo monji": "che non dipende da parole e e da scritti". Ora vi chiedo, e poi ognuno troverà la sua risposta, dopo quello che avrò esposto in questa mattinata: secondo voi, questa può essere una buona motivazione per cui nello zen è così importante la forma e, permettetemelo, anche se a Shinnyoji riesco a farlo rispettare poco, il silenzio.

Il silenzio è parte della forma. È parte fondamentale della nostra pratica.

È in silenzio che noi ci sediamo in zazen.

È in silenzio che noi dovremmo fare il samu.

È il silenzio che dobbiamo rispettare in ogni pausa di un ritiro.

È molto difficile far rispettare questo silenzio nella nostra vita.

Questo silenzio non è un vuoto, ma è un silenzio pieno di significato, un silenzio di connessione. È un silenzio che parla in quanto ci mette in comunicazione. Come diceva Okumura roshi ieri, il silenzio ci comunica l'interconnessione con tutti gli esseri.





Questo silenzio è potente, e dobbiamo imparare a rispettarlo. Ecco il senso delle forme dello zen. Se noi ci pensiamo, appena ci incontriamo, facciamo *aassho*.

Il titolo del mio intervento è *Forma, ritualità e precetti dello zen.* Quindi, vi parlerò della forma e, da essa, i precetti usciranno normalmente, di pari passo, sottesi ma sempre presenti. Il *gassho* è qualcosa che ha una valenza potente. Di nuovo, è un gesto fortissimo. Siamo abituati a farlo così? Per esempio, chi arriva a Shinnyoji, a volte ci chiede: perché continuate a scimmiottare i giapponesi in questo modo? Perché fate tutte queste riverenze?

Spesso, per chi non è dentro alla pratica e non ha ancora assaporato il profumo dello zen, questo gesto sembra una forma manierista, quasi fosse uno scimmiottare, qualcosa di affettato o di estremamente reverenziale.

Prima di tutto, il *gassho* è un saluto. Porto tutto me stesso e ti saluto. Ti offro il mio incontro e mi incontro con te. Si uniscono mano destra e mano sinistra, Yin e Yang; il cielo e la Terra; il Sole la Luna; il femminile e il maschile. Questo semplice gesto, se compiuto con consapevolezza, attenzione, presenza e profondità, diventa l'espressione dell'intero universo. Un po' come faceva la cerimonia di Oryoki, ricordata da Doryu-san. Il *gassho* è la prima gestualità che incontriamo quando entriamo in un tempio zen.

Ora vediamo invece qualcosa di più elaborato, che può essere il sanpai. Il sanpai si compie con la fronte a terra. Quello veramente è un gesto riverente: è un ossequio, ma al tempo stesso è un ringraziamento. "Mi prostro, e ti ringrazio perché entro in connessione con te". Sanpai è un dare e un ricevere: ricevo ciò che mi viene offerto da madre terra, dal momento e dalla statua del Buddha sull'altare, che raffigura me stesso e la natura di Buddha onnipervadente, quindi ti saluto, e ti incontro.

Pensiamo ora alla recitazione dei sutra, nella quale è importante non tanto intendere e comprendere ciò che stiamo recitando, in qualunque lingua noi lo si stia facendo, ma lo è diventare il suono stesso, la voce stessa, ed essere Uno. Di nuovo, ecco un incontro nell'Uno che è la totalità.

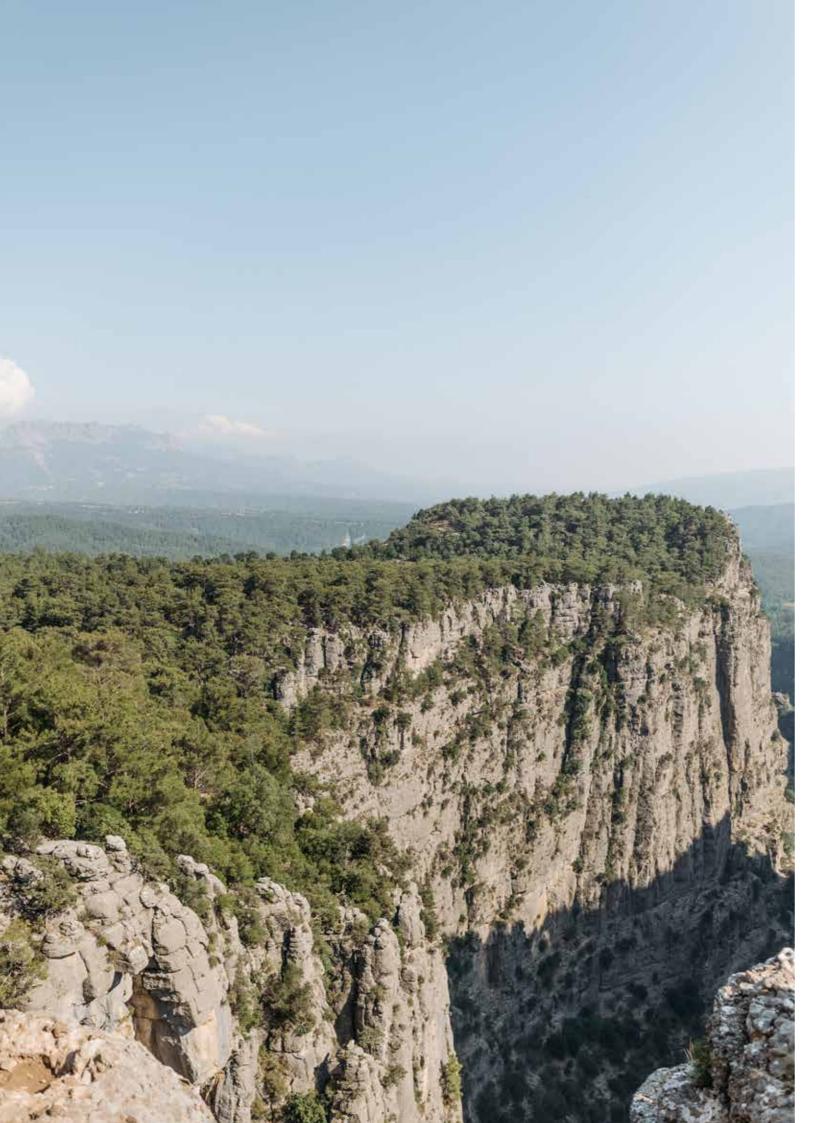
Oppure, vediamo, per esempio, la cerimonia di ordinazione. Chi è ordinato sa la potenza della gestualità, di ciò che passa in quel momento: la potenza del rito, ciò che evoca e ciò che muove e smuove. Pensiamo alle cerimonie che siglano i tre momenti salienti della vita del Buddha: *i sankiebutsu*. Quindi, il *Gotan-E* l'8 aprile, la nascita del Buddha; il *Jodo-E*, l'illuminazione, l'8 di dicembre; il *Nehan-E*, l'entrata nel Nirvana, il il 15 di febbraio. Una forma ci porta in una condizione particolare. Ci aiuta ad entrare in comunione con ciò che stiamo facendo, e, indubbiamente, ci educa.

Riguardo alle forme, Dogen ci ha dato un panorama vastissimo di istruzioni e di regole. Nello Shobogenzo, la sua opera omnia, Dogen dà insegnamenti insieme a tante regole da seguire. Solamente sullo zazen ci sono ben quattro testi su come affrontare uno zazen: lo *Zazengi*, o "Regole per lo Zazen"; lo *Zazenshin*, tradotto come "Indicazioni su come fare zazen"; il *Bendowa*, il cammino religioso, e, non ultimo, Zanmai, il samadhi che rende samadhi.

Da lì in poi, come abbiamo visto, Dogen zenji ha continuato, anche quando si è ritirato a fondare il tempio di Eiheiji, a costruire un'impalcatura di forme, regole e di regolamenti: l'Eihei Shingi, le regole pure di Eiheiji, come ci è hanno ricordato il prof. Okugawa e anche ieri da Okumura roshi. Dogen dice nel Bendowa, secondo la la traduzione di Tollini: "Sebbene questo Dharma sia intrinsecamente presente in ogni persona, non viene alla luce finché non si pratica, e se non ci si illumina, non si ottiene". Jiso Forzani tradusse queste righe in un brano ancora più enfatico: "Sebbene, in nuce, tutti noi siamo Natura di Buddha, se però non riusciamo a risvegliarla e non coltiviamo lo spirito del risveglio, di fatto, non ne fruiamo, non ce l'abbiamo e non ne disponiamo".

Quindi, l'Illuminazione è qualcosa che è latente dentro di noi, e che è noi, poiché Dogen ci insegna che non abbiamo la Natura di Buddha, bensì, noi siamo Buddha! Questo ci deve dare una grande forza! Quando crolli, invece di uscire dallo zendo, dì: "Io sono Buddha!". Reagisci sentendo la forza in te! Tutti siamo Buddha! Ora ci dobbiamo risvegliare e prenderne coscienza! E non dobbiamo inventare niente, né trovare niente al di fuori di noi. Ecco un motivo per cui mi sono innamorata dello zen e come mai mi ha ribaltato il mio





modo di vivere presente. Lavorare con grande volontà, forza e determinazione per risvegliare questa mia natura di Buddha: ecco la pratica per la pratica! Si dice nello zen qualcosa che, ora, tutti citano. In fondo alle Dieci Stanze del Bue, quindi, quando si arriva in fondo al nostro percorso, non troviamo niente di nuovo, perché ce l'abbiamo già: il cielo sarà il cielo, le montagne, montagne, e gli alberi, gli alberi. Questo sicuramente non è molto accattivante per le persone che vengono a praticare zen.

Si chiedono spesso: "Ma poi, che cosa mi dà? Che cosa ottengo? Quale benefit traggo?". Allora, bisogna parlargli di salute e altri tipi di benefici. Allora lo Zen va bene a tutti! Ma se qualcuno vuol fare un percorso più profondo, religioso, allora deve cambiare carattere. Perché allora ci vuole un grande sforzo. Allora bisogna iniziare il *gyoji*, una pratica continua, nella quale non c'è sosta. Allora qualcuno come Daishin, ad esempio, non si ordina monaco, perché sa perfettamente a che cosa andare incontro. Va bene tutto, ma quando entriamo in una via come la nostra, incontriamo una pratica che non perdona e che non si ferma.

Quindi, dobbiamo risvegliare questa nostra Natura di Buddha. Perché? Perché come dice Dogen Genji nel *Yuibutsuyobutsu*, "Solo un Buddha incontra un Buddha". Il Buddhadharma non è riconoscibile da parte delle persone ordinarie poiché è realizzato soltanto dai Buddha. E, si dice, solo un Buddha, ha la possibilità di comprenderlo profondamente. Allora è vero che noi abbiamo la mente di un Buddha, però, come dicevo, se non sviluppiamo un ritorno alla nostra mente originaria, essa non funziona, non esce e non si esprime. È come se Charles ,che è un pianista, non suonasse. Oppure, è come se uno scrittore con un grande talento, alla fine, non scrivesse nulla. Quindi, di fatto, dimostra di non esserlo, non esprimendo qualcosa che è in potenza.

In questo senso, almeno personalmente, ogni maestro porta se stesso. Questo vale anche per il Nome di Dharma che un maestro dona agli allievi. Il nome di Dharma un maestro lo sceglie. Il nostro sangha comprende tutti nomi con la radice *-shin.* Finché non avrò tutti gli allievi che ha il maestro Tetsugen, per cui dovrei reinventare un vocabolario giapponese, continuerò

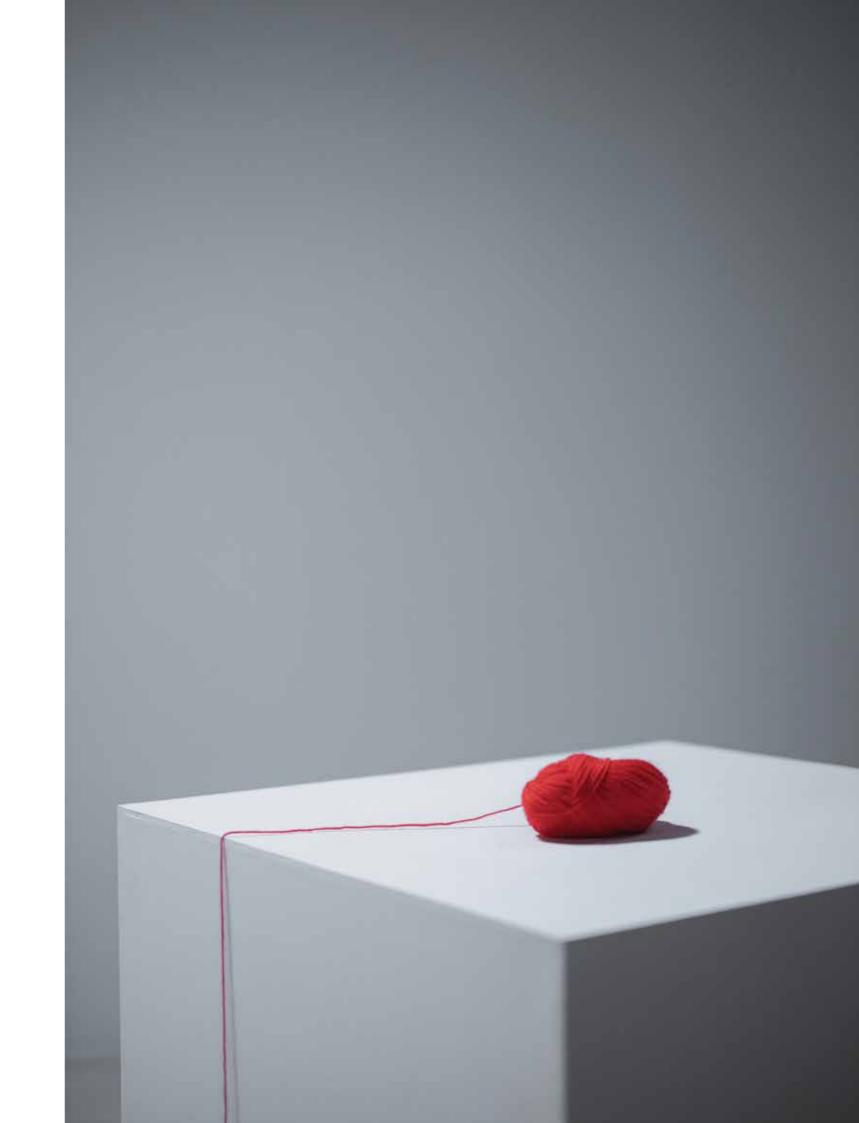
a pensare nomi di Dharma con la radice *-shin* di "verità". La stessa radice del mio maestro Ryu-shin, "drago della verità", di Shin-nyo, "La verità così com'è", di Dai-shin, "La grande verità, la verità meravigliosa", eccetera.

Quindi, il nome di Dharma è composto, da una parte, dalla radice del nome del maestro, che rappresenta il filo rosso, cioè il continuum del lignaggio. L'altra parte, rappresenta il compito che il maestro dà all'allievo. Tale compito deve portare a un nuovo battesimo, a un nuovo percorso, a una rinascita. Come viene dato il Nome di Dharma? O viene pensato su qualcosa che l'allievo non sa di avere, come la Natura di Buddha che non si riconosce, che è latente, ma che il maestro sa intuire, e per questo gli dà un'indicazione su che cosa può lavorare o viene riferito a qualcosa che l'allievo ha, ma che non sta sviluppando, o che non sta implementando.

Così è, se vi pare. Dobbiamo lavorare sullo spirito del risveglio. Perché? Perché se non ci risvegliamo, non possiamo attingere alla nostra mente del Buddha, fruire dei suoi insegnamenti, inverarli e manifestare la nostra Natura di Buddha, che è l'espressione della verità così com'é, e del mondo così com'é. In essa, non c'è più la separazione della mente binaria e ordinaria, tra bene e male, satori e illuminazione, nirvana e samsara, ma tutto è uno, tutto è compreso.

Quindi qual è il nostro compito di praticanti, in ultima analisi? Risvegliarci! Splendido, e come facciamo? Attraverso la forma, il rituale, la gestualità, lo zazen, lo studio. Ecco la via che Dogen insegna. Ma soprattutto, sviluppando il corretto modo di agire, quello su cui batto sempre a Shinnyoji. Muovetevi con la dignità del Buddha! Se siamo Buddha, dobbiamo manifestare questa dignità.

Nello Shobogenzo, al capitolo *Gyobutsu Igi*, il corretto contegno del Buddha, Dogen dice: "Solo il Buddha che agisce e penetra lo stato di verità della via oltre il Buddha nel Buddha che agisce, poiché la sua dignità appare in ogni cosa e il suo insegnamento si espande nelle sue parole e abbraccia ogni tempo, ogni direzione, ogni Buddha, e ogni pratica". Ciò vuol dire che agire con la dignità del Buddha in ogni azione significa riportare questa dignità nei Quattro Stati in cui un essere umano può trovarsi durante la sua vita: *kyo*,





che è "andare"; *ju* ,che è "fermarsi", *za*, che è lo "za" di shikantaza, "sedersi"; e *ga* che è "giacere, stare sdraiati". Questi Quattro Stati sono le quattro posture in cui ci esprimiamo nell'arco della giornata, anche quando dormiamo, ventiquattr'ore su ventiquattro. Sono le "*yo i ion*", le quattro *igi*, cioè le Quattro Dignità delle azioni del Buddha, o le quattro azioni dignitose del Buddha.

Dunque, dobbiamo cercare di manifestare la nostra buddhità coltivando lo spirito del risveglio e muovendoci con la dignità del Buddha. Nello zen, c'è una frase famosa che dice: "Mettere il corpo in ordine, regolare il respiro e mettere in ordine la mente". "Mettere ordine" significa mantenere il corpo in una postura corretta, regolare il respiro e mettere ordine nella mente. Questo ci richiama assolutamente anche zazen.

Questa frase, riportata in antichi sūtra, e traslitterata e tradotta in giapponese moderno, porta al concetto di *kokoro* o *tadasu*. Quest'espressione è composta dai termini *Kokoro*, cioè il cuore e la mente, e o *tadasu*, "correggere". Sapete, in giapponese fanno sempre al rovescio. Fanno come i sardi: partono dal fondo e tornano indietro. Quindi, *kokoro* o *tadasu*, o "correggere la mente", è proprio un input che ci porta a rendere chiara la nostra pratica: il nostro comportamento nella nostra interiorità.

Si dice spesso: io sono quello che mangio. Ecco, in questo caso, direi: "io sono come agisco" o "Io sono il modo in cui mi relaziono", oppure ancora "io sono quello che esterno". Può sembrare forse una forzatura o qualcosa di alchemico e di trascendente, ma pensate questo: quando entrate in una stanza e trovate una persona nervosa e agitata, vi accorgete che mette agitazione anche a voi. Se uscite fuori, per strada, e trovate magari un bell'uomo, o una bella donna, che vi fa un sorriso, anche se vi siete alzati storti, vi si allarga il cuore. Guardate come fa da specchio, come riverbera ciò che esternate e ciò che si riflette dentro di voi, perché esiste una connessione profonda. È questo il senso della pratica. Se mi muovo con la dignità del Buddha, se, come diceva stamane il maestro Tetsugen, mi sforzo di essere uno nel *kinhin*, di abbandonare il mio ego, perché la forma è il piccone dell'ego.

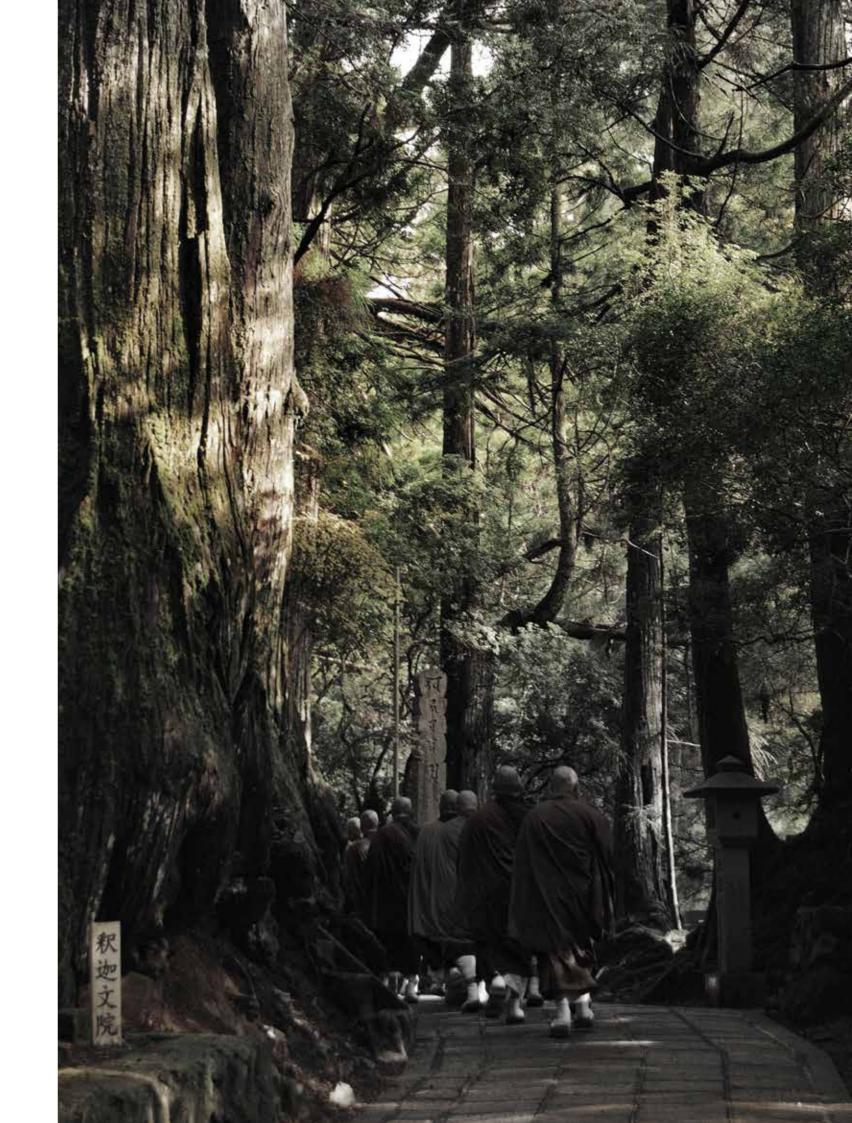
Dharma Academy 15

Tanti allievi si rifiutano davanti al rigore della forma: "Ah! La forma è medievale!". "Ma perché devo fare così?". "Ah, ma la forma è giapponese, e noi siamo occidentali!". Se io andassi ad imparare un'arte marziale giapponese, non è che dico "Ma quella è una forma giapponese!" Che vuol dire? "Altrimenti? Scegliete di fare un'altra meditazione: trascendentale? Perché bisogna abbandonarsi alla forma? Perché piccona l'ego. E noi dobbiamo uscire dal nostro ego. Non sono io che cammino in kinhin, e allora mi muovo come mi sento.

Prima di tutto, il kinhin è una meditazione dinamica, quindi devo essere nel Qui e Ora dello zen. La tensione costante facilita il sentir lasciare andare di questo ego separato, e ci si sente Uno, un fluire, un unico corpo che si muove. Pensate all'aiuto che dà una forma. Quando le persone smettono di seguirla, dopo un po' si ritirano, praticano da soli e fanno i soloni dello zen, come li chiamo io. Perdono così il terzo tesoro: il sangha. Mentre il sangha è fondamentale come il maestro, come una guida. Se devo imparare qualcosa, ho bisogno di una guida e di un confronto costante. Una pratica come la nostra, che ci insegna a riconoscere la rete di Indra, come diceva Okumura roshi, non può essere che una pratica cenobitica e non ascetica. Noi viviamo in mezzo agli altri. Quando ero in Giappone, a Daijoji, tutti i giorni, noi monaci eravamo tutti schierati per pulire una caditoia che portava, e porta ancora, dal tempio giù al cimitero. Siamo in quattro in tre metri: uno spazza un pezzettino, quell'altro spazza l'altro pezzettino, l'ultimo butta via la polvere. E io diventavo isterica e scappavo! Ah, il mio ego! Me li sentivo tutti addosso! "Voglio stare sola!".

Allo stesso tempo, l'ego mi ha portato qui da Tetsugen, quindi piano con l'ego! Bacchettiamolo, ma teniamocelo, dandoci un inquadramento. Io non devo perdere il mio ego, perché sennò la mattina rimango a letto e sbadiglio, quindi non mi alzo, non mi muovo e non incontro la mia vita, per il bene di tutti gli esseri.

Infatti, nello zen c'è questa frase che dice: "saho kore, sushinari. kokudo kore, koshi nari", cioè "fare le cose in modo corretto". Ciò riporta al termine **igi**, il modo corretto, il giusto modo di fare, la regola. E io devo educarmi, e nella pratica mi sto educando. Quindi perché le picconate all'ego? Perché se io





arrivassi e credessi di aver capito tutto perché ho letto un libro zen, non entrerà nulla nella mia testa, come quella famosa tazza di tè che tracimava perché il maestro continuava a versarlo. È come se arrivassi qui sempre con il fogliolino in mano. Ma smettete di tenere il fogliolino in mano! Ascoltate! Vivete di questo posto meraviglioso, di ciò che accade, del cibo che incontrate, anche se si deve mangiare veloce, e poi ne vorremmo di più, ma dobbiamo rispettare i tempi, quindi , anche se ci resta la voglia, continuiamo. Abbandoniamoci un po' ed entriamo in una forma!

Una donna ingegnere elettronico è stata da noi diversi anni, poi è scappata. Lei diceva: "Io se prima non capisco, non la faccio una cosa". È dura praticare così, perché noi non capiremo mai finché non saremo illuminati. Allora, se sentiamo un afflato, se sentiamo che questa è una cosa buona per noi, che questa pratica ci risponde perché ci riporta ad altre vite, perché c'è un'eco lontana del Buddha che si risveglia.

Molliamo! Affidiamoci! Non sarà un'adesione supina, come dire: "Io faccio quello che dice il maestro", oppure "Seguo la regola perché è così che va fatto" No!. Devo entrare coscientemente nella regola. Entro nella forma, così mi educo e mi plasmo! Questa è una cosa importantissima! Le persone arrivano ed esclamano: "Voglio praticare Zen!". La prima cosa che rispondo loro è: "Sei pronto a trasformarti?"

Tutti vogliono star meglio senza far nulla, rimanendo con i soliti meccanismi, con le cosine che sanno aggiustare. Vanno in crisi: "sì, sono in una gabbia, ma intanto, io se vado lì, faccio così e cosà...poi metto una pezza di qui, una pezza di là...".

È stato evidente con la pandemia che questo modo di fare non ha funzionato. Se non hai veramente lavorato su te stesso, è inutile che metti le pezze. Devi avere la forza e il coraggio di trasformarti per metterti in cambiamento. Non è così banale, non è così scontato. Accettare una regola significa anche permettere, prima di tutto, un confronto. Poi, prova! Try! Prova! Check, check, check, prova!

Lo zen non ha bisogno di un'adesione fideistica perché praticando, se apriamo il cuore-mente, il kokoro, a questa trasformazione, poi cambiamo sul serio! Io non sono la persona che è arrivata nel 1995 a Milano, perché qui sono arrivata nel '97, mi corregge sempre Tetsugen. Io non sono la stessa persona venuta a togliere le pietre e a vedere edificare questo zendo. È una gioia infinita essere qui, per me, commovente da morire, perché, scusa, Tetsugen, sento mio questo posto. È come se fosse un sangha allargato. Noi siamo tre sangha di tre lignaggi diversi, e chi ci sente da remoto, chissà di che sangha è... comunque, il sangha è uno ed è universale. Non esiste "il mio sangha", "il tuo sangha", o "il suo". Ma io sono qui perché mi sono dedicata con sforzo, tenacia, fatica, dolore, sofferenza. Non si cambia, se non si passa attraverso la sofferenza! Non si cambia mettendo su un vestito nuovo o facendo un po' di relax! Se voglio un po' di relax, allora vado in una spa, che mi rilassa, e mi rimetto tutta in tiro, perfetto. Sto bene qualche giorno ma, se avevo qualcosa dentro che mi macerava, me lo ritrovo.

Devo aprirmi alla pratica, alla forma, al rituale, ai gesti, per arrivare a compiere il gesto puro, come chi fa arti marziali! Quando tu fai il gesto giusto, prima lo impari, e sbagli, e il maestro si arrabbia, e tu guardi l'altro, lo ripeti, poi diventi il gesto. E poi diventi l'Uno, l'interconnessione. Apri il mondo e il cuore all'universo.

Quindi, l'insegnamento del Buddha è fare le cose in modo corretto. "Saho kore sushinari" e "tokudo kore sahonari". Il modo per ottenere la via, il modo per ottenere il satori, è fare le cose in modo corretto. Non l'ho inventata io, questa frase. Viene dallo Shobogenzo, al capitolo **Senjo**, "lavare e purificarsi". Andatelo a leggere. In questo capitolo, Dogen zenji fa tutta una disamina su come andare al gabinetto, aggiungendo anche particolari abbastanza buffi, tipo: "Col bastone, mi raccomando, non fate i disegni!" Perché qualcuno, quando è in bagno, potrebbe annoiarsi, e poi si mette a fare i disegni con la cacca!L'omino che ride, magari! Dopo questa cosa buffa, dice: "Se incontrate qualcuno mentre siete spogliati, fate Gassho con una mano sola, perché se sbagliate mano..."ci siamo capiti...

Quindi, Dogen ci insegna come liberarci, perché, se non ci liberiamo, entriamo in un'altra gabbia, come un allievo che ho conosciuto. Era l'ultimo arrivato, dopo anni di Vipassana, e mi dice "Io, se non faccio zazen tutte le mattine,



mi viene l'angoscia". Si è creato un'altra gabbia. Lo so, succede, però non dev'essere così, non è questo lo spirito. Proprio il fatto che ciò che portiamo all'esterno riverbera all'interno, e si crea una purificazione, uno scambio, che ci porta al concetto di *gyoji*, della pratica continua.

Non è che quando io sono in zazen, sono un Buddha che si manifesta, poi esco dallo zendo e faccio le cose peggiori! Oppure, esco dallo zendo e poi metto zizzania nel sangha! Succede tantissime volte, almeno a Firenze. Non funziona così. Esco dallo zendo e poi divento, come dice un allievo, un infame. Tutto è pratica in questo senso!

La dignità del Buddha, questo *igi* che io personifico e rendo manifesto, è la mia Natura di Buddha, l'espressione più profonda di me che posso comunicare e manifestare, ed è senza fine. Per questo, esiste *gyoji*, una prassi continua. Dogen zenji dedica due capitoli dello Shobogenzo a questo argomento.

Avete mai visto quando una persona che arriva e dice "Faccio zen"? È meraviglioso. Un allievo che aveva fatto per anni tibetano, poi se ne è andato. Mi disse: "Ma quando vengo a fare le sesshin lei non mi lascia il tempo di leggere, di contemplare la natura! Si va tutti di corsa, c'è sempre da fare…é uno stress continuo! E io lunedì mattina ritorno al lavoro!". Beh, allora fate zazen la mattina e basta! Non è obbligatorio fare zen! Non ti interessa? Vai da un'altra parte! Che problema c'è? Non ti piace la forma di Shinnyoji? Vai a Cecina! Che problema c'è? State dove vi sentite bene! State dove sentite, bene o male, che è importante per voi stare lì. Questo è importante.

Avrete anche, sicuramente, delle difficoltà, perché il maestro può essere severo, e il sangha non è un'isola felice. Quindi, avrete tutte le stesse dinamiche degli altri ambienti umani, ma entro certi limiti, chiaramente! Rimanete pure dove volete stare, sapendo che comunque senza sforzo, senza un adattamento, senza permettersi una trasformazione, sarà inutile. La pratica zen non è un compromesso ma un incontro. Nel compromesso c'è un ego che concede qualcosa. Mentre la pratica è come il gassho: un incontro profondo.

In tutto i suoi insegnamenti, Dogen ci spiega come risvegliarci e liberarci dalla sofferenza per il bene nostro e di tutti gli esseri, e come aiutare gli altri a liberarsi a loro volta. C'è una frase lapidaria, chiarissima in questo senso. Se leggete questa, smettete di seguire un maestro. È l'ultima frase del capitolo Shoji:

"C'è un modo facile per diventare un Buddha: non creare nessun tipo di male...". Cioè i tre precetti puri: non operare male, praticare il bene essere al servizio di tutti gli esseri.

"...non avere una mente che si attacca a nascita e morte...". Quindi, riconoscere l'impermanenza dell'esistenza umana e della vita stessa.

"...provare una profonda compassione per tutti gli esseri viventi".

Dobbiamo essere compassionevoli e non criticare sempre, ma cercare di accogliere. Quando qualcuno ci disturba, quando qualcuno urla, andiamo oltre l'interazione tra me e l'altro, a vedere la sofferenza. Quando qualcuno urla, è perché è sofferente. Quando qualcuno ci tratta male, esprime un proprio disagio. Mettiamoci in un'ottica di relazione e di non-separazione. Abbracciamo il dolore degli altri! Questo è il nostro compito di bodhisattva. Per comprendere questo, dobbiamo aprirci alla compassione, che non è pietismo. Non è pensare del prossimo: "Poverino, io ho capito tutto, e lui non ha capito nulla". È invece riconoscere nella sofferenza nostra e del prossimo l'urlo del mondo. Il bodhisattva Avalokitesvara ha mille braccia perché è pronto ad andare incontro a mille tipi di sofferenza. Non tutti abbiamo la stessa natura, però. È per questo che dobbiamo fare questo salto! Questa è una grandissima pratica!

È veramente importante comprendere l'interazione e l'interconnessione propria degli esseri umani. Significa sentire, sempre e comunque, che se una persona ha un disagio, questo disagio non è solo un problema suo. Anche se, ad un certo momento, uno non ne può più, e dice: "È un problema tuo! Arrangiati!" Ma prima di arrivare a quello, sentiamo che non è solo un problema suo. È un problema anche mio! Anche perché, badate bene, se il karma prevede che io incontri questa persona, qualcosa mi deve dire.

22 Dharma Academy 23



Come ha detto Doryu-san, potete credere o non credere al karma. Ma se, nel karma, qualcuno ci crede, incontrare una persona che ti disturba, forse, deve anche insegnare qualcosa. Forse ha qualcosa da dire. Può offrirci nodo da sciogliere. Quindi, mi raccomando. Il brano prosegue:

"Provare una profonda compassione per tutti gli esseri. Onorare coloro che stanno sopra di noi".

E qui, si arriva ai sanpai, al saluto, alla reverenza. Abbiate compassione di chi sta sotto di noi. Non disprezzate!

"Con una mente che non disprezza le cose, né le desidera..". Quindi, niente trattenere, niente lasciare...

"... senza una mente che pensa,"

Nel senso che si arrovella. Shinjin datsuraku, lasciando cadere corpo e mente.

"...senza preoccupazioni,"

Viviamo il momento presente, senza stare ad avere tanti patemi d'animo su che cosa succederà.

"...questo si chiama il Buddha. E non vi è null'altro da cercare".

Non è così. Ci vogliono non so quante vite per arrivare a questo. In questo momento, parlo per chi ha fatto un percorso religioso. Penso per esempio alle ordinazioni. Come mai una ordinazione risuona in un modo e una risuona in un'altro? Come mai un rakusu al collo ha un valore, un kesa ne ha uno, oppure ne ha e ne assume un altro? Questo succede per il *kanno doko*.

Quando si svolge un rito, e anche qui ripeto: chi vuole ci creda, chi non vuole, non ci creda, si sente qualcosa. Si dice sempre lo Zen non ha niente di esoterico. No, sicuramente! Il fatto che non abbia niente di trascendente, beh, questo...è un koan che vi lascio, visto che qua lavorate sui koan. Certamente, però, quando viene celebrato un rito di ordinazione, se il Doshi, cioè l' officiante, è in quello che fa, non è più lui, ma diventa un canale del lignaggio. Questo vale per chi lo sente, ripeto.

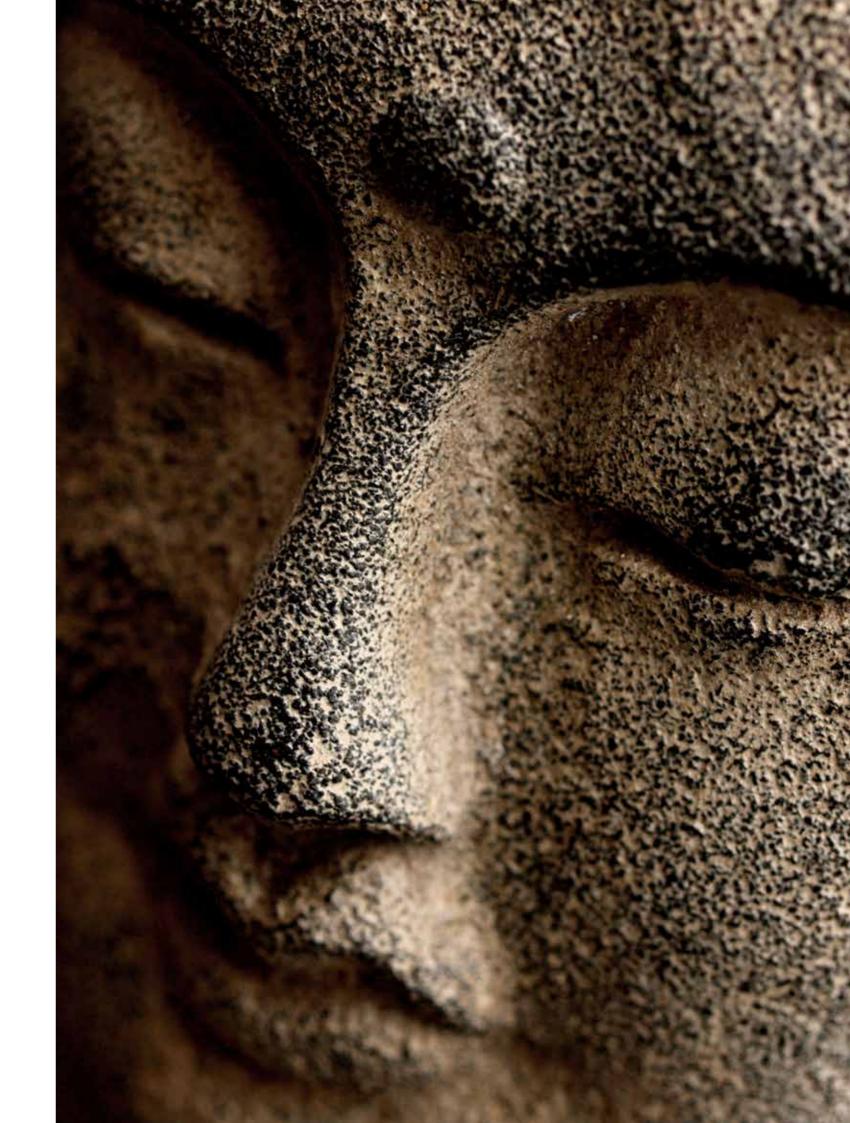
Poi, c'è chi dice che i lignaggi sono inventati. Va bene, ognuno stia dove vuole e pensi quello che gli pare! Quando officiamo un rito di ordinazione a Shinnyoji, io sento la potenza di Daijoji che mi attraversa: non sono più Annamaria, non sono più Marradi, non sono nemmeno Shinnyo. Sono semplicemente un canale aperto. Chi è dall'altra parte, chi riceve l'ordinazione, bisogna vedere con che cuore la riceve. Se la riceve perché vuole un gagliardetto, è un conto. Se lo fa perché sente che quella è la sua via, si sente figlio del Buddha, o se chiede di ricevere un'ordinazione nel lignaggio per proseguire nella via del Buddha e testimoniarla, allora c'è una differenza: Il *kanno doko*, appunto, che è l'interazione fra il mondo del Buddha e gli esseri umani. Come dicevo, padroni di non crederci!.

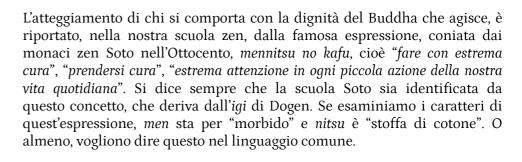
Quindi, parliamo di *kanno doko*. Si tratta di un dialogo in cui appello e risposta si incrociano subitaneamente. Il *kanno doko* è l'incontro tra il mondo fisico materiale e quello spirituale. È generato dai Buddha che entrano in connessione con l'essere umano. Un rito di ordinazione interagisce, si espleta, si esprime e si trasfonde in modo diverso nella misura in cui colui che conferisce e colui che riceve sono presenti in quest'incontro.

Guardiamo l'etimologia di questa parola: $kanno\ doko$. Kan è appello; no è "risposta"; do è "Via"; ko è incontro. Con $kanno\ doko$ si intende anche l'incontro tra maestro e discepolo. Il famoso i shin den shin. È qualcosa che non puoi toccare, qualcosa che va al di là delle parole. È una vibrazione. Entri in una comunicazione che non dipende da scritti e parole, in una dimensione oltre le parole, che rende possibile quest'incontro.

Dogen zenji dice: "È come quando, in un uovo, il pulcino becchetta il guscio, e mamma chioccia, nello stesso punto, becchetta dall'altra parte". E becchetta, becchetta, l'uovo si rompe! Perché questo avvenga, bisogna che l'allievo apra il cuore al maestro e si riconosca Natura di Buddha, per poi riconoscere la Natura di Buddha in ogni cosa, e aprire il suo cuore alla compassione. Solamente se si risveglia la mente del Buddha, possiamo sentire tutto questo.

Ogni forma, ogni rito, ogni tentativo di adeguarsi ad una regola per purificarci, per trasformarci, per risvegliarci alla nostra mente del Buddha, è riportato, quindi, comportandosi secondo gli *igi*.





Nel linguaggio buddhista, questa parola va letta tutta insieme, *mennitsu*, e significa la cura e l'attenzione alle piccole cose, che sa porre chi riconosce la natura di Buddha in ogni cosa che incontriamo nella nostra vita. Riguardo i restanti caratteri, invece, *ka* é "famiglia, casata, scuola, setta", mentre fu è "vento", ma anche "modo, modalità di essere".

Quindi, il *kafu*, di *mennitsu no kafu*, è la modalità di espressione che identifica la famiglia della scuola Soto, che è "porre attenzione e cura alle piccole cose". Questo concetto lo ritroviamo in ogni nostra pratica, all'interno del tempio e fuori nella nostra vita.

Io ho una nipotina che ha due anni e mezzo. Mia figlia è adorabile ma è una donna che lascia tutto in disordine. Allora arrivo, metto tutto a posto e, appena entra in stanza, la piccola Nora esclama: "Ah! Nonna, sei venuta!". Se entrate in una casa o in una stanza disordinate, la loro confusione parla. In un luogo come il monastero Sanboji, dove tutto è curato fino in fondo, dove si sente un amore per le piccole cose, questo *mennitsu no kafu* parla. Guardate! In ogni angolino c'è qualcosa collocato al posto giusto, con amore, con cura, con un rispetto, con la coscienza di una interconnessione. Ogni luogo è un universo che parla, che becchetta e che, ogni tanto, ci attacca, perché no?

Ora pensate alle nostre forme. Il termine *mennitsu* può essere accomunato da qualcuno alla parola pali *sati*, che vuol dire "ricordare, tenere a mente, consapevolezza". La consapevolezza, però, implica il ricordo, è qualcosa che

Dharma Academy 29

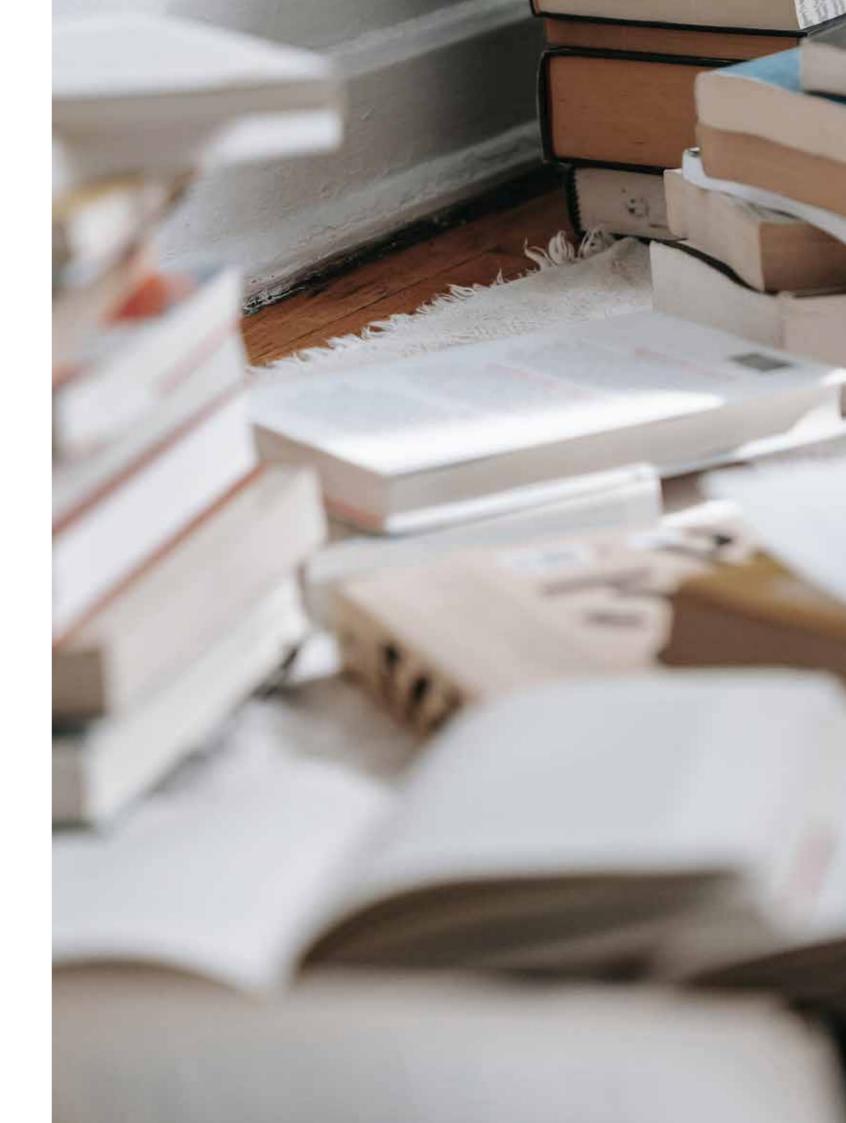


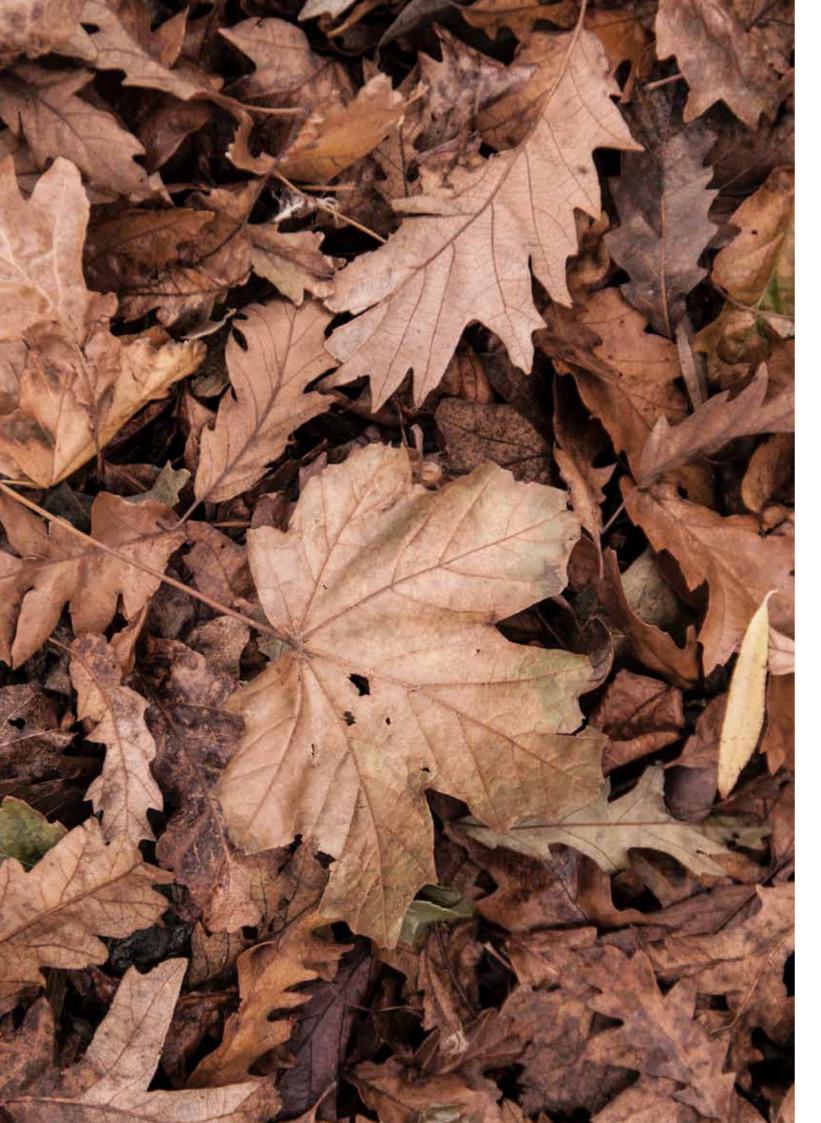
ha a che fare con il nostro interno. È un richiamo a noi, a cui prestiamo cura perché così la nostra vita migliora, per diventare più presenti, così da operare meglio nel quotidiano. Sembra esserci la ricerca intenzionale di un proprio beneficio, anche se è chiaro che, se io sto meglio, anche chi sta intorno a me sta meglio. *Mennitsu* è diverso perché è accomunato alla pratica di *Dana*, il *Fuse*. È connotato da uno spirito di gratuità che apre il cuore, che anima l'attenzione a ogni piccolo gesto e a ogni piccola cosa.

Ripensiamo ora alle nostre forme. Un tempo, come dicevo, sentii di dovermi recare in Giappone, per ritornare alle radici dello zen. Secondo me tornare alle radici è un buon modo di respirare l'aria dello zen delle radici, e qualcosa che aiuta nel nostro *igi*. In giapponese, si dice *kokoro* o *tadasu*, qualcosa che ci cambia e ci trasforma. Quando sono andata in Giappone, a Daijoji, trovai qualcosa che mi ha sconvolto.

Il mio monastero, Daijoji fu fondato da Tettsu Gikai zenji, terzo abate di Eiheiji. Ebbene, la tomba di questo fondatore, che credevo meritevole di grandi onori, era abbandonata nel cimitero in mezzo alle altre, coperta dalle foglie secche e dalla polvere. Questo accadeva per la carenza di monaci così tipica dei monasteri zen giapponesi, che si stanno svuotando sempre di più. Quando ho fatto formazione io eravamo anche in trenta, però poi diventati venti, dieci, e così via. Ebbene, tutte le mattine, io mi riservavo uno spazio di tempo, pur non avendolo, perché non riguardava le cose che dovevo fare, e andavo a spazzare tutte le foglie. L'altare del fondatore era nel mezzo; intorno, in giro, tutti i linga, tutte le tombe degli abati di Daijoji. Rimanere lì, spazzare, accendere un incenso, recitare un daishin dharani: è samu, in quel momento sacrale. E poi qualcuno mi dice: "Ah ma, sì, tanto uno va in Giappone, ti mettono a far pulizie, spazzi, torni dopo cinque, sei anni e ti danno la certificazione". Questo lo può dire solamente chi non pratica zen. Chi pratica veramente zen conosce bene il valore del samu, come ci ha ricordato Okumura roshi.

Poi qualcuno ha detto: "Ma se io studio?" La nostra pratica passa attraverso il corpo: il corpo mi fa male, le gambe mi si indolenziscono, la schiena non è dritta... tutto ciò che vive e interagisce con me, con la mia persona, passa attraverso il mio corpo, attraverso la postura. Praticare zazen, per questo, è fondamentale. Ogni forma non è qualcosa di astratto o cervellotico. È qualcosa che si riflette e che viene inverato dal corpo.





Anche questo facilita il silenzio, aiuta a rientrare in connessione con gli antenati e con i Buddha. È bellissimo il rituale che ha compiuto Tetsugen, stamani. Non avevo mai visto accendere l' incenso durante la recitazione del Sutra del Cuore e dedicarlo alle Dieci Direzioni. Con l'incenso, viene offerto il cuore, la vita, la dedizione del maestro. È il valore dei piccoli gesti, il valore del fare. Inverare una forma è realizzare il Dharma. Non può esserci sempre studio e teoria. Oggi qualcuno legge un libro, guarda su YouTube una cerimonia del tè e crede di saperla fare.

È arrivato da noi un ragazzo, che da un anno e mezzo si sedeva in zazen da solo perché ha visto la postura in un video. Arrivato al tempio, esclama: "Ma, aspetta, questa è un'altra cosa!".

Parliamo ora dei suoni nella pratica. I suoni scandiscono i tempi della pratica. Non si dice, come in chiesa: "Alzatevi! Seduti! Ora c'è il vangelo!! Ma anche il suono, finché si sente farlo da qualcun altro, ci aiuta: anche se solo ci si rende conto di essersi addormentati durante zazen. Qualcuno suona i *taku* troppo forte, facciamo un balzo sullo *zafu* e chiusa lì. È quando andiamo noi a suonare, e abbiamo la grande opportunità di suonare uno strumento, che capiamo il senso del suono. Uno strumento parla, ritornando all'esterno e all'interno. Lo strumento parla di te: quando qualcuno è stressato, suona in un modo; poi fa il primo zazen, dopo fa il secondo. Dopo il secondo zazen, quando suonerà il ritmo del *takkesa*, la stessa persona farà un altro tipo di suono. Non c'è niente da fare.

Cogliamo questo riverbero. Impariamo dalla nostra forma qualcosa che ci può aiutare nella pratica di tutti i giorni, nel *gyoji*, nel nostro portare la nostra dignità di Buddha in ogni momento. Quando sono chiusa nella mia stanza, sentendo chi suona il *moppan*, posso capire che anima ha, che cosa ha in mente e che giornata ha passato. Il corpo ci parla. E ha una memoria. Basta vedere come ci muoviamo e come facciamo kinhin.

Oppure, pensiamo a ciò che avviene durante la recitazione dei sutra. Giustamente, ieri, il maestro Tetsugen ha ammonito: "Fate sentire questa voce! Sembra che recitiate giaculatorie in chiesa!". Quando reciti un sutra, anche lì, si capisce quando sei stanco, o sei assente, e quando invece sei davvero presente. Recitare un sutra ti mostra come qual è il tuo tipo di respirazione. Sono tutti piccoli test personali. Lo zen è autodisciplina, è prendere coscienza di sé. E la pratica ti dice come stai nella vita.

Per anni, a Daijoji, io non riuscivo a tirar fuori la voce durante la recitazione. Il mio maestro, furioso, urlava: "Shinnyo, tira fuori la voce!". Ma non mi usciva, non-mi-usciva! Ero strozzata qui! Non mi usciva! Altro che ieri, che era fortissima! Non mi usciva. C'era un blocco interiore. La respirazione, dopo ben trent'anni che medito, ormai è quella che è.

A volte, anche avere una voce troppo forte è un problema. Nel nostro sangha abbiamo un praticante, che, quando recita, sovrasta tutti. Questo è il segno di un ego feroce. Invece, è giusto recitare all'unisono: tutti forte, ma tutti insieme.

Quando hai la percezione di adeguarti ai ritmi degli altri, vuol dire che riconosci l'Uno. È come il kinhin. Dico sempre: quella che si può sentire un po' di più al massimo è la voce del maestro, perché aiuta il ritmo di chi suona, se lui va più piano, ma gli altri devono essere un sangha che si muove tutto insieme. Quindi, se quando arriva un sutra non vi esce la voce o andate d'imperio sopra le altre, questo è uno specchio per la vostra pratica. Di nuovo, ecco che cosa vuol dire inverare una forma! Se vogliamo fare un gioco di parole, una forma ti forma. Veramente! Una forma ti forma e fa da specchio di te stesso, se la sai leggere!

Posso andare avanti ancora? Volete fare un kinhin? Sgranchirvi le gambe? Scegliete la postura, vi autorizzo. Come dico ai miei, sciogliete, state comodi. Quello che interessa é che ci si apra. Se invece rimanete rigidi e diventate il vostro dolore non mi ascoltate più. Prendete quello di cui avete bisogno, che ogni maestro porta sé stesso. E ognuno ha la sua vita. Prendete ciò di cui avete bisogno, il resto lasciatelo andare. Ciò che vi arriva va bene: è quello che deve arrivare.

Nello Shobogenzo, nel capitolo *Dharani*, Dogen scrive:

"Con igi, presentarsi nella stanza del maestro..."

Avere igi significa indossare il *kesa*, e portare ciò che serve per protrarsi, lo *zagu*.

- "...indossare calze".
- ..i bessu, sicuramente.
- "...e recarsi dal maestro portando un incenso di legno di sandalo." Quando ho letto questo, mi sono commossa, ricordando lo stress di quando arrivavo nella mia stanza e mi dicevano: "Shinnyo san, Dojo roshi ti vuole!"

In due minuti dovevo cambiarmi, mettermi il kesa, mettermi i calzini bianchi, prendere un incenso, andare nella stanza del maestro, salutarlo, fare *shingen soko* e *sanpai*, tirare fuori l'incenso, che mi si rompeva perché ce l'avevo accartocciato nella manica, metterlo lì davanti, *kyuai*, cioè nove inchini, e poi sentivo che cosa mi voleva dire.

Ora, io prima ho decantato tutte le grandi qualità del rito, ma la forme è anche stress. Cerchi di farla bene, non ti riesce, non ti viene, il suono non è giusto, il passo non è corretto...e poi te ne rendi conto, no? Anche io, ogni tanto, quando arrivo stanca, sbaglio. Nessuno si accorge che sbaglio, però sbaglio. E subito me ne accorgo, e mi chiedo: "Dove sei Shinnyo?". Insomma, la forma è impegno, disciplina, un training continuo.

Torniamo ora a *mennitsu no kafu* o a igi, la pratica di avere sempre un comportamento dignitoso e corretto. In un monastero di addestramento, dove sono stata per otto anni e negli ultimi due anni sono rimasta per due mesi o tre mesi circa, il cambio di abiti, in capo a una giornata, può arrivare a dieci volte al giorno. E c'è pochissimo tempo. La mattina ti alzi, parti indossando il *jikitotsu*, con il kesa dentro la busta, e vai a fare zazen nel sodo. Poi ti sposti nel *butsuden*. Poi ti sposti in alto e vai alla recitazione dei sutra. Poi comincia il primo *samu*, quello prima di mangiare, e devi mettere il *samue*. Finito il samu, arriva l'ora della colazione. La mattina, vanno indossati *jikitotsu* e *kesa*, o *jikitotsu* e *rakusu*, a seconda se c'è qualcuno che fa il *tangaryo*

34 Dharma Academy 35

e sta facendo la formazione. Finito quello, vai in camera, finalmente. Hai il tempo di lavarti un attimino. Leghi il futon, poi rimetti il samue per il samu ed esci. Poi ritorni e c'è il pranzo. *Jikitotsu* e *Kesa*, o *jikitotsu* e *raksu*. Finito il pranzo, c'è il riposo in camera, e quindi ti rispogli, perché non puoi stare con gli abiti monastici nella tua stanza un metro per un metro. Finita la pausa dopo pranzo, c'è di nuovo samu, e quindi di nuovo il samue. Poi si ritorna per la cerimonia di *banka*, e ci si rimette *jikitotsu* e *kesa*. Poi c'è il bagno. Se sono i giorni di *shikunichi*, cioè il 4, il 9, il 14, il 19, il 24, il 29, devi andare con *jikitotsu* e *raksu*. Quindi, ci si spoglia, si avanza per dieci metri, si mettono gli abiti in un certo modo, si legano, e, a parte, si fanno i *sanpai* e si recitano i sutra prima di entrare nel bagno. Quando si torna indietro, c'è la cena, che è informale. Quindi ci si rimette il samue. Dopo cena, si torna nel sodo per lo zazen, e quindi di nuovo jikitotsu e kesa... è un ciclo continuo. Quando non ci sono cerimonie in mezzo, il maestro che ti chiama e devi prepararti.

Devo dire, tutto questo è un po stressante ma, al tempo stesso, dietro a tutti questi cambi d'abito, con il tempo, mi è venuto in mente il Tenzo Kyokun: "Prendere gli utensili che naturalmente stanno in alto, e riporli in alto, e quelli che naturalmente stanno in basso, riporli in basso". Ovvero, bisogna essere al proprio posto con la dignità del Buddha, e non come una nota stonata. Cambiare abito ogni volta può sembrare una paranoia, ed è sicuramente uno stress infinito, perché non c'è mai tempo, perché quando sei stanco, magari, sbagli qualcosa. A volte, mi dimenticavo la camicia, o il laccio, per cui, sotto i lobi, mi calava il kimono grigio. Però, di nuovo, è un addestramento. E quando esci e l'hai superato, con il dolore, con lo sforzo, col pianto, ti rendi conto che sei un Buddha.

Quando ho finito la mia formazione ho detto: "Ma io potevo essere andata in un campo d'addestramento dei parà". Ma io avevo davvero questa forza? E se ora mi giro indietro, alla mia veneranda età, mi dico: "Ma come ho fatto?!" Ecco il fuoco della pratica! Ecco la fede in una cosa! E noi, come facciamo oggi a portare avanti tutto ciò che tocca fare? Non è cambiato niente. Niente di nuovo sotto il sole.





In tutto questo, si sviluppa il senso della cura. Si decide di interagire nel modo giusto, con dignità. Se sto facendo un lavoro fuori, pulisco, spazzo. Okumura roshi diceva di ritrovarsi nell'interconnessione facendo samu. Tre mesi dopo aver fatto *tokudo* e poi *hossenshiki*, e che vivevo in monastero, non ne potevo più. Non ne potevo più di sentir parlare giapponese. Non c'era un italiano, non c'era nessuno che potesse capire il mio sentire e io sono molto napoletana? Quindi comincio a parlare con i gatti. Daishi, mi dispiace, tu sei allergico al pelo dei gatti. Non ci sono gatti a Shinnyoji. Però, io parlavo in italiano col gatto. Riconoscerlo come essere senziente o Natura di Buddha, per me, è stato un conforto. Oppure mi relazionavo con un albero, perché avevo sempre il solito compito, la mattina. Cercavo di sceglierlo. Una volta, dopo un po' che camminavo, feci samu sotto un acero stupendo fuori dal butsuden di Daijoji. È un albero che perde sempre le foglie. Io le toglievo, e le ritrovavo, le toglievo, e le ritrovavo... Ecco l'impermanenza.

Lessi, nel *Genjokoan*, in una traduzione di Okumura roshi, che avete qui: "Perciò i fiori cadono, anche se li amiamo, e le erbacce crescono, sebbene non ci facciano piacere". L'albero era diventato il mio diario personale. Gli dicevo: "Ieri sono stata così", "Oggi mi è successo questo". Ma non glielo dicevo con le parole, parlavo con quest'albero con la mente. E poi dicevo: "Ma tutte queste foglie....a quest'ora! Sono stanca!". Pensiamo ora a quante erbacce crescono, nella nostra mente ordinaria, quando attiviamo i nostri giudizi. Ecco le erbacce!

Quando facevo samu a Daijoji, rimanevo lì, accucciata, a togliere tutte le erbacce, e non mi potevo nemmeno tirar su. C'era il sole a picco e il *tenugui* non bastava: anche se é bianco non ti copre nulla, e quante erbacce ci sono! Allo stesso tempo, quelle erbacce, forse, servivano da nutrimento e rifugio a degli insetti. C'erano dei fiori di loto bellissimi, nei vasi all'ingresso del *butsuden*. E poi quando sfioriscono, che peccato!

Si deve lavorare sul nostro attaccamento. Lo riscontriamo nel silenzio, nel samu, nella stanchezza. Perché finché sei agitato e hai tremila cose nella testa, hai una visione della vita. Quando invece ti stai azzerando, quando, veramente, ti stai stremando, ne hai una molto diversa.

Con questo, non vi invito a praticare per diventare degli stakanovisti, però dalla stanchezza, a volte, escono dei frutti che non troveremmo in condizioni normali. Pensate a questi fiori che aprono i petali e noi che abbiamo sempre quest'idea del bello e del perenne, vorremmo che non sfiorissero mai. Mentre le api che volano a prendere il polline dai fiori non pensano: "Oh come era bella la rosa quando è fiorita! Oh, come è brutta ora! Oh, ma perché non è ancora fiorita?". Esiste un mondo che si apre, quando apriamo il nostro cuore. In giapponese, si dice *kokoro* o *tadasu*: l'azione esterna, il fare nel Dharma che ci porta ad aprire un altro orizzonte della nostra vita.

Torniamo ora all' imparare la forma per imparare a portare la nostra attenzione in ogni momento della nostra giornata. C'è una storia carinissima nelle *101 storie zen*. Il titolo è indicativo: "Lo zen in ogni istante". Ve la leggo perché sono tre righe:

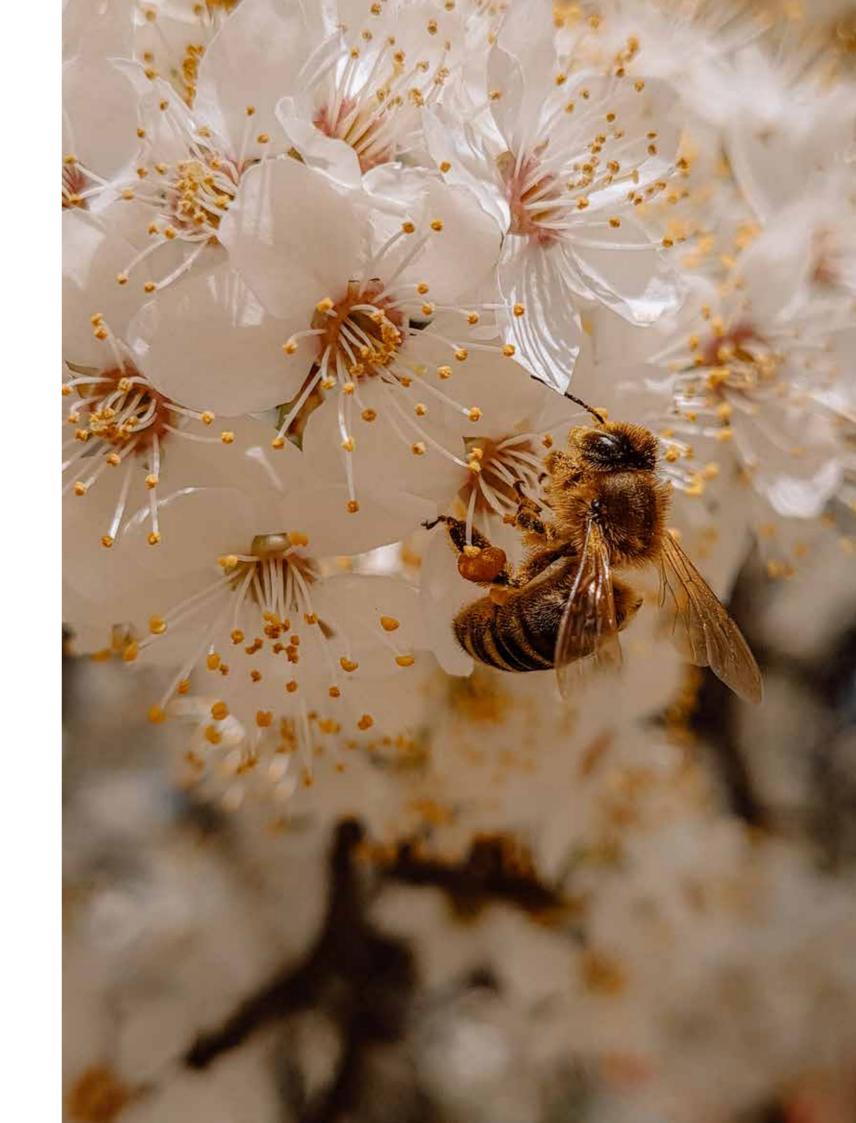
"Era un giorno piovoso, perciò Tenno portava zoccoli di legno e aveva con sé l'ombrello. Dopo averlo salutato, Nan-in disse: "Immagino che tu abbia lasciato gli zoccoli nell'anticamera. Vorrei sapere se hai messo l'ombrello alla destra o alla sinistra degli zoccoli"

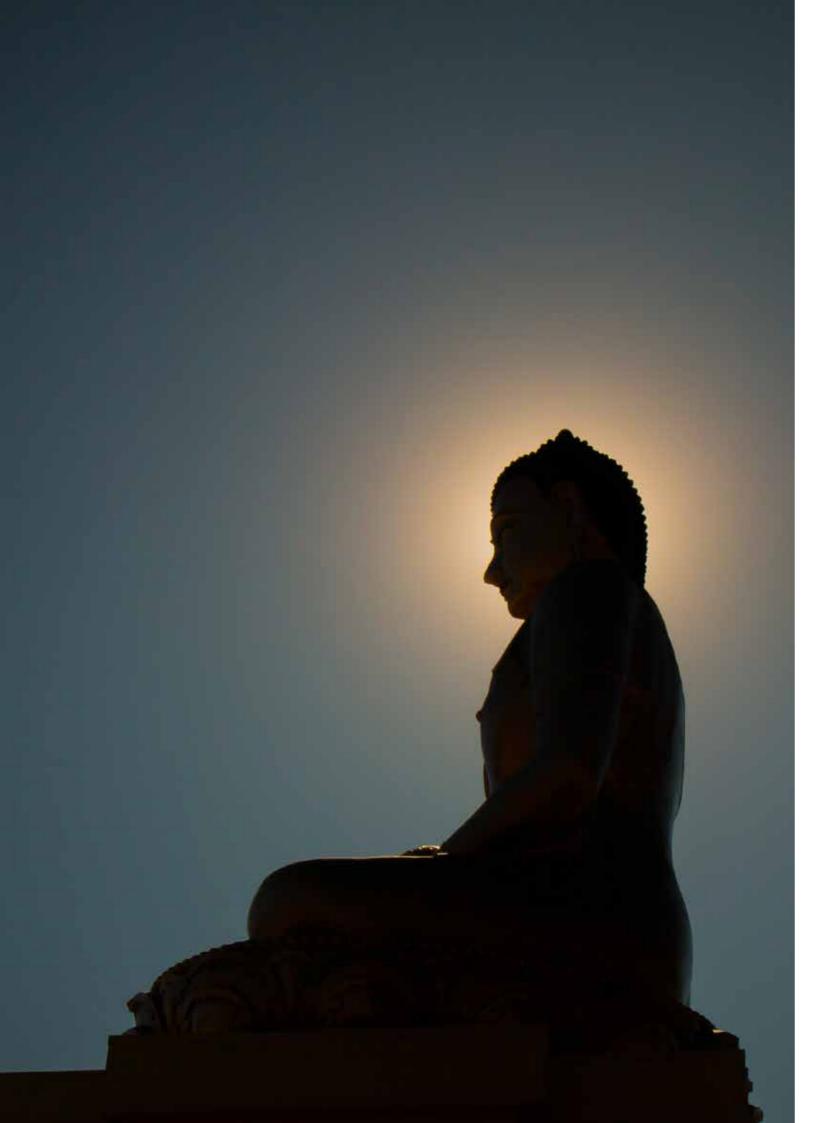
Anche ora, mettiamo le nostre ciabatte fuori, sulla scarpiera. Poi ci chiediamo "Dove le ho lasciate?! Dove le ho messe?!" Non è portare lo zen in ogni istante.

"Tenno, sconcertato, non seppe rispondere subito. Si rese conto che non sapeva portare il suo zen in ogni istante. Diventò allievo di Nan-in e studiò ancora sei anni, per perfezionare il suo zen in ogni istante".

In tutto questo, quando ci muoviamo con *igi*, quando ci muoviamo con un *kokoro* aperto, noi inveriamo i precetti.

A volte i precetti vengono presentati come prescrizioni. A mio avviso, i precetti sono linee guida, indicazioni. È naturale che, se sentiamo la Natura di Buddha dentro di noi e la riconosciamo, il nostro naturale muoverci, incedere su questa terra, non può essere che nel rispetto dei precetti.





Sorrido quando, a volte, si dice: "Ma potrei scegliere qualche precetto da rispettare e fare un'ordinazione ridotta?". Un precetto contiene tutti gli altri! E poi, che senso ha pensare una cosa del genere? Le cose o si fanno completamente, o non si fanno.

La nostra tradizione ci dice di non scegliere, di non fare preferenze per stare con quello che c'è e muoverci al meglio che possiamo, nel rispetto di ciò che troviamo, per quello che possiamo fare. Tutto questo non implica buonismo o accondiscendenza verso di noi, ma ci aiuta a riconoscere le nostre limitazioni e cercare di trasformarle e di superarle, sempre che lo vogliamo. Non è obbligatorio fare zen, non è obbligatorio trasformarsi. Ognuno stia dove vuole, ma vogliamo fare qualcosa, facciamola con tutti noi stessi.

Questa vita è così fugace. Non sappiamo quanto ancora potremo ancora essere qua e avere la fortuna di avere un corpo e una mente, che ci permette di risvegliarci e di essere di beneficio per tutti gli esseri umani. Quindi, mi raccomando, coltivate uno spirito di gratitudine, qualcosa che oggi non c'è più. Apritevi alla gratitudine. Ogni volta che date qualcosa, riceverete il doppio, il triplo o il quadruplo. Apritevi alla gratitudine, perché niente è scontato, come non era scontato che io fossi qui oggi. Grazie! A tutti voi e a tutti quelli che ci ascoltano. Niente è scontato.

Chiudo citando lo Shobogenzo zuimonki.

Ho avuto il grande onore e il buon karma di lavorare con Aldo Tollini ad una traduzione dello *Shobogenzo zuimonki*, nella versione *choeijibon*. La versione su cui generalmente si studia, quella che troviamo adesso, è quella dello *zuimonki rufubon*, sviluppata da un manoscritto del maestro Menzan Zuiho nel 1770, e pubblicata la prima volta nel 1929. Recentemente, Aldo Tollini ha trovato informazioni su una versione molto più antica, chiamata *choenjibon*, perché è stata ritrovata nel tempio di Choenji.

È una versione manoscritta, che abbiamo avuto la fortuna di vedere in questo tempio, che risale al 1328, di quattrocento anni precedente di quella del 1770. Questa versione comprende delle variazioni: durante la trascrizione, un testo

43

può essere interpretato in modo diverso. A volte, non viene trasmesso, o vengono saltate delle frasi.

La versione *choenjibon* viene ritrovata a Choenji nel 1942 e viene pubblicata la prima volta nel 1963. Aldo-san ha tradotto la sua versione da questo manoscritto e io l'ho commentata. Si spera che venga pubblicata il prossimo anno con la versione originale a fronte.

Lo Shobogenzo zuimonki, per me, è stata una scuola enorme. Quando lavori su un testo, ti senti sempre, con grande umiltà, non pronto. Poi, però, ti smuove tante cose. Nello zuimonki, Dogen insegna la via e soprattutto ci informa che c'è una purificazione da fare, c'è un percorso da fare. Finché si è nella mente ordinaria, rimangono il bene e il male. Shusho ichinyo, "pratica e illuminazione sono la stessa cosa", sì, ma solo quando si è illuminati e si riesce a manifestare l'azione pura, cioè un azione che non produce residui karmici. Fino ad allora, la nostra pratica è un "muoversi verso", un "tendere a", che comprende la distinzione tra giusto e sbagliato, tra bene e male.

Lo *zuimonki* parla di come possiamo raggiungere l'illuminazione, abbandonando gli attaccamenti e le illusioni e vivendo con uno spirito di rinuncia. In certi tratti è veramente molto, molto, forte, però è un grande testo. In un passo di questo testo, troviamo scritto:

"Se pensate che soltanto osservando la pratica dei precetti, seguendo le regole e mettendo ciò davanti a tutto, otterrete la via, siete in errore. Infatti queste regole sono la condotta normale, per la condotta normale del monaco e la regola dei discepoli del Buddha e devono essere seguite. Sono cose molto positive, ma dedicarvisi esclusivamente a esse è sbagliato. Tuttavia, questo non vuol dire che si possono infrangere i precetti e comportarsi senza freni".

C'è stato un periodo in cui la beat generation raccontava di uno zen che invitava a vivere liberi da regole e convenzioni. "Lo Zen è senza regole. Faccio tutto quello che mi viene in mente. Bene o male, è la stessa cosa". Non funziona così.

Il testo continua:

"Se vi fate prendere da questi atteggiamenti, avrete una visione sbagliata e sarete fuori dalla Via del Buddha. I precetti e le regole sono solo il comportamento corretto sulla Via del Buddha, e le norme dei templi lo stesso, e vanno seguiti. Per ottenere davvero la Via, i Buddha e i patriarchi hanno trasmesso l'insegnamento di praticare intensamente zazen. Nella nostra scuola, anche nell'insegnamento trasmesso direttamente da maestro e allievo, vengono dati agli allievi i precetti, che sono stati tramandati anticamente dall'India. Questi sono i precetti del Bodhisattva, che oggi vengono trasmessi. Chi apprende la via, deve assolutamente rispettare le regole di Hyakujo. Tra di esse vi sono il rispetto dei precetti e la pratica dello zazen. La recitazione dei precetti giorno e notte é per rispettare i precetti senza eccezioni e questo è seguire i costumi degli antichi maestri praticando shikantaza".

Quindi zazen, shikantaza, shinjin datsuraku, igi ,seguire le regole pure di comportamento del Buddha.

Tanto sforzo, tanto impegno, tanta dedizione, vivere la pratica per la pratica, senza spirito di ottenimento, con un pensiero costante rivolto al bene di tutti gli esseri.

Grazie. Grazie a tutti. Buona pratica.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy

