

Corso di Studi Triennale in Buddhismo Zen

Shōbōgenzō 正法限蔵 Daigojūgokan - Shōbōgenzō
Il tesoro del vero occhio del Dharma

Capitolo 55 ZAZENGI 禪儀
Le Regole dello Zazen
di Dōgen zenji 永平道元禪師

Rev. Anna Maria Iten Shinnyo Marradi



Capitolo 55 ZAZENGI 禪儀 Le Regole dello Zazen - di Dōgen zenji 永平道元禪師

PRIMA PARTE:

1a frase: enunciato

dalla 2a alla 7a frase compresa: indicazioni sul luogo e sull'ambiente

dalla 8a alla 11a frase compresa: indicazioni sull'attitudine mentale e psicologica.

- 1) La pratica dello Zen è lo *zazen*.
- 2) Per lo *zazen* è adatto un posto tranquillo, bisogna stendere un tappetino spesso.
- 3) Non fate entrare vento, né fumo, non fate filtrare pioggia né rugiada, bisogna avere cura del luogo in cui ci si stabilisce.
- 4) Ci sono tracce [di coloro] che un tempo si sono seduti [chi] sopra [un sedile] di diamante [chi] sopra una roccia piatta.
- 5) È certo che tutti si sono seduti ricoprendo [il sedile] con uno spesso [strato] di erba.
- 6) Il luogo dove sedersi deve essere luminoso, giorno e notte non siate al buio.
- 7) Caldo d'inverno e fresco d'estate, fate in modo che sia così.
- 8) Abbandonate qualsiasi tipo di relazione, mettete a riposo le diecimila cose.
- 9) Non pensate sul bene, non pensate sul male; [fare *zazen*] non riguarda né la mente, né la volontà, né la coscienza; non riguarda né il pensiero, né le certezze, né la concentrazione profonda; non raffiguratevi l'idea di diventare un Buddha.
- 10) Lasciate perdere le attività della vita quotidiana. Siate moderati nel bere e nel mangiare. Date valore al tempo. Dedicatevi con determinazione allo *zazen* come voleste spegnere un fuoco che vi brucia sulla testa.
- 11) Il Quinto Patriarca del monte Ōbai, praticava *zazen* senza occuparsi di altre attività.



SECONDA PARTE:

dalla 1a alla 17a compresa: indicazioni sullo stato del corpo in zazen

dalla 18a alla 19a compresa: indicazioni sullo stato della mente in zazen

dalla 20a alla 21a compresa: conclusioni.

- 1) Al momento dello zazen bisogna indossare il *kesa*, bisogna usare un cuscino tondo.
- 2) Non appoggiatevi sul cuscino con la totalità della posizione del loto [con le gambe incrociate], ma con la parte posteriore.
- 3) Quindi la parte inferiore della posizione del loto [delle gambe incrociate] tocchi il tappetino, la parte inferiore della spina dorsale poggi sul cuscino.
- 4) Questo è il modo di sedersi dei Buddha e dei Patriarchi nel momento dello zazen.
- 5) Si può sedere nella posizione del loto o del mezzo loto.
- 6) Nella posizione del loto si metta il piede destro sulla coscia sinistra, il piede sinistro sulla coscia destra.
- 7) Le punte dei piedi devono essere alla stessa altezza delle cosce [su cui poggiano], fate che siano sulla stessa linea.
- 8) In mezzo loto viene posto solo il piede sinistro sulla coscia destra.
- 9) Le vesti siano legate comode e ben sistemate.
- 10) Si metta la mano destra sopra il piede sinistro, si metta la mano sinistra sopra la mano destra.



- 11) Poggiate la punta dei due pollici l'una contro l'altra.
- 12) Tenendo le mani in questo modo avvicinatele al corpo.
- 13) Posizionate di fronte all'ombelico le punte dei due pollici che si incontrano.
- 14) Sedete dritti nella postura corretta, non inclinatevi a sinistra, non pendete a destra, non piegatevi in avanti, non inarcatevi indietro.
- 15) Tenete sempre le orecchie parallele alle spalle, il naso e l'ombelico siano allineati; bisogna che la lingua preme sulla parte superiore del palato; bisogna che il respiro attraversi il naso; bisogna che labbra e denti siano uniti.
- 16) Bisogna tenere gli occhi aperti, non troppo aperti né semichiusi.
- 17) Messi a posto corpo e mente come descritto fate un'espirazione profonda.
- 18) Seduti immobili come una montagna il pensiero si posi sullo stato del non pensiero.
- 19) Lo stato del non pensiero! Come pensarlo? Con il pensiero non pensiero, il senza-pensiero.
- 20) Questo è il metodo dello *zazen*.
- 21) *Zazen* non significa imparare la meditazione Zen, è la porta della grande pace e gioia del Dharma. È pratica-illuminazione incontaminata.

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.



**Dharma
Academy**

Istituto per la diffusione del Buddhismo Zen
Ensoji - Il Cerchio Onlus