

Corso di Studi Triennale in Buddismo 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

CITAZIONI

Rev. Anna Maria Iten Shinnyo Marradi



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

*Sūtra degli Ammonimenti di Kozen Daitō*¹:

Ma pur dedicandosi così alle pratiche esteriori, se i loro pensieri non dimoreranno nella misteriosa e intrasmittibile Via dei Buddha e dei Patriarchi, ignoreranno la legge della causalità e finiranno nella completa rovina della religione.

*Zuimonki, cap. 5-7 Parte I*²:

Ho suscitato la mente della Via la prima volta a causa dell'impermanenza. Ho visitato molti luoghi e alla fine ho abbandonato il monastero di montagna [Enryakuji] per praticare la Via e mi sono stabilito al Kenninji. Non avendo incontrato un buon maestro, e non avendo buoni compagni ero in uno stato di confusione e avevo pensieri negativi. Ma quando sono venuto a conoscenza del modo di essere dei maestri e dei grandi monaci della Cina, (...), ho cominciato a considerare i grandi maestri di questo paese come delle tegole di creta cambiando completamente il mio modo di vedere che avevo prima.

*Shōbōgenzō, cap. Bendōwa*³ - Il cammino religioso:

A chiunque sin dalla nascita è dato con pienezza il principio della condizione in cui la persona vive il sé originale genuinamente, però, non viene alla luce finché non si pratica e, se non si evidenzia nella pratica, in realtà non lo si ha.

*Hōkyōki*⁴

Il sanzen è lasciar cadere corpo e mente. Senza bruciare incenso, fare reverenza, praticare la confessione e leggere i sūtra, si pratici solo shikantaza (semplicemente ci si sieda in zazen).

¹ Kozen Daitō, (Daitō Kokushi), maestro giapponese terzo Patriarca del lignaggio Ōtōtetsu dello Zen Rinzaï, vissuto dal 1282 al 1337.

² Ogni citazione dallo *Zuimonki*, è tratta dalla traduzione o dal commento della versione Choenji che verrà pubblicata da Giunti-Bompiani a fine anno in cui il prof. Aldo Tollini ha curato la traduzione e il rev. Shinnyo Marradi il commento.

³ Comunità buddista zen italiana "Stella del Mattino" (a cura di), *Il cammino religioso (Bendōwa)*, Casa Editrice Marietti S.p.A., Genova, 1990, pp. 25-26 e Aldo Tollini, *Pratica e Illuminazione nello Shōbōgenzō*, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, 2001, Roma, p. 124.

⁴ *Hōkyōki* (giapponese: 寶慶記; Note dell'era Hōkyō; cinese: *Baoqing*) è un'opera di Dōgen. Si tratta di appunti di conversazioni con il suo maestro Rujing, realizzati molto probabilmente tra il 1225 e il 1227, durante il soggiorno di Dōgen in Cina.



Zuimonki, cap. 6-24:

La cosa più importante dello studio della Via è lo zazen. In Cina molte delle persone che hanno ottenuto l'illuminazione, lo hanno fatto grazie alla forza dello zazen. Anche chi non riesce a comprendere neppure una frase [delle scritture], anche le persone stupide e ignoranti se si dedicano con determinazione allo zazen riescono a essere superiori a coloro che per lunghi anni hanno studiato e sono intelligenti. (...) Perciò, gli studenti della Via si dedichino allo shikantaza e non si occupino di altre questioni. La Via del Buddha e dei patriarchi è solamente lo zazen e non si deve seguire nient'altro. Il vero merito è quello del sedersi.

Shinjinmei ⁵

Michi ni itaru kataki koto nashi tada kenjaku wo itō,
La Via non è difficile da raggiungere, solamente (bisogna) smettere di scegliere.

Zuimonki, cap. 6-18:

Nel Shinjinmei sta scritto: "La Via non è difficile per coloro che non operano differenze"⁶. Se si abbandona l'atteggiamento di scegliere, si accetta [tutto] immediatamente. Abbandonare l'atteggiamento di scelta significa distaccarsi dal proprio io. Non apprendete il Buddha-Dharma per voi stessi. Si pratici il Buddha-Dharma soltanto per il Buddha-Dharma stesso. Se anche imparate mille sūtra e diecimila commentari o praticate zazen fino a consumare il posto dove vi sedete, se non avete questa disposizione non potrete ottenere la Via dei Buddha e dei patriarchi. Soltanto abbandonate completamente corpo e mente e seguendo gli altri [praticanti] immergetevi nel Buddha-Dharma, senza preconcetti, allora sarete subito in accordo [con la Via].

Zuimonki cap. 5-10:

Quando il maestro Hōe divenne abate del monastero sul monte Yōgi ⁷, [il tempio] era malandato e i monaci erano inquieti per questa situazione. Allora il responsabile dell'amministrazione disse che si doveva riparare il tempio.

⁵ Aldo Tollini, *Alla ricerca della mente. Testi del buddhismo chán cinese di epoca Tang*, Astrolabio Ubaldini, 2021, p.205 e D.G. Merzel, *Se l'occhio non dorme – Centrare il cuore dello Zen*, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma, 1993, p. 135.

⁶ Cioè, di avere preferenze e idiosincrasie. Quindi accettare tutte le cose così come sono.

⁷ Yōgi Hōe 楊岐方会 (992-1049), maestro cinese della scuola Rinzaï, discepolo di Sekisō Soen 石霜楚円 e fondatore della scuola zen Yōgi.



Il maestro disse: 'Anche se gli edifici del tempio sono in cattive condizioni, sono certamente meglio che [praticare] all'aperto o sotto gli alberi. Se in una parte [il tetto] è rotto e piove dentro, ci si sposti dove non piove dentro per praticare zazen. Se costruendo un bel tempio i monaci raggiungessero l'illuminazione, allora bisognerebbe costruire un tempio fatto di oro e pietre preziose. L'illuminazione non dipende dal fatto che il luogo dove siete sia bello o brutto, ma dipende soltanto dall'effetto dello zazen, se se ne pratica molto o poco.'

Canto del romitaggio dal tetto d'erba ⁸

Ho costruito una capanna dal tetto di erba in cui non c'è niente di valore.
Dopo il pasto, mi rilasso e mi godo un sonnellino. (...)
Colui che abita nella capanna vi vive sempre tranquillo,
non aderisce all'interno, né all'esterno, e neppure a ciò che sta nel mezzo. (...) perché tutto è vacuità
Girando la luce e illuminando l'interno [di sé], tornare [all'origine].
Non si può volgere le spalle allo spirito originario che pervade ovunque:
incontrate i patriarchi e i maestri, e diventate familiari con i loro insegnamenti. (...)
Mille parole, diecimila soluzioni
servono solo per insegnarti l'elevata chiarezza,
[ma] se vuoi conoscere l'immortale di questa capanna
non devi separarti da questo sacco di pelle.

Shinjinmei ⁹:

Smetti di parlare e di pensare e nulla ti sarà sconosciuto. (...) Non cercare la verità smetti semplicemente di nutrire opinioni. (...) Quando gli oggetti del pensiero svaniscono il soggetto pensante svanisce. (...) Se la mente non fa distinzioni le diecimila cose sono così come sono, un'unica essenza.

⁸ Poesia composta da Sekito Kisen, Shítóu Xīqiān (700-790) l'autore del Sandōkai, tratta da Aldo Tollini, *Alla ricerca della mente. Testi del buddhismo chán cinese di epoca Tang*, Astrolabio Ubaldini, 2021, pp. 216-217.

⁹ D.G. Merzel, *Se l'occhio non dorme – Centrare il cuore dello Zen*, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma, 1993, pp. 136-138 e Aldo Tollini, *Alla ricerca della mente. Testi del buddhismo chán cinese di epoca Tang*, Astrolabio Ubaldini, Roma 2021 p.190.



Zuimonki, cap. 6-21:

Gettate invece il vostro corpo e mente nel Buddha-Dharma e continuate a praticare senza desiderare di ottenere la Via e il Dharma [per voi stessi], solo allora potrete essere considerati dei praticanti incontaminati. Questo è il significato del detto: 'Non risiedere dove vi sono i Buddha e fuggire velocemente da dove non ci sono i Buddha' ¹⁰.

Le cinque riflessioni, Gokan no ge ¹¹:

Primo: riflettiamo sulla nostra vita quotidiana e da dove nasce.

Secondo: riflettiamo sulla naturale offerta che riceviamo e se la nostra virtù e pratica la merita.

Terzo: riflettiamo sulla naturale e originaria condizione della mente libera da attaccamenti e condizionamenti.

Quarto: dobbiamo essere liberi dall'avidità, prendiamo questo cibo per mantenere il corpo in buona salute.

Quinto: prendiamo questo cibo per sostenerci sulla Via del Buddha.

Sandokai ¹²:

*Vi esorto rispettosamente a studiare il mistero
non passate i vostri giorni e le vostre notti invano.*

Sūtra degli Ammonimenti di Kozen Daitō:

*Il tempo passa come una freccia
perciò non lasciate che la vostra mente
sia disturbata dalle preoccupazioni terrene.*

¹⁰ È una frase del maestro cinese Jōshū Jūshin (趙州從諗, 778–897) famoso per le sue affermazioni paradossali. La prima parte: “Non risiedere dove vi sono i Buddha” significa di non attaccarsi al desiderio di diventare un Buddha e di essere libero. La seconda parte: “fuggire velocemente da dove non ci sono i Buddha” significa di continuare nella ricerca della buddhità. Quindi, una pratica sostenuta da una intensa determinazione, ma indipendente dalla prospettiva di ottenere per sé l'illuminazione.

¹¹ *Sūtra del pasto*. Traduzione italiana del Tempio Shinnyoji di Firenze.

¹² Sotoshu Shumucho, *Soto School Scriptures for Daily Services and Practice*, Sotoshu Shumucho, 2001, Tokyo p.32.



Shōbōgenzō, cap. Zanmai o Zanmai ¹³- il Samadhi re dei Samadhi:

[Un giorno] Sakyamuni Buddha si rivolse a una grande assemblea: "Se ci sediamo nella posizione del loto pieno, il corpo-mente sperimenterà il samadhi e molte persone molte persone riveriranno la dignità e la virtù dello stato. Come il sole che illumina il mondo, cancella la mente assonnata, pigra e malinconica. (...) se il corpo è eretto, è facile mettere a posto la mente. Quando il corpo è eretto, la mente non è stanca, la mente è regolata, l'intenzione è giusta e l'attenzione è legata a ciò che è immediatamente presente. Se la mente corre o si distrae e se il corpo si inclina o si agita, [la posizione eretta] li regola e li fa recuperare. Quando vogliamo sperimentare il samadhi e vogliamo entrare nel samadhi, anche se la mente insegue varie immagini ed è variamente distratta, [stare seduti in posizione eretta] regola completamente tutti questi stati. Praticando in questo modo, sperimentiamo ed entriamo nel samadhi che è il re dei samadhi. (...) Stare seduti nella posizione del loto per tre settimane, o per ore, è il giro della splendida ruota del Dharma ed è l'insegnamento di tutta la vita del Buddha. Non manca nulla. È solo un rotolo giallo su un bastone rosso ¹⁴. L'incontro del Buddha con il Buddha è questo momento. È proprio questo il momento in cui gli esseri viventi diventano Buddha.

Shōbōgenzō, cap. Zazenshin ¹⁵ - L'ago per lo zazen:

Mentre il Grande maestro Yakusan Kōdō stava seduto in zazen, un monaco gli chiese: "Cosa pensi quando [stai seduto] così imperturbabile?". Il Maestro rispose: "Penso il non-pensiero". Il monaco disse: "Come si pensa il non-pensiero?" Il Maestro disse: "Con il senza-pensiero".

"While Great Master Yakusan Kodo is sitting, a monk asks him, "What are you thinking in the still-still state?" The Master says, "Thinking the concrete state of not thinking." The monk says, "How can the state of not thinking be thought?" The Master says, "It is non-thinking." ¹⁶

¹³ Libera traduzione dall'inglese dell'autore dallo *Shōbōgenzō* cap. *Zanmai o zanmai*, Nishijima, G., Cross, C. *Master Dōgen's Shobogenzo Book 3*, BookSurge, Charleston, 2006, p. 242.

¹⁴ Cioè un *sūtra* completo, che contiene tutti i *sūtra*.

¹⁵ Tollini p.60 *Pratica e illuminazione. nello Shōbōgenzō* Astrolabio Ubaldini, Roma, 2001, p. 60.

¹⁶ Nishijima, G., Cross, C. *Master Dōgen's Shobogenzo Book 2*, BookSurge, Charleston, 2006, p. 77.

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