

Associazione Culturale
Centro Zen Firenze



LO ZEN NELLA CULTURA GIAPPONESE: IL MAESTRO DŌGEN E IL SUO TEMPO



Firenze

5-6-7 aprile 2019

*Giornate internazionali
di diffusione e studio del Dharma
dedicate a uno dei maggiori
Maestri e pensatori
della cultura giapponese nel
periodo Kamakura*



*con il contributo 8X1000
dell'unione buddhista italiana*

INTERVENTI CONVEGNO

LO ZEN NELLA CULTURA GIAPPONESE: IL MAESTRO DŌGEN E IL SUO TEMPO

del

Rev. Anna Maria Shinnyo Marradi

1. **“Il Fondatore Dōgen e la nascita dei templi Zen nel Giappone del medioevo”** – *pag. 2*
2. **“La Via di Dōgen attualizzata nell’A.D. 2019”** – *pag. 8*

Firenze, venerdì 5 aprile 2019
Dipartimento di Formazione, Lingue, Intercultura, Letterature e Psicologia (FORLILPSI)
dell'Università degli Studi di Firenze

Tavola Rotonda:
“Buddhismo e cultura del periodo Kamakura: la nuova spiritualità al tempo di Dōgen”

1. “Il Fondatore Dōgen e la nascita dei templi Zen nel Giappone del medioevo”
Anna Maria Shinnyo Marradi

- Il Fondatore Dōgen

Quando si parla della nostra Tradizione si fa sempre riferimento ai due Fondatori del Sōtō Zen: Dōgen *zenji* (1200-1253) e Keizan *zenji* (1268-1325), che ebbero differenti ruoli.

Nella nostra Scuola viene spesso usata una metafora con la quale Dōgen viene definito come il padre e Keizan come la madre.

Anche nelle Dediche vengono menzionati rispettivamente con l'epiteto *Kōso* 高祖, Patriarca Supremo (Eminente), quanto a Dōgen e *Taisō* 太祖, Grande Patriarca, quanto a Keizan.

Dōgen *zenji* si rivolge verso l'interno esplorando profondamente il proprio io. Ispirato dalla sua esperienza in Cina, rivisita il Cào Dòng¹ interpretandolo dall'ottica nipponica, alla luce della sua formazione e dei suoi studi Tendai e Rinzai, pensando forse di dover rinnovare lo Zen del suo maestro Tendō Nyojō, andando di fatto oltre la sua comprensione.

Keizan *zenji* sfrutta le sue peculiari capacità volgendole all'esterno, per diffondere la Dottrina elitaria fondata da Dōgen, dandone una lettura e un'applicazione più popolare.

Dōgen è un solitario, uno studioso, non ha interesse a fondare una Scuola religiosa, ma a introdurre in Giappone una rinascita del Buddhismo. Nelle sue opere infatti non sono mai presenti i termini Zen o Sōtō Zen, ma solamente Zazen.

Con i suoi innumerevoli scritti crea una nuova forma di Buddhismo, aldilà dei confini e delle limitazioni di qualsiasi scuola, che ritiene derivante direttamente dall'Insegnamento del Buddha storico e che definisce con il termine *Shōbō*, “Il Vero Insegnamento”. Si riconosce diretto successore nel Dharma del Buddha Shakyamuni e dei Patriarchi successivi, in linea diretta fino al suo maestro Tendō Nyojō (1162-1228).

¹ Cào Dòng, (Sōtō), una delle cinque scuole del Chan cinese, cui apparteneva Tendō Nyojō, maestro di Dōgen.

Ciò che insegna è la pura Pratica del Sangha, né peraltro una scuola poteva scaturire al suo tempo, a Eiheiji, con la modalità elitaria dell’Insegnamento da lui proposto.

Allontanandosi infatti dalla Tradizione ortodossa, crea un nuovo modo di praticare introducendo un forte rinnovamento di grande disciplina, basato su *shikantaza*, “sedersi e semplicemente essere” e *shinjin datsuraku*, “lasciar cadere corpo e mente”: una grande esperienza, un Insegnamento originale, di grande portata, che indica la Pratica come Illuminazione.

- La nascita dei templi Zen nel Giappone del medioevo

In Giappone, lo spirito di rinnovamento del periodo Kamakura, porta nel Buddhismo la creazione e la fondazione dei primi templi delle due Scuole Zen: Sōtō e Rinzai, che non trovano però terreno fertile ad accoglierle.

La nascita dello Zen è favorita da due fattori:

- 1) la protezione della casta dei *bushi*², che emerge politicamente in quel periodo subentrando alla casta aristocratica che sosteneva le Scuole Shingon e Tendai;
- 2) la presenza di un copioso numero di famosi maestri Chan, arrivati dalla Cina spontaneamente o su invito, grazie alla cui autorità spirituale lo Zen riesce ad affermarsi come Scuola indipendente.

Inizialmente lo Zen vive un periodo di adattamento e di consolidamento e fatica ad affermarsi a causa delle ostilità delle Scuole Tendai e Shingon, forti e radicate, molto potenti e legate al potere politico della corte e della classe aristocratica.

Le Scuole Sōtō e Rinzai hanno però due diversi sviluppi, originati dal differente approccio dei loro rispettivi Fondatori, Dōgen ed Eisai, rispetto all’ostilità incontrata da parte delle Scuole tradizionali, e al loro modo di relazionarsi al potere nel portare innovazione nel Buddhismo in Giappone.

Dōgen al suo rientro dalla Cina nel 1227 ritorna nel tempio di Kenninji a Kyoto, da cui era partito quattro anni prima, dove sviluppa una visione personale della Pratica di *shikantaza*. Viene però osteggiato dai monaci Tendai del Enryakuji e Rinzai del Kenninji e nel 1230, ricevendo duri attacchi, abbandona il tempio per trasferirsi ad An’yōin, un piccolo eremo a Uji, a sud di Kyoto.

Lì risiede fino al 1233 allorquando, per il crescente numero di discepoli, si trasferisce in un tempio abbandonato, più grande, il Kannon Dōriin che, a restauro ultimato, inaugura il 5 ottobre 1236 con il nome di Kōshōji Hōrin, considerato oggi il primo tempio della Scuola Sōtō Zen.

² *Bushi*, lett. uomo d'armi, guerriero, membro della casta militare aristocratica nella società feudale giapponese avente un codice d'onore, il *Bushidō*.

La gerarchia della Scuola Tendai, dalla sede principale del monastero di Enryakuji sul monte Hiei, gli si oppone fortemente tentando persino di incendiare Kōshōji, riuscendo infine a far allontanare Dōgen dal suo stesso tempio. Anche i rapporti con la Scuola Rinzai peggiorano.

Nell'estate del 1243 Dōgen accetta la proposta del suo discepolo laico Hatano Yoshishige, governatore della prefettura di Echizen, di costruire un monastero sulle sue terre a Fukui, e il 13 luglio 1244 inaugura il tempio Sanshō Daibutsuji che nel 1245, prende il nome di Kichijōzan Eihei-ji, "Tempio della Pace Eterna".

Così facendo segue anche il consiglio del suo maestro Nyojō di "vivere nelle montagne e valli più isolate, proteggendo gli Insegnamenti dei Buddha e degli Antenati."

Dōgen davanti agli attacchi si ritira in montagna: puro e monolitico, non cerca protezioni, non cerca onori e denaro. Si dedica principalmente alla formazione di alcuni discepoli selezionati e, lontano dalle diatribe, continua a scrivere le sue innumerevoli opere creando una nuova forma di Buddismo. La famiglia Hatano supporta Eihei-ji, il rapporto con Dōgen è solido.

Alla morte del Maestro, però, i suoi allievi si ritrovano in una realtà elitaria, scottante, estremamente severa e impegnativa, non strutturata in una Scuola, molto difficile da proseguire non sentendosi alla sua altezza. Pensano quindi che, per poter perpetrare l'esperienza, sia opportuno istituzionalizzarla affinché non venga perduta, ma entrano in conflitto tra loro, divisi in due fazioni contrastanti. Quella tradizionalista e conservatrice di Ejō e dei suoi successori Gien, Jakuen, e Giun, che intende seguire fedelmente l'Insegnamento severo ed elitario di Dōgen, e quella più progressista composta da molti monaci appartenuti alla Scuola Daruma, tra cui Tettsū Gikai *zenji* che, per proselitismo, auspica invece un'apertura maggiore verso la popolazione e le sue necessità di culti locali, non prettamente Zen.

La disputa detta *sandai sōron*, "diatriba della terza generazione", dura circa cinquanta anni e inizia nel 1267 quando Ejō abbandona la direzione di Eihei-ji e lascia il posto a Tettsū Gikai, successore di terza generazione.

Nel 1287, dopo la seconda partenza da Eihei-ji di Gikai, Gien, conservatore, prende la guida del monastero, ma la famiglia Hatano, vedendo la criticità della situazione, taglia le sovvenzioni.

Poco dopo anche Gien lascia la direzione e si ritira in solitudine, così Eihei-ji cade in rovina senza una guida spirituale e parzialmente distrutto da un incendio.

Volendo fondare una Scuola religiosa cosa possono fare gli eredi di Dōgen non avendo né protettori, né sostenitori? Nella struttura feudale giapponese coesistono da una parte il potere centrale dei *bushi* di Kamakura, che sponsorizzano la Scuola Rinzai nelle città, dall'altra il potere delle Scuole Tendai e Shingon legate alla corte. Il potere decentralizzato invece è libero, perché

l'aristocrazia nobiliare di Kyoto è stata spodestata da tempo dall'aristocrazia militare locale, che non ha ancora una propria struttura religiosa di sostegno. I capi delle famiglie aristocratiche infatti risiedono a corte accanto al potere e, non avendo armi, demandano incautamente la protezione dei loro feudi nelle campagne a bande di mercenari che, piano piano, prendono il sopravvento. Al vertice del potere militare è lo *shōgun*³ e al di sotto i feudatari alleati che gestiscono ormai i feudi locali.

Quest'ultimi all'inizio sono rozzi guerrieri, ma presto capiscono che la forza delle armi non giustifica il loro potere e si rivolgono ai discepoli di Dōgen che, abbandonato Eihei-ji, sono in cerca di protezione. I monaci cominciano così ad appoggiarsi all'aristocrazia militare locale che, decentrata dalle due capitali culturale e politica di Kyoto e Kamakura, necessita di dare prestigio ai propri clan familiari. Ricevono dunque il sostegno dei signori nei vari feudi con l'affidamento di piccoli templi di campagna in disuso, Shingon e Tendai, che poi restaurano sostenuti dalla sponsorizzazione dei *bushi* locali.

In controparte i monaci supportano i feudatari offrendo loro una solida e forte istituzione religiosa che, attraverso funerali, cerimonie in onore del Buddha, dei *kami*⁴ e del signore medesimo, contribuisce a mantenere saldo il loro potere e all'ingraziarsi la popolazione. Lontani dalle città i nuovi templi Sōtō Zen sono frequentati da persone di basso livello culturale. I monaci diventano così una sorta di parroci di campagna: impartiscono l'istruzione minima ai bambini, insegnano nuove tecniche agricole ai contadini, fungono da mediatori tra i signorotti locali e il popolo. Ottengono quindi grande successo, perché funzionali alla vita sociale, avendo acquisito uno status che va oltre la loro funzione di religiosi.

L'Insegnamento di Dōgen è certamente molto lontano dalla nuova realtà che si è andata creando. Il Buddhismo Sōtō Zen per riuscire a diffondersi nel periodo Kamakura è stato costretto ad avvicinarsi alla gente comune e quindi lo Zen elitario di Dōgen si è modificato nello Zen più popolare di Keizan.

E' in quel periodo che nel 1289 viene fondato il tempio di Daijō-ji da Tetsū Gikai *zenji*, che ne trasforma l'impianto Shingon originario, di cui diventa poi secondo abate Keizan *zenji* che, pochi decenni dopo nel 1321 fonda Sōjō-ji, anch'esso in origine piccolo tempio Shingon.

³ *Shōgun* lett. "comandante dell'esercito", titolo ereditario equivalente al grado di generale conferito ai dittatori militari che governarono il Giappone a partire dal 1192. Era riservata alla carica più alta delle forze armate del paese, ed è un'abbreviazione di *sei-i taishōgun*, lett. "grande condottiero incaricato di pacificare i barbari".

⁴ *Kami* è la parola giapponese che indica gli oggetti di venerazione nella fede shintoista, che possono essere un dio, una divinità, uno spirito, elementi del paesaggio, forze della natura, esseri e qualità che questi esprimono, spiriti di persone venerate.

La Scuola Sōtō, non godendo protezione dal potere centrale e non disponendo quindi di risorse economiche adeguate, nel periodo Kamakura non può che realizzare piccoli templi lontani dalle città e quasi sempre su insediamenti preesistenti, abbandonati da altre Tradizioni.

Dōgen stesso fonda e costruisce Eiheiji su un terreno in montagna, donato da un suo protettore, e anche Sōjiji e Daijōji sorgono su templi di altre Scuole in crisi, trasformati in templi Sōtō Zen con spesa modesta. Alcuni di questi rimangono piccoli, altri solo in tempi successivi diventano templi importanti, come succede a Daijōji e a Sōjiji, allorquando viene trasferito in un terreno vicino a Yokohama.

E' così che in breve tempo il numero dei templi Sōtō sparsi in campagna diventa superiore a quello dei grandi templi Rinzai nelle città, creando una rete diffusa nelle piccole realtà locali.

Quella che viene oggi denominata Scuola Sōtō è originata dai successori di Dōgen della fazione progressista di Tetsū Gikai *zenji* e Keizan *zenji*, che seguendo e applicando i suoi Insegnamenti, fondano la Scuola a nome del Maestro aprendo la forma religiosa alla popolazione.

Allontanandosi dalla Pratica monastica di clausura caratteristica del tempio di Eiheiji di Dōgen *zenji*, Keizan *zenji* e i suoi discepoli hanno il merito di iniziare a diffondere il Sōtō Zen in tutto il paese. Attuando una politica di apertura e di inclusione di preghiere, rituali, servizi commemorativi e pratiche esoteriche che attingono alla Tradizione autoctona, i seguaci di Keizan divulgano con successo una religione più popolare, in grado di rivolgersi a tutti i livelli della società giapponese, che permette una diffusione rapida e considerevole anche tra la popolazione rurale.

Keizan ritiene infatti che la Scuola non possa avere come punto di forza lo *Shōbōgenzō*, ma il popolo stesso, e prosegue il cammino tracciato da Dōgen enfatizzando anche l'uguaglianza tra uomo e donna.

Si adopera attivamente affinché anche i discepoli donna possano diventare monache residenti, in un'epoca in cui vengono ingiustamente emarginate. Un gesto rivoluzionario, che porta alla regolamentazione delle monache nella Scuola Sōtō.

Possiamo dunque definire Dōgen come il Fondatore degli Insegnamenti e Keizan come il Fondatore della Comunità Sōtō Zen.

Alla morte di Keizan i principali templi della Scuola Sōtō Zen sono: Eiheji, Daijōji, Yōkōji e Sōjiji. La grande espansione dei templi Sōtō Zen in Giappone non avviene dunque nel periodo del suo nascere e insediarsi ad opera di Dōgen *zenji*, ma da Keizan *zenji* in poi, nel periodo Muromachi a partire dal 1350 al 1400, fino a metà del 1500.

Diversa invece la storia dell'insediamento e dello sviluppo dei templi Rinzai nel Giappone del periodo Kamakura, perché i maestri Zen di quella Scuola attingono alla sponsorizzazione da parte dello *shōgun* a Kamakura.

Mentre Dōgen al ritorno dalla Cina non cerca protezione né politica né economica, Eisai e i suoi seguaci si insinuano nella situazione instabile del momento che vede da una parte la corte che detiene la cultura e il potere, dall'altra la casta emergente dei *bushi* che ha la sola forza delle armi, certamente non sufficiente per rapportarsi alla corte imperiale.

Avviene così una sorta di scambio: i maestri Rinzai, colti conoscitori della lingua cinese, fanno da tramite diplomatico ai *bushi* offrendo loro una sponda culturale e un forte sostegno religioso; il potere del *bakufu*⁵ sponsorizza nelle capitali Kamakura e Kyoto i grandi templi Rinzai, che conferiscono prestigio e potenza ai monaci, permettendo loro di contrastare il potere Tendai.

All'inizio la Scuola Rinzai è dunque ricca e legata al potere militare dello *shogun* da cui ottiene protezione e denaro, con conseguente costruzioni di templi imponenti e fruttuosi scambi culturali con la Cina, assumendo grande influenza nelle città.

In concomitanza con il declino del potere della corte imperiale, i monaci Rinzai invitano in Giappone i grandi maestri cinesi che portano non solo il Chan, lo Zen cinese, ma anche la loro grande cultura, mentre lavorano per il governo militare come traduttori, diplomatici e consulenti. Al contempo, il *bakufu* istituisce un ufficio di controllo dei templi Rinzai, denominato *Gozan*, il sistema dei cinque monti e dei dieci monasteri, cinque a Kyoto e cinque a Kamakura, una vera e propria rete di templi protetti e controllati dallo shogunato. I dieci templi *Gozan* controllano a loro volta i cosiddetti dieci templi *Jissetsu*, sorvegliati da una sottorete chiamata *Shozan*.

⁵ *Bakufu*, nuovo governo dei samurai, governo militare, shogunato, istituzione inizialmente a carattere militare che in seguito si sovrappose all'autorità imperiale anche in campo politico e amministrativo. Il *Kamakura Bakufu*, è noto come lo [Shogunato Kamakura \(1192-1333\)](#).

Firenze, sabato 6 aprile 2019
Museo Stibbert

Convegno:
“Lo Zen nella cultura giapponese: il Maestro Dōgen e il suo tempo”

2. “*La Via di Dōgen attualizzata nell’A.D. 2019*”
Anna Maria Shinnyo Marradi

Buona sera a tutti, grazie per essere intervenuti così numerosi.

Permettetemi di rivolgere un ringraziamento profondo a tutti i relatori, che hanno offerto la loro disponibilità a questo incontro su Dōgen *zenji* (1200-1253) - considerato uno dei più originali riformatori religiosi e pensatori del Giappone - mirato a coniugare la sua portata innovativa religiosa con l’aspetto culturale del suo tempo, e a mostrarne la sua attualità.

Il mio intervento infatti è propriamente teso a esporre una testimonianza di come il pensiero e l’Insegnamento di Dōgen siano ancora oggi fortemente attuali e attualizzabili.

Il periodo Kamakura (1192-1333) segna un’era di grande instabilità e travaglio a causa del decadimento del potere politico e della corruzione del clero tradizionale.

È da quell’humus che sbocciano nuove forme religiose, le più numerose nella storia del Buddismo giapponese.

In Giappone nel periodo Heian (794-1192), precedente a quello Kamakura, la religione è rappresentata principalmente dalle nuove Scuole buddhiste Tendai e Shingon, portate dalla Cina rispettivamente da Saichō (767-822) e da Kūkai (774-835).

Queste due Scuole prendono il posto delle Sei Scuole di Nara, ormai decadenti o estinte, di cui le più importanti e che continuano a esercitare una certa influenza sono la Scuola Hōso, nel tempio Kōfukuji protetto dal clan Fujiwara, e la Scuola Kegon, nel tempio Tōdaiji.

Il Buddismo in quel periodo comincia a diffondersi lentamente tra le classi più elevate, incontrando i favori della nobiltà di corte, che ne ammira i rituali sfarzosi e complessi e presso i quali trova sostegno e protezione.

La vita religiosa è comunque ristretta alla cerchia dei monaci e non esce ancora dai templi, che sono luoghi di culto e centri di studio dei testi e della cultura cinese, da cui provengono le varie correnti della nuova religione. La gente comune ne è esclusa e solo sporadicamente assiste alle cerimonie religiose.

Nel periodo Kamakura, con il cambiamento dell'assetto politico generato dal potere acquisito dai bushi, la casta dei guerrieri, il Buddhismo si rivolge finalmente alla popolazione urbana e rurale e le nuove Scuole buddhiste, comprese quelle Zen, hanno modo di diffondersi.

La condizione di precarietà e insicurezza creatasi dalle continue lotte per il raggiungimento del potere, apre alla presa coscienza dell'impermanenza, *mujō*, vissuta non come condizione naturale del vivere, ma come dramma. Regna sovrana la percezione che la vita umana finisca a breve, senza possibilità di scampo o di salvezza.

Arrivano così i grandi riformatori del Buddhismo: Dōgen (1200-1253), Fondatore degli Insegnamenti della Scuola Sōtō; Eisai (1141-1215), tradizionalmente considerato Fondatore dello Zen Rinzai; Shinran (1173-1263), allievo di Hōnen⁶, Fondatore della Scuola Jōdo Shinshū, la Scuola della Vera Terra Pura; Nichiren (1222-1282), Fondatore della Nichirenshū.

Ciascuno fonda una nuova Scuola tesa a rassicurare la popolazione in un momento così travagliato e oscuro, promettendo la salvezza attraverso differenti forme di Pratica.

Da una parte si fa appello alla recitazione del *nenbutsu*, il nome del Buddha Amida, accompagnata dall'atto di fede nelle Scuole della Terra Pura, o alla recitazione dell'*odaimoku* nella Scuola di Nichiren. Dall'altra Dōgen introduce una grande innovazione proponendo una Pratica che, grazie allo sforzo personale gratuito in assenza di spirito di ottenimento, attraverso la meditazione, il rispetto dell'etica buddhista dei Precetti, il seguire l'insegnamento di un maestro, conduce all'Illuminazione.

Una Pratica basata sull'esperienza diretta nel quotidiano, che porta al superamento della sofferenza. Un veicolo di salvezza in cui ci si relaziona in modo diretto con il Buddha e la buddhitā. Dōgen infatti sostiene che la mente umana è la mente del Buddha e la natura umana è essa stessa Natura-Buddha.

Sono i medesimi valori e insegnamenti su cui ancora oggi basiamo la pratica Zen.

La grande rivoluzione di Dōgen è stata quella di predicare nel periodo del *Mappō*, considerato l'era di decadenza del Buddhismo, la possibilità di salvezza per tutti attraverso lo sforzo personale a carico esclusivamente dell'individuo.

Non c'è un delegare ad altri la possibilità del proprio Risveglio, non prevede l'intervento di un agente esterno, fosse anche un Buddha, grazie al quale è possibile salvarsi. Il raggiungimento del *Satori*, dell'Illuminazione, è commisurato esclusivamente all'impegno di ciascun praticante.

Dunque, qual è il messaggio ancora oggi così importante?

⁶ Hōnen, (1133-1212) Fondatore della Scuola Jōdoshū la Scuola della Terra Pura.

Anche noi viviamo sicuramente in un periodo di grande difficoltà, instabilità, paura, caduta valoriale e sfiducia nel futuro, paragonabile, pur con espressioni diverse, al periodo Kamakura in cui visse lo stesso Dōgen.

In un'era di egoismo ed edonismo, di corsa all'appagamento dei desideri, dove tutti credono di poter ottenere tutto con un semplice schiocco delle dita, Dōgen ci ricorda che la vera Via spirituale va percorsa con impegno e sacrificio, e che non ci sono né scorciatoie, né mezzi termini. Ci richiama alla nostra responsabilità personale: si può ottenere un risultato nella Pratica solamente con sudore, fatica, sacrificio, autodisciplina.

Anche se oggi questa visione può apparirci ovvia, riportandoci al periodo Kamakura è doverosa una riflessione sul grande rinnovamento che Dōgen ha introdotto, proponendo una Pratica che richiama l'individuo alla propria personale responsabilità, a prescindere dalle sue capacità, dai suoi meriti e dai suoi vissuti.

Dallo *Shōbōgenzō Zuimonki*⁷ di Dōgen:

Anche nel mio sermone formale di oggi, ho spiegato che l'impermanenza è veloce e che vita-e-morte è la "grande cosa" (da comprendere). Riflettete su questo principio senza dimenticarlo mai e pensando che avete solo questo giorno e questo momento, senza perdere un attimo, dedicatevi all'apprendimento della Via. Dopo di ciò diventerà davvero tutto facile e non dovrete preoccuparvi se avete capacità superiori o inferiori, se siete brillanti o stupidi. (3-11)

Chiunque può arrivare all'Illuminazione, *shinjin datsuraku*, lasciando cadere corpo e mente, il proprio ego, *mushotoku*, ovvero praticando in assenza di spirito di profitto, senza attaccamento, fosse anche alla Pratica stessa.

Secondo Shinran, vivendo in un periodo buio, non è possibile fare niente per salvarsi, fuorché invocare con fede il nome del Buddha Amida. Anche per Nichiren non c'è speranza di salvezza, se non attraverso la fede nella recitazione.

Diverse sono le scuole Zen con Eisai e Dōgen. Eisai, della scuola Rinzai, sposa il potere e trova così appoggi e protezione.

Dōgen invece si ritira tra i monti, lontano dal potere e dal frastuono del mondo per dedicarsi alla Pratica e all'Insegnamento, riconducendoci al Buddha storico e all'Ottuplice Sentiero. In questo è l'estrema attualità del suo messaggio, allora come ora nell'A.D. 2019.

Dico oggi la stessa cosa ai praticanti: "Sedete in Zazen, rispettate i Precetti, seguite l'insegnamento del maestro, lavate la ciotola, ovvero i piatti, e praticate nel rispetto di tutti gli esseri".

⁷ La fonte da cui sono stati tradotti i brani riportati è: Mizuno Yaoko (a cura di), *Shōbōgenzō Zuimonki*, Chikuma shobō, 1992. La versione è quella di Chōenjibon. Tra parentesi sono riportati: la sezione e il numero del brano del testo originale. Le traduzioni dall'originale giapponese sono a cura di Aldo Tollini.

Dunque che cosa ha portato di nuovo Dōgen nel periodo Kamakura che prima del grande risveglio spirituale non c'era?

Dōgen non dà formule da recitare, anzi dice che dal momento che troviamo il proprio maestro possiamo fare a meno di bruciare incensi, leggere sūtra e fare offerte.

Per arrivare alla realizzazione è necessario solo impegnarsi strenuamente, come anch'io oggi dico agli allievi. Non c'è altra alternativa. Il maestro indica la Via, ma è l'allievo che deve percorrere il proprio cammino.

In un Insegnamento serale dello *Shōbōgenzō Zuimonki* ⁸ Dōgen porta l'esempio della Pratica in rapporto a un uomo malato:

“Mentre si cerca di curare la malattia, ma essa non guarisce e le sofferenze aumentano sempre più, se nei periodi in cui le sofferenze si attenuano non si pratica, poi ci si pentirà. Perciò, quando si soffre (per una malattia), prima che essa si aggravi, si pensi a praticare, e quando si aggrava, prima di morire si pensi a praticare.”. (1.6)

Non ci sono alternative, la Via è quella.

Accade a volte nella vita che ci ritroviamo a non riconoscerci più, ad essere scontenti del nostro quotidiano e a considerare la nostra esistenza insoddisfacente, se non addirittura inutile o finanche invisa. Dopo i primi momenti di smarrimento e di disagio davanti a quell'esame critico e crudo, ciascuno cerca una personale risposta valida per cambiare la condizione del momento. Una di queste può essere l'intraprendere un percorso di profonda conoscenza di sé, per realizzare una trasformazione della propria quotidianità e della relazione con se stessi e con gli altri.

È in questo contesto che si può ascrivere ancora oggi un percorso nella Via dello Zen di Dōgen, che diventa così la ricerca di un vivere appieno la propria vita, poiché niente viene ignorato e niente viene rifiutato. È veramente accogliere la pienezza del mondo *così com'è* nella sua complessità.

Una grande sfida, non una lotta, ma sicuramente una grande sfida, che implica un forte coraggio, il non chiudersi mai in schemi predefiniti o definitivamente delineati.

È accogliere le proprie contraddizioni, debolezze e inesattezze, funamboli dell'equilibrio nella Via di Mezzo.

È vivere non solo i propri successi, ma anche le proprie cadute, accettandole come possibili opzioni di crescita e trasformazione, andando avanti senza rimanere incagliati nella palude, nel ristagno, della delusione o della frustrazione, specificità afferenti all'ego.

In un mondo di macroaree e di globalizzazione, è portare l'attenzione ai piccoli gesti, alle piccole cose, e al tempo stesso all'insieme, al collettivo, dunque “*non uno, non due*”, ma “*uno e due*”

⁸ Aldo Tollini, *cit.* p. 29

al contempo”, come quando seduti in meditazione in *Zazen* siamo *uno* con il respiro, *uno* con la postura.

La modalità di Pratica che ha insegnato Dōgen e che ancora oggi possiamo attualizzare cambia la nostra consapevolezza in rapporto a noi stessi e agli altri.

Seduti sul nostro cuscino prendiamo coscienza di quanto siamo interconnessi e al tempo stesso indipendenti.

Nel silenzio dello *Zazen* diventiamo *uno* con il nostro respiro e al contempo restiamo connessi con il cuscino che ci sostiene, con il pavimento sottostante, con le luci della stanza, con i suoni che provengono dall'esterno, con la presenza di chi ci è seduto accanto.

Ciascuno di noi è totalmente dipendente e interdipendente e uno stato non esclude l'altro. Realizziamo la sottile connessione tra il mondo esterno e il mondo interno, come accade con il nostro respiro che, attraversando le narici, unisce il mondo esteriore a quello nostro interiore.

Questa percezione di non separazione tra sé e altro da sé, apre a un profondo senso di responsabilità verso se stessi e verso l'intero universo. Rende consapevoli di come gli altri ci vedono e ci giudicano e insegna, alla luce di questa comprensione di unità, ad agire piuttosto che a reagire, nella costante accettazione del momento presente.

Accettazione che si traduce nel non giudicare l'accadimento, ma viverlo per ciò che semplicemente è, senza subirlo. Non è rinuncia, anzi, è conferma della nostra consapevolezza di essere Buddha sul cammino del Risveglio, pronti ad attraversare e ad accogliere tutto ciò che ci viene incontro, con la conseguente possibilità di comprensione e trasformazione.

Ogni accadimento diventa allora opportunità di crescita e di presa coscienza della nostra Natura-Buddha.

Dobbiamo imparare ad accogliere la vita *così com'è* come insegna la storia del Maestro Tōzan sul caldo e sul freddo:

Un giorno un monaco domandò al Grande Maestro Tōzan Gohon:
“Come possiamo evitare caldo e freddo?” Tōzan gli disse: “Perché non vai là dove non fa né caldo né freddo?”. “Dove si trova questo posto?”
chiese il monaco. Allora Tōzan rispose: “Quando fa freddo sii completamente freddo, quando fa caldo sii completamente caldo.”⁹

Altresì praticando la Via di Dōgen non dobbiamo sentirci né superiori, né diversi, ma semplicemente una delle tante manifestazioni della Natura-Buddha.

Imparare a rispettare gli altri nel loro proprio essere, richiede un livello di presa coscienza che ci guida nel non voler imporre la nostra comprensione e la nostra nuova visione del mondo.

⁹ *Shōbōgenzō* capitolo 37. *Shunjū* – Primavera e autunno.

Imparare a tacere aprendo il cuore: andare oltre le parole, che equivale al ritorno ad un ascolto non-giudicante, ad abbracciare e contenere l'intero universo.

Non chiudere mai la porta della comunicazione: mantenere aperta una *porta senza porta*, dove la separazione tra mondo interno e mondo esterno è meramente virtuale.

Imparare a essere fluidi come l'acqua: tondi in un recipiente tondo, quadrati in un recipiente quadrato.

Praticando riscontriamo la veridicità dell'asserzione: "Tutti siamo sulla stessa barca e che se ne sia più o meno consapevoli, tutti stiamo già remando."

Dunque è solo una questione di presa coscienza, di uscire dall'abitudine del lamentarsi e compiangersi, per decidere di cavalcare la propria vita e mettersi al timone della propria barca. Solo allora il nostro modo di vivere diventa esistenza come mezzo insostituibile di comprensione e di liberazione.

Nell'A.D. 2019 in cui è imposto e stressato al massimo il concetto del corpo fisico nella sua funzione dell'apparire, è prendere coscienza di "abitare un corpo" piuttosto che "avere un corpo". La consapevolezza di "abitare un corpo" richiama alla cura e al rispetto del corpo stesso in quanto corpo del Buddha, e all'accogliere il suo mutamento nel divenire della propria vita, accettando l'impermanenza nel tutto *è perfetto così com'è*, dove quell'accettarlo e "vederlo" equivale alla sua stessa realizzazione.

Vivendo profondamente la Pratica insegnata da Dōgen, naturalmente ci allineiamo all'etica dei Precetti del Buddha. Le due esperienze vanno di pari passo. Così rispettiamo e attualizziamo anche il secondo punto espresso da Dōgen come cardine nel cammino di Risveglio.

Quanto al seguire il proprio Maestro, posso parlare della mia esperienza diretta nel lungo percorso dei dieci anni durante i quali mi sono recata in Giappone nel monastero Tōkōzan Daijōji di Kanazawa per studiare la Via sotto la guida del mio amato Maestro Reverendo Tenrai Ryūshin Azuma Roshi, che ne è il 72° Abate.

L'esperienza in Daijōji ha prodotto infiniti risvolti che mi hanno forgiato e risvegliato alla mia Natura-Buddha.

Ho ascoltato per ore gli Insegnamenti di Dharma del mio Maestro nel suo linguaggio forbito, che anche i monaci giapponesi faticavano a comprendere, riuscendo quasi sempre a coglierne l'essenza *I shin den Shin*.

Ho parlato con i gatti che si aggiravano nel Tempio per cercare conforto nell'ascoltare il suono del mio idioma. Ho pulito le latrine dei monaci provando iniziale disgusto, per approdare poi a un sufficiente distacco.

Ho vissuto la paura di perdermi nel buio del bosco all'alba delle 4:00 quando, dalla casina del tè dove alloggiavo, dovevo recarmi nel *Sodō*¹⁰. Ho imparato a dialogare con l'albero amico, le cui foglie cadute quotidianamente raccoglievo.

Nell'incomprensione della lingua giapponese mi sono confrontata con la frustrazione di essere nel posto sbagliato o con l'abito di Pratica sbagliato, all'interno del Monastero.

Ho faticato non poco nel lavorare a stretto contatto con gli altri monaci, per la mia natura indipendente e solitaria.

Concrete esperienze di Pratica, che mi hanno aperto alla comprensione dello spirito di gratuità e di gratitudine verso la vita stessa e tutti gli esseri, mostrandomi la semplicità della realtà *così com'è*.

Esperienze di vita che mi hanno fatto scoprire, al ritorno nel quotidiano fiorentino, la gioia di lavare a mano la biancheria personale, evitando l'uso della lavatrice.

Difficile spiegare in modo esaustivo i doni e i frutti di una Pratica Sōtō Zen nella vita di oggi.

Per comprenderla non c'è altro modo che provarla, praticarla, viverne l'esperienza diretta e beneficiare della gioia della trasformazione che ne consegue, una volta che abbiamo deciso di voler cambiare, facendo attenzione a non imporre agli altri il nostro cambiamento.

Gioire dell'assunzione di responsabilità che ne deriva, che ci dà contezza dell'essere Buddha sul cammino del Risveglio, essendo andati oltre l'imputare i nostri errori e manchevolezze a questo o a quell'accadimento, al nostro karma, ai nostri genitori, o alle persone che lungo corso abbiamo incontrato.

L'Insegnamento di Dōgen, i Precetti, l'addestrarsi sotto la guida di un maestro, la Pratica quotidiana, diventano linee guida, un filo rosso da poter seguire, consapevoli che nessun altro può vivere per noi, né risolvere e sciogliere i nodi della nostra esistenza, e che solo proprio noi possiamo affrontarli, abdicando all'arroganza, all'egoismo, all'intolleranza e all'intemperanza.

Come insegna Dōgen *zenji*:

*“Il Maestro Zen Kyōgen Chikan disse: ‘Il dipinto di una torta di riso non può placare la fame’. (...) Se provate a mangiare una torta dipinta, vale a dire se cercate di ottenere o afferrare il risveglio al di fuori, non ne sarete mai appagati.”*¹¹.

¹⁰ *Sodō*, Sala di meditazione

¹¹ *Shōbōgenzō* capitolo 24. *Gabyō* – Il dipinto di una torta di riso.

Bibliografia

- Okumura Shohaku, *Dōgen Zen*, Kyoto Sōtō Zen Center. Kyoto, 1988.
- Forzani Giuseppe Jisò Forzani. *Eihei Doghen. Il profeta dello zen* EDB, 1997.
- Raveri Massimo, *Il pensiero giapponese classico*, Einaudi, Torino, 2014.
- Tollini Aldo, *Antologia del Buddhismo giapponese*, Einaudi, Torino, 2009.
- Tollini Aldo, *Lo Zen. Storia, scuole, testi*, Einaudi, Torino, 2012.
- Bodiford William M. (2008) [1993]. *Sōtō Zen in Medieval Japan*. University of Hawaii Press.
- Mauricio Y. Marassi. *Il Buddismo Māhāyana attraverso i luoghi, i tempi e le culture. La Cina*. Genova, Marietti, 2009
- Oriani Sergio (a cura di), *Shōbōgenzō L'Occhio e il Tesoro della Vera Legge* Editrice Pisani, 2006