

Fukanzazengi

Questo è il primo testo scritto da Dogen subito dopo il suo ritorno in Giappone dalla Cina, nel 1227. L'autore, nel *Fukanzazengi senjutsu yurai - Motivazioni per la redazione del Fukanzazengi*, che lo introduce, lo presenta con queste parole: «Siccome in Giappone non si è mai sentito parlare di “trasmissione differente fuori dalle scritture” (*kyoge betsuden*), di “tesoro della visione dell'autentico dharma” (*shobogenzo*) e neppure dei principi dello **zazen**, ecco che ancora non sono stati qui trapiantati. Perciò, tornato in patria dalla Cina, di fronte alle richieste di istruzione da parte delle persone che mi avvicinavano, ho dovuto, per il loro bene, scrivere questo testo sui principi fondamentali di zazen». Dogen continuò a rivedere questo scritto per tutta la vita. Quella che segue è una traduzione inedita, a cura de La Stella del Mattino

Fukanzazengi

La forma dello zazen che è invito universale

*La via originariamente è intrinseca ovunque in modo perfetto,
perché pretenderla attraverso pratiche e risvegli?
Il veicolo della verità è incondizionato e presente,
perché sprecarsi in accorgimenti?
Ancora: Tutto non solleva affatto polvere,
perché credere nei metodi per purificarlo?
Il centro non si allontana da qui,
ehi! non girovagare col corpo e con la mente in pratiche religiose.*

Eppure, se dai origine anche al minimo scarto, il cielo e la terra si fanno incommensurabilmente lontani; se dai adito al pur minimo “mi piace – non mi piace”, il cuore si smarrisce nella confusione. Supponiamo, per esempio, che tu sia orgoglioso della tua comprensione, che abbondi in illuminazione, che tu abbia adocchiato la sapienza, ottenuto la via, chiarificato il cuore, dato impulso all'ideale di scalare il cielo: non fai che trastullarti nei pressi della soglia del nirvana, e ignori quasi del tutto l'operoso sentiero della libertà. Guarda! Buddha, sapiente di nascita: si vede la traccia dei sei anni trascorsi seduto eretto; Bodhidharma, che ha trasmesso il sigillo del cuore della via: si ode la fama dei nove anni seduto fronte al muro. Così furono i santi antichi, così deve praticare l'uomo d'oggi. Perciò smetti la prassi di cercare detti e investigare parole; fai il passo che rivolta la luce e la getta all'interno. Così il tuo corpo e spirito con naturalezza è abbandonato e appare il tuo volto originario. Se ambisci ad acquisire questo, subito devi impegnarti in questo. Per lo zazen è ideale un posto tranquillo; bevi e mangia con regolarità. Liberati e sii separato da qualsiasi tipo di relazione e di rapporto, lascia riposare qualsiasi iniziativa. Senza pensare né al bene, né al male, non curarti di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato. Interrompi l'attività del cuore, della mente e della riflessione. Interrompi le indagini del pensiero, dell'immaginazione, della contemplazione. Non misurare quanto hai realizzato la via [misurare Buddha]: essa non ha niente a che fare con lo stare seduti o sdraiati. Di solito si mette un cuscino quadrato, largo e spesso, sul

pavimento e, sopra questo, un altro cuscino alto e rotondo [zafu] su cui ci si siede. La posizione è con le gambe incrociate o in modo completo [kekkaфуza], o in modo incompleto [hankafуza]. Nel primo caso mettere il piede destro sulla coscia sinistra, e il piede sinistro sulla coscia destra. Nel secondo caso soltanto il piede sinistro sulla coscia destra. Indossa un vestito comodo e pulito. Posa il dorso della mano destra sul piede sinistro e il dorso della mano sinistra nel palmo della mano destra. Le punte dei pollici devono toccarsi leggermente. Siedi eretto, senza inclinare né a destra, né a sinistra, né avanti, né indietro. Le orecchie devono essere in linea con le spalle, il naso deve essere in linea con l'ombelico. La lingua riposa contro il palato. Le mascelle e le labbra sono chiuse senza sforzo. Tieni sempre gli occhi aperti. Respira tranquillamente attraverso il naso. Dopo avere regolato la posizione nel modo descritto, espira tranquillamente e poi inspira. Fa qualche movimento ondulatorio con tutto il corpo a destra e a sinistra. Quindi siedti immobile. La disposizione del tuo pensiero si posi su questo fondo del non pensiero. Come la disposizione del pensiero si posa sul fondo del non pensiero? Impensato. Ecco, questo è il fulcro distintivo dello zazen. Zazen non consiste nell'apprendere a meditare [nell'apprendere lo zen]. Semplicemente è la porta reale della pace e della gioia, è la pratica avverata che arriva alla pienezza del risveglio. Il presente si fa presente con evidente profondità, qui non arriva la ragnatela dei condizionamenti e delle illusioni. Se qui trovi dimora, è come il drago che trova l'acqua, assomiglia alla tigre che si inoltra nella montagna. Occorre conoscere con correttezza che la realtà autentica si manifesta e si fa avanti per forza sua e che distrugge innanzitutto l'intontimento e la dissipazione. Quando ti alzi dallo zazen muovi il corpo adagio, alzati in modo tranquillo, non muoverti in modo violento. Se guardiamo gli esempi del passato, andare oltre il mondano e andare oltre il santo, trapassare stando seduti o morire in piedi, tutto ciò è affidato completamente a questa forza. Inoltre, anche il perno dell'insegnamento impartito scuotendo un dito, una canna, un ago, un martello, anche l'avvertimento che ridesta fornito con lo scaccia mosche, col pugno, col bastone, con il grido, tutto questo non scaturisce dall'aver bene valutato e discriminato, e non credere che derivi dalla conoscenza di poteri magici. Sono comportamenti la cui autorità va oltre ciò che si sente e ciò che si vede, scaturiscono completamente dalla norma che è prima della conoscenza intellettuale. Così è! Quindi, senza discutere di sapienza e di stupidità, non discriminare fra uomo che vale e uomo stolto. Applicati con tutto te stesso e sei già nella pratica del cammino. La pratica del risveglio per sua natura non produce contaminazione e attuandola è normalità quotidiana. Generalmente parlando avviene che, nel nostro mondo come altrove, in India come in Cina, portando il sigillo di Buddha, ogni casa lo fa a modo suo. Se ci si applica al solo star seduti, siamo ostacolati dall'inamovibilità **(1)**. Pur essendoci innumerevoli diverse situazioni, fai solo la pratica di zazen. Non disertare il posto che è dimora della tua pratica, e non girovagare altrove nel polveroso mondo. Se sbagli un passo, inciampi e devii dalla direzione che hai di fronte. Hai già il fulcro della via che è il corpo umano, non attraversare il tempo invano. Hai da preservare e applicare l'essenza della via di Buddha, chi vorrà godere in modo vano di scintille? Non solo, i fenomeni sono come la rugiada sull'erba, il corso della vita assomiglia a un lampo, all'improvviso, è nulla, in un attimo, svanito. Questa è la mia preghiera: che coloro i quali compongono la nobile corrente dei praticanti, avendo

a lungo imparato a tastoni attraverso imitazioni, non disdegnino ora il vero drago. Avanza con energia nella via diritta e radicale, rispetta l'uomo che tronca l'affidarsi al sapere e annulla l'affidarsi all'agire, entra nella compagnia di coloro che vivono l'essenza della via, eredita la pace di coloro che hanno praticato prima di te. Se a lungo compi questo, certamente diventi questo. Lo scrigno dei tesori si apre da se stesso, e tu ricevi e usi a volontà.

1) La traduzione è letterale; il senso è ambiguo. Ora interpreto così: il dharma è ovunque, ogni corrente del buddismo lo presenta a modo suo: zazen è la pratica che riporta tutto all'unico comune denominatore e previene dal girovagare per le interpretazioni, ostacolando con l'immobilità ogni movimento fisico e mentale.

Postilla alla traduzione di Fukanzazengi»

Postilla alla traduzione di Fukanzazengi

In merito al titolo 普勸坐禪儀 – *Fu kan zazen gi* – un paio di precisazioni appaiono utili, se non necessarie. In precedenti occasioni abbiamo tradotto l'intero titolo con “La forma dello zazen che è invito universale”: ora è bene rendere conto del perché di quella scelta, affinché conservi, se è il caso, la sua validità. Vediamo prima le singole parole e poi la frase nel suo insieme. 普勸 – *Fu Kan* – è ciò che è stato reso con “invito universale” e la traduzione ci sta, a patto, crediamo oggi, di inquadrare il senso con cui si utilizza il lemma “universale”, parola attualmente di uso comune quanto polivalente. 普 – *Fu* – sta a indicare “ampiezza – generalità”: nel giapponese moderno si usa, ad esempio, abbinato ad altro ideogramma, per dire “comune, usuale (*futsū* – 普通)” oppure “onnipresenza, universalità (*fuhensei* – 普遍性). 勸 – *Kan* – sta a indicare “incoraggiamento, raccomandazione”: oggi si usa, ad esempio, nella parola “stimolo, incoraggiamento (*kanshō* – 勸奨)” o anche “persuasione, invito (*kanyū* – 勧誘)”. *Fukan* è dunque invito ampio, raccomandazione rivolta alla generalità. *Zazen* lo lasciamo lì dov'è e com'è. 儀 – *Gi* (pron. it. Ghi di ghiro) è stato reso con “forma” dopo non breve riflessione: è utilizzabile a patto di chiarire di che genere di forma si tratta. Il senso letterale del termine è “rito”, “modello”, “standard di comportamento”: ritroviamo l'ideogramma in molte parole, fra cui “*gishiki* – 儀式 – cerimonia, rituale, servizio religioso” e “*girei* – 儀礼- etichetta, cortesia formale”. Chiediamoci ora cosa può aver voluto dire Dōgen usando quell'espressione e cerchiamo di capire perché ha usato proprio quelle parole. Siamo nel 1227, in Giappone: il buddismo è una religione di scarsa diffusione popolare ma organizzata e potente, gestita in modo esclusivo da una classe clericale protetta e sostenuta materialmente dal potere politico costituito, che a sua volta conferma e legittima sul piano religioso. Le forme del culto sono rituali ed esoteriche, i testi scritti incomprensibili a tutti, tranne che a pochi specialisti. E' anche un periodo di grande turbolenza politica, segnato da numerose catastrofi naturali: a livello popolare si fa strada l'idea della fine dei tempi, dell'ingresso nella fase storica finale del dharma (*mappō*). Alcuni religiosi, tutti formati nei templi situati sul monte Hiei, sede della scuola esoterica ritualistica Tendai, sono spinti dalla loro ricerca verso differenti lidi: molti viaggiano in Cina, per cercare il sapore genuino dell'acqua sorgiva. Fra loro, Dōgen Zenji. Al suo ritorno in patria pubblica subito *Fukanzazengi*. E', in ordine di tempo, il suo primo testo, che però giunge a noi nella forma definitiva, dopo rivisitazioni protrattesi nell'arco di tutta la vita. Non è il solo *Zazengi* scritto da Dōgen: nella sua opera maggiore, lo *Shōbōgenzō*, troviamo un testo datato 1243, intitolato

semplicemente *Zazengi*: è praticamente identico al nostro ma ridotto a circa un terzo, contiene solo le istruzioni su come mettere il corpo seduto e sulla disposizione del pensiero. Possiamo ritenere fosse rivolto prevalentemente all'ambito monastico. E' legittimo dunque intendere che l'intenzione di Dōgen, nello scrivere *Fukanzazengi*, fosse di offrire ai lettori uno *zazengi* (una spiegazione relativa al *gi* chiamato *zazen*) rivolto a chiunque, alla generalità delle persone. *Fukan* va dunque inteso come consigliato a tutti, nel senso che è scritto in modo che tutti lo possano comprendere e che è indirizzato a persone comuni, non a specialisti. Possiamo inoltre legittimamente pensare che Dōgen intendesse anche proporre lo *zazen* come una forma religiosa accessibile direttamente alle persone, senza mediazione di chierici, senza fumi esoterici. Per parte nostra, ci spingiamo fino a sostenere che *fukanzazengi* vuol dire che *zazen* è una forma d'accesso all'universale: forma del corpo che coincide con la nostra postura seduta (*za*), forma del pensiero che non coincide con niente.

GJF

(Jiso Forzani)

Fukan zazengi

di Dogen

*Quest'anno ricorrono gli ottocento anni dalla nascita di Dogen. Per tale avvenimento si è tenuto un importante incontro si è tenuto nel novembre scorso all'università di Stanford in California sul tema "Lo zen di Dogen e la sua importanza per i nostri tempi" organizzato dal Centro di Studi buddhisti dell'Università e dal prof. Carl Bielefeldt (<http://www.stanford.edu/group/scbs/>). con la presenza di numerosi monaci e studiosi del pensiero di Dogen. In ricordo del grande maestro giapponese vi proponiamo una serie di scritti che ne tratteggiano la vita e l'opera, la sua importanza nella trasmissione del Dharma e la sua influenza sulle esperienze zen occidentali. Iniziamo con le sue stesse parole, un testo tradotto dall'originale giapponese da Aldo Tollini che ci introduce alla profonda esperienza dello *zazen*.*

*La traduzione dall'originale giapponese si basa sul testo:
Shobōgenzo, Meicho Fukyukai Tokyo, 1986, 3 volumi.*

Se investighiamo (a fondo), (vediamo che) il fondamento originario della Via è completo in sé e onnipervasivo, perché quindi usare definizioni posticce come pratica e illuminazione? Perché sprecarsi nella ricerca di mezzi abili dato che l'insegnamento è in sé libero da lacci? Neanche a dirlo, la realtà sta al di là della polvere, (perché, allora) vi sono persone che pongono fiducia nei mezzi (rappresentati dal) del pulire?

Nessuna cosa è separata da questo luogo, ciononostante, la gente si sforza per la pratica. Però, se vi è una separazione (grande) come un capello sottilissimo, il Cielo e la Terra si separano nettamente; se sorge anche solo un po' (la percezione) degli opposti si perde il cuore nella

confusione. Per esempio, anche se siamo orgogliosi della nostra comprensione della dottrina, e abbiamo una illuminazione profonda, anche se si è ottenuta la saggezza che comprende con un colpo d'occhio, anche se si è Ottenuta la Via e si è purificato il cuore (e la mente), e si ha sviluppato una determinazione tale da dare l'assalto al Cielo, aggirandosi nelle vicinanze dell'entrata (dell'illuminazione), si manca il sentiero vivifico che porta alla liberazione.

Anche nel caso di lui di Gion (Shakyamuni Buddha) che era saggio per natura, si vedano le tracce lasciate del suo sedersi eretto per sei anni e nel caso di colui di Shaolin, Bodhidharma, che ha trasmesso il sigillo del cuore, si sente (ancora) parlare dei nove anni del sedersi di fronte al muro. Gli uomini del passato erano così e come potrebbero gli uomini attuali mettere (ciò) in discussione?

Quindi, bisogna, in modo naturale, smettere di dedicarsi alla comprensione dei testi inseguendo i discorsi e rincorrendo le parole; in modo naturale, bisogna imparare a tornare sui propri passi girando la luce e riflettendola verso l'interno. Il corpo e la mente in modo naturale vengono lasciati cadere e apparirà il vostro volto originario. Se desiderate ottenere questa cosa, dovete darvi da fare in quel senso in fretta.

Dunque, per fare *zazen* va bene una stanza tranquilla. Siate moderati nel bere e nel mangiare. Lasciate da parte tutti i legami. Lasciate che tutte le cose si acquietino (dentro di voi). Non pensate al bene e al male. Non fatevi prendere (dal dualismo) dell' "è così e non è così". Interrompete i rivolgimenti delle sensazioni, dell' intenzionalità e della coscienza. Smettete di dare valutazioni sul pensiero, le idee e le percezioni. Non abbiate intenzione di diventare un Buddha: perché mai allora attaccarsi caparbiamente allo *zazen*?

Nel luogo dove normalmente ci si siede, stendete un materassino e sopra di esso mettete un cuscino. Potete mettervi nella posizione del loto intero o nella posizione del mezzo loto. La posizione del loto consiste nel mettere innanzitutto il piede destro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra. La posizione del mezzo loto consiste nell'appoggiare soltanto il piede sinistro sulla coscia destra. Indossate un vestito e una cintura che non stringa e sistematevi (appropriatamente). Poi, ponete (il dorso della) mano destra sopra il piede sinistro e il palmo della mano sinistra nel palmo della mano destra. Premete i due pollici uno contro l'altro. Quindi, raddrizzate il corpo e sedete eretti, non pendete né a sinistra né a destra, non piegate il corpo in avanti e neppure indietro. E necessario che orecchie e spalle siano allineate, e anche naso e ombelico siano allineati. La lingua appoggi sul palato e le labbra e i denti stiano chiusi. Gli occhi devono restare sempre aperti. Il respiro nasale sia leggero. Dopo aver regolato la postura del corpo, esalate un respiro profondo e oscillate a sinistra e a destra. Sedete stabilmente e con determinazione. Fate pensiero il non pensiero. Il non pensiero! come pensarlo? Con l'a-pensiero. Questa è quindi la tecnica essenziale dello *zazen*. Lo *zazen* non consiste in una tecnica da imparare: è semplicemente il dharma della pace; è la pratica e la realizzazione della *bodhi* finale. Realizzando questo *koan* non si è intrappolati nella rete. Se afferrate il significato di questo, sarà come il drago che trova l'acqua o assomigliare alla tigre che si affida alla montagna.

Dovete proprio sapere che il giusto dharma si presenta da sé davanti ai vostri occhi e (allora) intorpidimento e agitazione vengono eliminati fin dall'inizio. Quando vi alzate da seduti, muovete lentamente il corpo e alzatevi con calma. Non bisogna farlo in fretta e furia.

A ben guardare, superare l'ordinario e l'andare oltre il saggio, morire da seduti o morire in piedi, sono tutte cose che dipendono completamente da questa forza. E inoltre, afferrare le opportunità date dalla sorte con dita, bastoni di bambù, aghi e martelli, o presentare la realizzazione del satori

(raggiunta) con (l'uso) dell'*hossu* con pugni, bastoni o col grido *katsul*: non sono cose che si possano capire per mezzo del pensiero discriminante. Perché mai dovrebbero essere cose da potersi conoscere per mezzo della pratica e realizzazione di poteri soprannaturali? Essi dovrebbero essere modi di agire che trascendono il visibile e l'udibile. Insomma, non sono forse pratiche consolidate che vengono prima di conoscenza e comprensione? Quindi, senza discriminare tra conoscenza superiore e stupidità inferiore, non si facciano scelte tra una persona brillante e una persona ottusa. Dedicarsi con tutto se stessi alla pratica è proprio seguire la Via. La pratica e la realizzazione di per sé non sono cose che contaminano e anche il loro scopo (l'andare verso l'illuminazione) è cosa del tutto normale.

In generale, sia in questo mondo sia nell'altro mondo, sia in India sia in Cina, si possiede allo stesso modo il sigillo del Buddha, e pur mantenendo ognuno i propri principi religiosi, (dovunque) ci si applica soltanto al sedersi per sedersi e ci si rende inamovibilmente inaccessibili (alle distrazioni). Sebbene si dica che ciascuno è diverso dall'altro, (tutti) praticano lo *zazen* e seguono la Via. Perché mai si dovrebbe lasciare il proprio posto di *zazen* e inutilmente vagare nel mondo delle contaminazioni di altri paesi? Se si sbaglia anche un solo passo, si perde ciò che sta proprio di fronte.

Avete già ottenuto la funzionalità del corpo umano: non passate inutilmente il vostro tempo. Chi attenendosi alla essenza fondamentale della Via del Buddha, potrebbe trarre piacere alla leggera da (cose impermanenti come le) scintille? E non solo questo: la forma e la sostanza sono come la rugiada dell'erba e la vita umana somiglia alla folgore del tuono (che durano solo un attimo). In un istante perciò essi sono vuoti e in altro istante sono perduti.

Vi prego, voi praticanti dello zen che seguite la Via, che a lungo avete imparato una imitazione delle realtà, non abbiate esitazione di fronte al vero drago (dell'illuminazione). Applicandovi con determinazione alla Via che punta direttamente all'essenza della realtà, onorate le persone che sono complete nel sapere e si comportano secondo i principi della non-azione. Siate in accordo con la *bodhi* dei Buddha e trasmettete ai posteri il *samadhi* dei patriarchi. Con una azione di questo genere protratta a lungo, diventerete sicuramente così. (Allora), si aprirà da sé il tesoro (della saggezza) e si potrà riceverla e usarla secondo la propria volontà.

BIBLIOGRAFIA

Hee-jin Kim, *Dògen Kigen, Mystical Realist*, The University of Arizona Press, Tucson, 1987;

Yuho Yokoi, *Zen Master Dògen, An Introduction with Selected Writings* Weatherhill, New York, 1990;

Carl Bielefeldt, *Dogen's Manual of Zen Meditation*, University of California Press, Berkeley, 1988.

DAL SITO [HTTP://ANSHIN.IT/IT](http://anshin.it/it)

Dal sito dell'amico e compagno di via Guglielmo <http://anshin.it>

MEDITAZIONE ZEN: ZAZEN

ZAZEN: QUIETO DIMORARE



Nello Zen non c'è nulla di misterioso, di complicato. La Pratica è molto semplice: la meditazione seduta zazen, è soltanto sedersi, è rivolgere lo sguardo verso l'interno, imparare ad ascoltare, conoscere se stessi e a lasciar cadere il proprio piccolo ego, armonizzandosi con la propria natura profonda. È la saggezza che accede alla saggezza dalla porta del silenzio e che va oltre il desiderio di profitto. Durante zazen non si ferma il pensiero, si è consapevoli della sua presenza e lo si lascia passare. In questo modo si crea uno spazio di libertà e la coscienza diventa illimitata, infinita.

POSTURA



Per praticare zazen sedetevi su uno zafu (cuscino rotondo), state ben dritti e tendete gentilmente la colonna vertebrale. Incrociate le gambe nella posizione del loto, del mezzo-loto o birmana, così che le ginocchia siano fermamente radicate al suolo. Toccate il cielo con la testa, premete la terra con le ginocchia. Le dita della mano sinistra sono appoggiate su quelle della mano destra, i pollici si sfiorano, e il taglio delle mani è in contatto con il basso ventre. Il mento è rientrato senza creare tensione, la nuca diritta, il naso in verticale con l'ombelico, le spalle rilassate, gli occhi guardano verso il basso.

COSCENZA



Hishiryo: pensiero al di là del pensiero, è lo stato della coscienza durante zazen che va al di là di ogni giudizio. Questa coscienza è mushotoku: senza scopo né profitto materiale o spirituale. Quando lo spirito non dimora su nulla il vero spirito appare. Con la pratica di zazen si diventa consapevoli dell'aspetto impermanente dei pensieri, ci si sveglia dall'illusione di esistere come entità separate e ci si fonde nell'Universale, al di là dell'ego.

SANSHIN: LE TRE MENTI



In giapponese, Sanshin significa "tre menti".

Dogen Zenji raccomandava che chiunque lavori a favore della famiglia del Buddha, (il Sangha), dovrebbe mantenere tre atteggiamenti mentali: **Mente Magnanima** (daishin), **Mente Amorevole** (roshin), e **Mente Lieta** (kishin).

DAISHIN La Mente Magnanima è come un oceano o una montagna: calma e costante, ma pronta ad accettare e nutrire gli innumerevoli esseri e situazioni, senza distinzione. L'oceano è sereno perché accetta l'acqua di molti fiumi senza opporre resistenza.

ROSHIN La Mente Amorevole, letteralmente "mente dell'anziano", è simile all'atteggiamento di una nonna gentile o un genitore che si diletta nel prendersi cura degli altri. È lo spirito del Bodhisattva, la persona completamente matura.

KISHIN La Mente Lieta è la gioia che sorge dal profondo del nostro cuore, anche in mezzo alle difficoltà. Nasce dalla intuizione di zazen, della non separazione e della comunione profonda con tutti gli esseri.

Insieme, le tre menti costituiscono il fondamento di una comunità buddista. Quando sono radicati nello zazen, questi tre atteggiamenti mentali ci permettono di vivere e lavorare in armonia con gli altri in ogni momento.

I SETTE PUNTI DELLA PRATICA

Donati da Kosho Uchiyama Roshi il 23 febbraio 1975 durante l'ultimo discorso formale come abate di Antai-ji.

1. Studiate e praticate il Buddha Dharma solo per amore del Buddha Dharma e non per il desiderio delle emozioni umane o per le idee mondane.
2. Zazen è la cosa più onorata ed è il vero maestro.
3. Zazen deve operare nella nostra vita quotidiana come le due pratiche (Voto e Pentimento) e le tre menti (mente Lieta, mente Amorevole e mente Magnanima) e dobbiamo praticare il detto: "guadagno è illusione, perdita è illuminazione".
4. Vivete per i voti e radicatevi profondamente.
5. Realizzando che progresso e ricaduta dipendono solo da voi stessi, sforzatevi di praticare e migliorare.
6. Sedete in silenzio per dieci anni, poi per altri dieci e per altri dieci ancora.
7. Cooperate e tendete alla creazione di un luogo dove i praticanti sinceri possano praticare senza disturbo.

Scritto da Guglielmo Doryu Cappelli

LO ZEN SOTO

IL MAESTRO DOGEN

Nel XIII° secolo, il monaco giapponese Dogen, dopo un soggiorno in Cina, portò la pratica dello Zen Soto in Giappone. La sua opera principale, lo Shobogenzo (Il Tesoro dell'Occhio del Vero Dharma), è uno dei vertici della letteratura religiosa e filosofica mondiale. Per Dogen la pratica manifesta l'illuminazione e coincide con il "lasciar cadere il proprio corpo-mente" trascendendo ogni dualismo.

IL MAESTRO KEIZAN

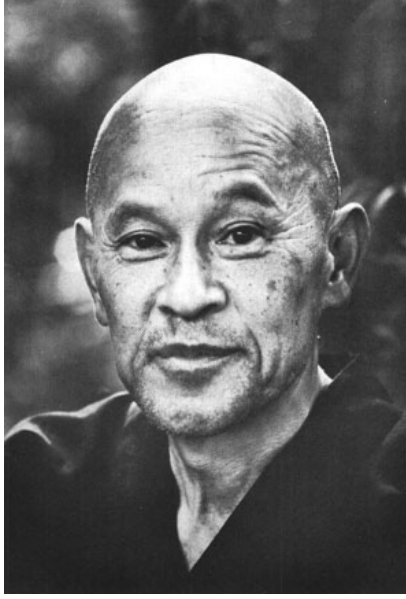
Dopo Dogen Zenji, la luce del Dharma venne trasmessa a Ejo Zenji, a Gikai Zenji e, in seguito, a Keizan Kenji, quarto antenato del lignaggio giapponese Zen Soto. Diversamente da Dogen Zenji, che si concentrò profondamente sulla pratica individuale e monastica, Keizan Zenji sfruttò le proprie capacità volgendo all'esterno, per diffondere la dottrina. Più di 15.000 templi testimoniano oggi questa diffusione.

KODO SAWAKI ROSHI

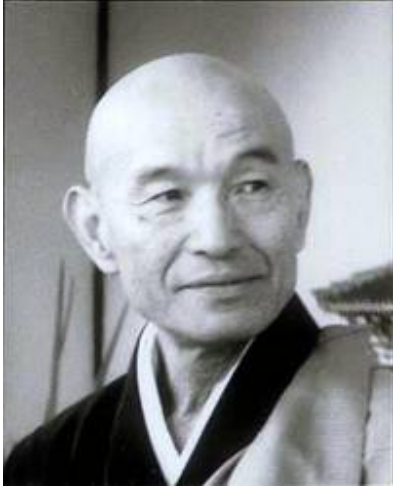
Nel XX° secolo, soprattutto a partire dal secondo dopoguerra l'Occidente cominciò a interessarsi all'aspetto filosofico dello Zen, grazie anche al movimento beat dei tardi anni '50, mentre nella stessa epoca, in Giappone, il Maestro Kodo Sawaki dava una nuova vitalità alla pratica della tradizione Soto. Bisognerà tuttavia aspettare la fine degli anni '60 per vedere i primi seri contatti fra i maestri zen giapponesi e gli occidentali,

MAESTRI CONTEMPORANEI

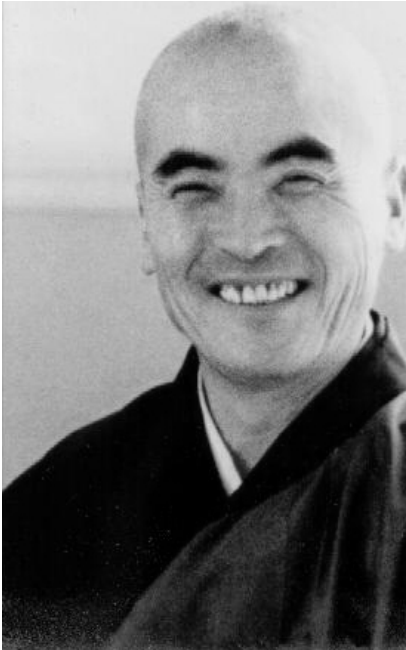
Alcuni importanti maestri che hanno contribuito alla diffusione dello Zen Soto in Occidente sono: Shunryu Suzuki, Taizan Maezumi e Dainin Katagiri, che hanno radicato profondamente questa tradizione negli Stati Uniti; Taisen Deshimaru, che ne diffuse capillarmente la pratica in Europa, e Kosho Uchiyama, successore di Kodo Sawaki, che, sebbene non lasciò mai il Giappone, esercitò una notevole influenza su molti praticanti occidentali.



Shunryu Suzuki



Taizan Maezumi



Dainin Katagiri



Taisen Deshimaru



Kōshō Uchiyama

Scritto da Guglielmo Doryu Cappelli