



Soto Mission of Hawaii Shoboji



Comunidade Budista Soto Zenshu da America do Sul Busshinji

Hawaii

Sud America

La Soto Shu (Chiesa Soto Zen) ha istituito in America il Centro Internazionale Soto Zen come base per la diffusione delle attività di insegnamento al di fuori del Giappone. Vi sono inoltre Uffici Internazionali Locali nelle Hawaii, in Sud e in Nord America e in Europa, che operano per la propagazione del Soto Zen. Fate riferimento ai rispettivi contatti per informazioni, chiamate o rendete loro visita liberamente.

I templi principali: Daihonzan Eiheiji

Il Daihonzan (Grande Tempio Principale) Eiheiji è stato fondato da Dogen Zenji nel 1244. Costruito grazie ad Hatano Yoshishige, venne in un primo tempo chiamato Sanshoho Daibutsuji, e più tardi rinominato Kichijozan Eiheiji. La pratica religiosa di Eiheiji è una tradizione che dura da settecento cinquant'anni. Ancor oggi vi risiedono più di duecento monaci che si dedicano giorno e notte alla pratica zen.

Eiheiji-cho, Prefettura di Fukui



Daihonzan Sojiji

Il Daihonzan Sojiji è stato fondato nel 1231 quando Keizan Zenji rinominò Shogakusan Sojiji il preesistente tempio Morookaji nella prefettura Ishikawa. Durante il periodo Meiji (alla fine del XIX secolo) il tempio originario andò distrutto in un incendio e Sojiji venne trasferito nella sua presente sede, a Yokohama. Il complesso del tempio è molto vasto e la mole delle costruzioni è di grande effetto.

Yokohama, Prefettura di Kanagawa



Contatto per informazioni

Uffici Locali

Centro Internazionale

1691 Laguna Street, San Francisco, CA 94115 U.S.A.
TEL: (1)-415-567-7686 / FAX: (1)-415-567-0200 / info@sotozen.com

Hawaii

1708 Nuuanu Avenue, Honolulu, HI 96817 U.S.A.
TEL and FAX: (1)-808-538-6429 / info@sotozenhi.org

Nord America

123 South Hewitt Street, Los Angeles, CA 90012 U.S.A.
TEL: (1)-213-617-0100 / FAX: (1)-213-617-0200 / info@sotozen.us

Sud America

Rua São Joaquim, 285, Bairro da Liberdade, São Paulo-SP, CEP 01508-001 Brasil
TEL: (55)-11-3399-3966 / FAX: (55)-11-3208-0418 / sotozen@uol.com.br

Europa

277 Rue du Faubourg Saint Antoine, 75011, Paris, France
TEL: (33)-1-4633-7738 / FAX: (33)-1-4633-6004 / info@sotozen.eu

Direzione Generale Amministrativa del Buddhismo Soto Zen

2-5-2 Shiba, Minato-ku, Tokyo 105-8544 Japan
TEL: (81)-3-3454-5493 / FAX: (81)-3-3454-5449 / kokusaika@sotozen.jp

<http://global.sotozen-net.or.jp>

© 2017 by SOTOSHU SHUMUCHO. All rights reserved.

Italiano
イタリア語

ZEN



Buddhismo SOTO ZEN

Il Soto Zen nel mondo

L'insegnamento del Soto Zen si è oramai diffuso in molti paesi del mondo.

La propagazione dell'insegnamento del Soto Zen al di fuori del Giappone è iniziata nel 1903 nelle Hawaii e in Sud America, all'indirizzo degli emigrati giapponesi di seconda generazione. In seguito si è diffusa anche in Nord America e in Europa. Questo prolungato sforzo missionario risulta oggi in innumerevoli seguaci e fedeli grazie anche alla continua attività di diffusione a opera di più di ottocento preti Soto Zen di varie nazionalità, e alla costituzione di numerosi templi e centri zen.

Questi templi e centri zen sono luoghi in cui, oltre alla pratica dello zazen, si svolgono nel corso dell'anno attività legate alla cultura giapponese. Ispirandosi all'insegnamento di Shakyamuni Buddha, di Dogen Zenji e di Keizan Zenji, queste attività fanno sì che quei luoghi siano terreno d'incontro fra le persone, oltrepassando i limiti di nazionalità, etnia e differenze culturali.



Temple Zen de La Gendronnière



Zenshuji Soto Mission

Europa

Nord America

La dottrina (*Shushi*)

Il Soto Zen è una tradizione religiosa che si basa sul "Dharma (insegnamento) di Buddha trasmesso nel giusto modo" a partire da Shakyamuni Buddha per il tramite dei Patriarchi ancestrali. La pratica del Soto Zen consiste nella pratica religiosa di stare solo seduto (*shikantaza*) e nella fede consapevole che la mente in sé è buddha (*sokushinzebutsu*), basandosi sull'insegnamento dello *zazen*: questo vuol dire prendere coscienza che la pace del corpo e della mente che deriva dal praticare *zazen* è in se stessa la forma della mente di Buddha (*bushhin*). Conducendo la nostra vita quotidiana nello spirito dello *zazen* in ogni possibile postura (camminando, stando fermi, sedendo e dormendo - le cosiddette quattro posizioni, *gyojuzaga*) possiamo comprendere l'importanza della nostra vita, viverla serenamente, in pace e concordia con gli altri. Così possiamo scoprire il senso e il valore di essere nati nel mondo come esseri umani.



I principi (*Kyogi*)

Siamo tutti figli di Buddha e siamo venuti al mondo con la stessa mente di Buddha. Ma se non ce ne rendiamo conto, viviamo in modo egocentrico e causiamo sofferenza a noi stessi e agli altri. Mente di Buddha significa vivere non tenendo in considerazione soltanto la propria vita, ma anche quella degli altri e di ogni cosa, con comprensione verso gli altri. Eppure noi non ci rendiamo conto di questa preziosità e viviamo approssimativamente, creando sofferenza e confusione. Se avremo fede negli insegnamenti di Shakyamuni Buddha, di Dogen Zenji, di Keizan Zenji, la nostra mente sarà stabile. Mettendoci volentieri al servizio della società, potremo aspirare a vivere armoniosamente, e potremo sperimentare una fede profonda per affrontare qualunque avversità. Se mettiamo a punto corpo e mente rispettando questo insegnamento di dare importanza a ogni aspetto della nostra vita, la forma di Buddha si manifesterà chiaramente in essa. Diciamo dunque che l'insegnamento della scuola Soto Zen è di aspirare a scoprire la felicità e il valore della vita nell'essere consapevoli in ogni aspetto e momento della nostra vita di ogni giorno.

Shakyamuni Buddha e i due Fondatori

Shakyamuni Buddha

Shakyamuni Buddha nacque di rango principesco nel clan dei Shakya in una città denominata Lumbini, che oggi si trova in Nepal. A motivo del suo stato, beneficiò di una vita di agi. Però, fu profondamente turbato dal problema della sofferenza che è insita alla vita, e all'età di ventinove anni lasciò la casa per diventare mendico rinunciante nella foresta. Dopo sei anni di pratica ascetica, all'età di trentacinque anni, a Bodhgaya, realizzò la Via. Dopo di che e fino alla morte a Kushinagara, continuò la sua peregrinazione per predicare il Dharma e insegnare ai suoi discepoli.

Taiso Keizan Zenji

Tempo dopo la morte di Dogen Zenji, fu Keizan Zenji a porre la prima pietra da cui si sarebbe sviluppato il Soto Zen. Keizan Zenji entrò a Eiheiji a otto anni e a diciannove intraprese un pellegrinaggio attraverso il paese. Successivamente fondò Sojiji a Noto, nell'attuale prefettura di Ishikawa, e si dedicò a educare numerosi discepoli.



Koso Dogen Zenji

Durante il periodo storico Kamakura (più precisamente nella prima parte del XIII secolo) Dogen Zenji si recò nella Cina della dinastia Song per apprendere il buddismo. Al termine di un periodo d'intensa pratica, ricevette tramite il maestro Tiantong Rujing (giap. Tendo Nyōjo) il dharma trasmesso senza interruzione nel modo giusto. Dopo essere rientrato in Giappone, fondò il monastero Eiheiji nella prefettura di Fukui.



Zazen

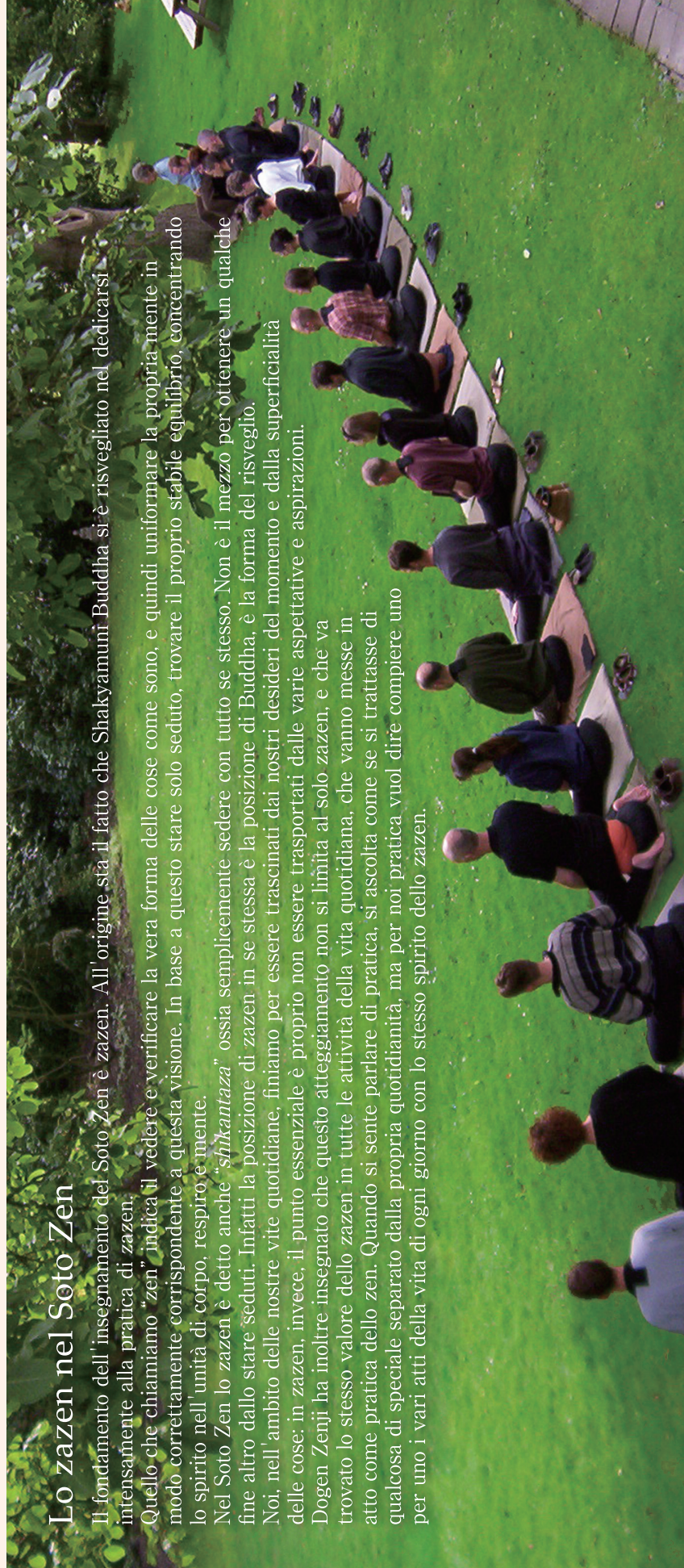
Lo zazen nel Soto Zen

Il fondamento dell'insegnamento del Soto Zen è *zazen*. All'origine sta il fatto che Shakyamuni Buddha si è risvegliato nel dedicarsi intensamente alla pratica di *zazen*.

Quello che chiamiamo "zen" indica il vedere e verificare la vera forma delle cose come sono, e quindi uniformare la propria mente in modo correttamente corrispondente a questa visione. In base a questo stare solo seduto, trovare il proprio stabile equilibrio, concentrando lo spirito nell'unità di corpo, respiro, e mente.

Nel Soto Zen lo *zazen* è detto anche "*shikantaza*" ossia semplicemente sedere con tutto se stesso. Non è il mezzo per ottenere un qualche fine altro dallo stare seduti. Infatti la posizione di *zazen* in se stessa è la posizione di Buddha, è la forma del risveglio. Noi, nell'ambito delle nostre vite quotidiane, finiamo per essere trascinati dai nostri desideri del momento e dalla superficialità delle cose: in *zazen*, invece, il punto essenziale è proprio non essere trasportati dalle varie aspettative e aspirazioni.

Dogen Zenji ha inoltre insegnato che questo atteggiamento non si limita al solo *zazen*, e che va trovato lo stesso valore dello *zazen* in tutte le attività della vita quotidiana, che vanno messe in atto come pratica dello zen. Quando si sente parlare di pratica, si ascolta come se si trattasse di qualcosa di speciale separato dalla propria quotidianità, ma per noi pratica vuol dire compiere uno per uno i vari atti della vita di ogni giorno con lo stesso spirito dello *zazen*.



La pratica di cibarsi

La pratica del cibo nel Soto Zen

Nelle scritture sono riportate molte parole di Shakyamuni Buddha a proposito del nutrimento: "Tutti gli esseri umani esistono in vita grazie al cibo. Senza cibo si perde la vita." E per via del cibo che preserviamo la nostra vita, incrementiamo la nostra energia, curiamo il nostro aspetto, superiamo le avversità, eliminiamo fame e debolezza".

Mangiare è un'attività essenziale per il nostro essere in vita. Shakyamuni Buddha ha impartito insegnamenti riguardo a cosa mangiare, quando mangiare e, più importante di tutto, come mangiare. Dogen Zenji ha ulteriormente sviluppato questi insegnamenti di Buddha riguardo al cibo. Nei suoi scritti egli ha indicato in dettaglio quale deve essere l'atteggiamento spirituale del cuoco (*tenzo*) addetto alla preparazione dei pasti, e quali sono in concreto le cose da tener a mente quando vengono consumati.

Nei suoi insegnamenti ha tenuto in scrupolosa considerazione ogni aspetto concernente il mangiare. Ha insegnato che tanto chi prepara il cibo quanto chi lo consuma lo deve fare con senso di gratitudine, ha spiegato ogni passaggio dalla preparazione degli ingredienti alla loro cottura, il modo di trattare le stoviglie e il pentolame e come aver attenzione e cura delle persone preposte ai vari ruoli della cucina. Ha scritto che nell'atto di assumere il cibo, con spirito di gratitudine, con il corpo e la mente in sintonia, quelli che mangiano insieme lo devono fare con atteggiamento di rispetto verso coloro che hanno concorso alla preparazione e al servizio.

Nel Soto Zen per rimarcare che il pasto e la pratica religiosa sono tutt'uno si recitano prima dei pasti i "Versi delle Cinque Riflessioni":

Primo, considero quante persone hanno concorso a far giungere a noi questo cibo e in virtù di quanta vita uguale alla nostra.
 Secondo, lo ricevo riflettendo se in questo giorno ho fatto tutto ciò che dovevo fare e per poter compensare la dove sono stato manchevole.
 Terzo, lo assumo senza inclinare al piacere o dispiacere del gusto, con spirito quieto lontano da ogni ingordigia.
 Quarto, lo mangio con moderazione, non solo per soddisfare la fame ma come medicina del corpo e della mente.
 Quinto, lo ricevo a beneficio della via del risveglio.

Mangiare non è solo il modo di saziare la fame. È l'importante atto in cui s'incontrano la mia e l'altrui vita.

