

Shinjin datsuraku: Spoglio di corpo e mente¹

Rev. Seijun Ishii
Professore dell'Università di Komazawa

Shinjin datsuraku è il termine che Dogen Zenji (1200-1253) ha utilizzato per descrivere l'esperienza vissuta dopo l'intensa pratica Zen sotto la guida del suo maestro cinese Ryujing (in giapponese Nyojo 1163-1228) nel monastero sul monte Tendo in Cina. Il suo significato letterale è "abbandonare corpo e mente". Nello "Shobogenzo Genjo Koan", Dogen lo spiega come segue:

Studiare la Via di Buddha è studiare se stesso. Studiare se stesso è dimenticare se stesso. Dimenticare se stesso è essere invernati dalle miriadi di cose. Essere invernati dalle miriadi di cose è spogliarsi del proprio corpo e mente, così come lo spogliarsi di corpo e mente altrui.

Con questo egli intende che per praticare la Via di Buddha bisogna studiare se stessi e dimenticare se stessi. "Dimenticare se stessi" non vuol dire negazione di sé, ma "essere invernati dalle miriadi di cose", vale a dire, essere autenticati da tutte le cose. Secondo Dogen Zenji, il significato di "spoglio di sé e altro da sé" è questo. Pertanto non bisogna interpretare "spogliamento" come portare alla luce una sostanza intrinseca per aver rimosso lo strato superficiale impuro o ridurre il sé a nulla negandone l'esistenza. "Spogliamento" è il termine che indica la situazione nella quale il mondo di "Genjo Koan" (tutte le cose sono autenticate da tutte le cose) si manifesta chiaramente.

Inoltre egli parla di lasciare che "il proprio corpo e mente e il corpo e mente altrui" "siano lasciati cadere". Ciò non implica che questo "spogliamento" avvenga contemporaneamente anche per il "corpo e mente" di molteplici altri, ma che quando "lo spogliamento" si verifica vi è, come prima cosa, non distinzione né conflitto tra sé e gli altri.

Shinjin Datsuraku e Shikantaza

Come si evince, *shinjin datsuraku* non può essere separato dalla pratica. Deve essere considerato abbinato a *shikantaza*, che rappresenta l'idea di Dogen Zenji della pratica-realizzazione. In *Shobogenzo Zanmai o Zanmai*, egli ne parla come un insegnamento spiegato da Ryujing.

Il mio defunto maestro, l'Antico Buddha (Ryujing), affermava "Praticare lo Zen (zazen) è spogliarsi di corpo e mente. Può essere fatto solo come *shikantaza*. Offerte d'incenso, inchini,

¹ Il termine *datsuraku* può essere tanto verbo che sostantivo e indica abbandono, gettar via, spogliamento, con riferimento anche alla muta dei serpenti che lasciano cadere l'involucro, la propria pelle. Si trova di volta in volta variamente tradotto con abbandono, abbandonare, gettar via, spoglio di, spogliarsi di, dismettere, lasciar cadere... e ha il senso di qualcosa che avviene, più che di un atto volontario. [N.d.T. it.]

recitazioni del nenbutsu, pentimento e letture dei sutra non sono cruciali”.

Questa affermazione di Ryujing appare spesso anche nell'*Hokyoki* (i diari di Dogen durante il suo periodo di studi in Cina). Esso mostra chiaramente che lo zazen è pratica diretta della compressione ed espressione della realtà del sé.

Inoltre, questa pratica di “spogliamento” può essere applicata insieme ad altre forme di pratica oltre allo zazen. Ecco un esempio tratto da *Shobogenzo Henzan*:

“*Henzan*” (Lo studio che tutto include) è solo *shikantaza*, spogliarsi di corpo e mente.

***Shinjin datsuraku* e *Satori* (illuminazione)**

La sfumatura insita nelle parole *shinjin datsuraku* è molto simile a quella di *satori* per come è utilizzata solitamente nel buddhismo. Tuttavia Dogen Zenji utilizzava *shinjin datsuraku* invece di *satori*, perchè *satori* ha in sé la sfumatura di essere allo “stadio finale” della pratica. Se è lo stadio finale della pratica, allora ogni ulteriore pratica sarebbe superflua dopo aver raggiunto il *satori*. Egli intendeva evitare l'insorgere di malintesi del genere. Per questo motivo, non ha usato il termine *satori* per esprimere la propria convinzione religiosa.

La sua definizione di *satori* nel manoscritto di *Shobogenzo Daigo* evidenzia chiaramente questa intenzione.

Anche se si raggiunge un completo *satori* riguardo alla Grande Via, questo è ancora uno stato provvisorio.

Dogen Zenji ha cercato di evitare il rischio di sopravvalutare “l'esperienza del *satori*”, definendolo come uno stato provvisorio. Può essere compreso come il fatto che l'intuizione della sua provvisorietà è di per sé spogliarsi di corpo e mente. Dogen Zenji assume un atteggiamento prudente verso l'esperienza del *satori*, perché disapprova fermamente il *kanna Zen* (lo Zen dell'osservare una frase) in cui si enfatizza *satori* o *kensho* (vedere la propria natura).

Il *Kanna Zen* è stato iniziato da Dahui Zonggao (giap. Daie Soko 1089-1163). Questo tipo di Zen riteneva che siamo fondamentalmente illusi ed enfatizzava il raggiungimento di un'esperienza di *satori* esplosiva attraverso il continuo concentrarsi su una frase (koan), con tutto il proprio cuore e la propria forza. Questa esperienza è chiamata *kensho*, che significa vedere attraverso la propria essenza. In questo modo Dahui ha superato il difetto dello Zen tipico della dinastia Sung che non riuscì a trovare un significato positivo nella pratica stessa. Tuttavia, Dogen Zenji rifiutò fermamente questo approccio sostenendo che andava contro i principi fondamentali dello Zen. Egli tiene per fermo che è possibile riconoscere la realtà del sé solo attraverso la pratica continua.

***Shinjin Daturaku* : Disfarsi della polvere della mente**

Come menzionato in precedenza, Dogen Zenji scrisse che il termine *shinjin datsuraku* gli era stato comunicato dal suo defunto maestro Ryujing. Tuttavia non si riesce a trovare questa espressione

nella *Raccolta dei detti di Ryujing* né in qualsiasi altra raccolta dei suoi detti e resoconto delle sue attività. Si può trovare solo un esempio nella *Seconda raccolta dei detti del Maestro Zen Ryujing*. Tuttavia, questo libro è stato redatto in Giappone dopo la morte di Dogen Zenji per cui è difficile credere che sia davvero una trascrizione di ciò che Ryujing sosteneva.

E' stato altrove ipotizzato che questa frase *shinjin datsuraku* poteva essere stata un insegnamento che Ryujing impartì privatamente al solo Dogen Zenji. Questa ipotesi è basata sul fatto che tale espressione ricorre frequentemente nell'*Hokyoki*, il manoscritto dello scambio personale di domande e risposte tra Ryujing e Dogen.

Per quanto riguarda questo punto, in "*Kobutsu no Manebi: Dogen*" (Imitazione dell'Antico Buddha: Dogen), il Prof. Jikido Takasaki ha proposto l'ipotesi che Dogen Zenji potrebbe avere frainteso *shinjin datsuraku* (心塵脱落 disfarsi della polvere della mente) come *shinjin datsuraku* (身心脱落 disfarsi di corpo e mente)². Questa ipotesi si basa sul fatto che la frase "disfarsi della polvere della mente" appare in un solo punto nel *Manoscritto di Ryujing* e la frase "disfarsi della polvere della mente" appare anche nella prefazione della *Raccolta dei detti di Dogen Zenji* scritta dall'erede del dharma di Ryujing, Gion Mugai (data di nascita e morte sconosciute). Il suggerimento del Prof. Takasaki è stato discusso intensamente e non è stato ben accolto. Altri studiosi hanno osservato che la pronuncia cinese di "polvere della mente" è completamente diversa da quella di "corpo e mente". Tuttavia, successivamente si è sviluppata una ricerca accademica più dettagliata in merito alla differenza tra le parole di Ryujing come le ha descritte Dogen e quelle effettivamente attribuibili a Ryujing. E' stato anche sottolineato che nell'area di Sekko in Cina entrambe le parole venivano pronunciate in modo molto simile. In ogni caso, per ora, la spiegazione è che Dogen Zenji ha interpretato in modo ampio e creativo l'espressione di Ryujing *shinjin datsuraku* (disfarsi della polvere della mente) come *shinjin datsuraku* (spogliarsi di corpo e mente).

***Hifu datsuraku*: Spogliarsi della pelle**

Non è possibile trovare la fonte di *shinjin datsuraku* in nessun testo cinese Chan. Ma se si considera il significato della frase, bisognerebbe menzionare l'espressione *hifu datsuraku* (spogliarsi della pelle) coniata, a quanto si dice, da Yaoshan Weiyang (giap. Yakusan Igen 751?-834?).

Un giorno, Mazu Daoyi (giap. Baso) chiese a Yaoshan "Qual è la tua attuale comprensione?" Yaoshan rispose: "Tutta la mia pelle è stata completamente gettata e resta una sola verità." Mazu disse: "La tua comprensione acquisita sembra essere perfettamente in armonia con mente e corpo e si diffonde fino alla punta dei tuoi quattro arti. Sei già così. Quindi cingiti i fianchi con tre corde di bambù (nasconditi dal mondo secolare) e dimora sulla montagna ovunque essa sia" (*Raccolta dei detti di Mazu*).

L'espressione "Tutta la mia pelle è stata completamente gettata e resta una sola verità" ha origine da "l'albero è vecchio e in rovina. La corteccia, i rami, le foglie, tutto caduto. Solo la verità rimane"

² Di fatto si tratterebbe del fraintendimento riguardo alle espressioni 心塵 (polvere della mente) in luogo di 身心 (corpo e mente) che in giapponese si pronunciano entrambe "shin jin", tenendo conto del fatto che l'ideogramma 心 si può leggere sia "shin" che "jin". [N. d. T. it]

nel “*Sutra Maha Parinirvana*”, vol. 39 (*Taisho* 12.97a). In origine significava che la verità innata si manifesta spellando via gli strati superficiali impuri. Ma come possiamo ipotizzare attraverso il commento di Mazu “... sembra essere perfettamente in armonia con mente e corpo e si diffonde fino alla punta dei tuoi quattro arti”, la risposta di Yakusan non deve essere compresa come se significasse letteralmente liberarsi di corpo e mente.

Dogen Zenji era profondamente consapevole di questa espressione e in un suo *jodo* (vedi *Eihei Koroku* vol. 6, 424) spiegava:

Un degno anziano (Yaoshan) disse: “La pelle è completamente dismessa”. Il mio defunto maestro (Ryujing) disse, “corpo e mente sono abbandonati”. Essendo già qui giunti (a Eihei-ji), come è?

Al fine di mettere un punto creando dal “qui e ora” un’espressione unica, ha messo sullo stesso piano “la pelle è completamente gettata” e “corpo e mente sono abbandonati”. Ha trattato entrambe le espressioni come espressioni uniche per descrivere la realtà. Qui Dogen Zenji introduce *shinjin datsuraku* come affermazione di Ryujing. Ma in realtà era la sua espressione unica che emerge dal “proprio qui, proprio in questo momento”. *Shinjin datsuraku* era un’espressione creata dal concetto di “unità e identità di pratica e realizzazione”, nella quale “spogliarsi” non è il “*terminus ad quem*” finale, ma in cui la pratica è un’espressione senza fine della verità.

Originariamente scritto in giapponese dal Rev. Seijun Ishii

Tradotto dal Rev. Issho Fujita

Assistito dal Rev. Tonen O'Connor e Rev. Zuiko Redding