

Dojo Daishu Ichinyo

(In movimento e in quiete tutt'uno con la comunità)

Rev. Kenshū Sugawara
Centro per gli Studi Soto Zen
Ricercatore Senior

Si dice che Dogen Zenji sia entrato a *Daibutsuji* il 18 luglio 1244. *Daibutsuji* venne edificato dal suo grande sostenitore Yoshishige Hatano. Prima che il nome di *Daibutsuji* venisse cambiato in *Eiheiji* il 15 giugno 1246, Dogen Zenji scrisse *Bendoho* (La norma della pratica della via). Nel Periodo Edo, questo testo venne incluso come una delle sei sezioni dell'*Eihei Shingi* (tradotto abitualmente come *a pura regola di Dogen per la Comunità Zen*). È una regola relativa al modo in cui i monaci Zen dovrebbero passare le loro giornate nella sala dei monaci.

All'inizio di *Bendoho* troviamo l'insegnamento del *Dojo Daishu Ichinyo* (動静大衆一如 - In movimento e in quiete tutt'uno con la comunità).

I Buddha e gli Antenati essendo nella Via la mettono in pratica; non fossero nella Via non la potrebbero mettere in pratica. Siccome c'è il dharma essi compaiono; se il dharma non fosse, non comparirebbero. Perciò, quando la comunità è seduta, sedete con loro; quando la comunità va a letto, andate a letto con loro. In movimento e in quiete tutt'uno con la comunità, attraverso le morti e le rinascite [in vita e in morte], non separatevi dal monastero [sorin]. Distinguersi non giova; diversificarsi dagli altri non è la nostra norma. Questo è la pelle, la carne, le ossa, il midollo dei Buddha e degli Antenati, è anche gettar via il proprio corpo e spirito. Se è così, questa diviene la pratica verificata prima dell'eone del vuoto¹ e non ha niente a che fare con la vostra realizzazione. È il koan prima dei giudizi, non attendetevi il grande risveglio.

È chiaro che l'*Eihei Shingi* mira a favorire una vita armoniosa di comunità tra coloro che rinunciano alla vita familiare per cercare la Via. La sezione sopra citata dovrebbe essere compresa in questo contesto. Le persone potrebbero avere una immagine della pratica Zen come qualcosa che va fatta da soli in totale silenzio. Ma qui troviamo l'opposto dell'immaginario popolare. Dogen Zenji chiede che i praticanti compiano tutte le attività giorno e notte insieme ai loro compagni. Senza volersi distinguere e mettersi avanti agli altri, quando l'assemblea è seduta, ci si siede insieme, quando l'assemblea dorme, si dorme insieme. Secondo Dogen Zenji, questo è "la pelle, la carne, le ossa, il midollo dei Buddha e degli Antenati" e il corpo stesso dei Buddha e degli Antenati. Tramite l'armonia con gli altri nella pratica, possiamo liberare corpo e spirito dall'attaccamento egoistico e con questo corpo-spirito liberato la nostra pratica diventa non-discriminativa. Inoltre, questo è il koan manifestato in modo non discriminativo (il modo di vivere dei Buddha e degli antenati secondo

¹ Riferimento alla concezione secondo cui fra la fine di un mondo e il sorgere di un mondo c'è uno "spazio" vuoto. [N.d.T.it.]

il dharma). Quando questo è chiaro, non vi è bisogno di attendere un momento speciale in cui la grande questione viene chiarita. Per chi lo mette in pratica, il Buddhadharma non è separato dalla vita quotidiana di giorni e notti. Pratica e realizzazione sono un'unica e la stessa cosa. Come è menzionato in *Bendowa*, intonata all'universalità del risveglio la pratica continua all'infinito. Perciò, la pratica viene mantenuta per tutta la vita di una persona, senza separarsi dal monastero.

Sangha armonioso

Prima di tutto, parliamo della “comunità armoniosa” come elemento del *Dojo Daishu Ichinyo*. Come sottolinea Dogen Zenji nello *Shobogenzo Kie Bupposo* (Trovare rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha), “so” (僧) significa “comunità armoniosa”. Molte persone che praticano insieme si consacrano alla pratica ogni giorno, aspirando allo stesso obiettivo, senza discordia. Stare sul proscenio è l'ostacolo più grande al mantenimento di un sangha armonioso. Nel caso in cui ci fosse qualcuno che cerca di mettersi avanti agli altri e non è attento alla situazione, questa persona, per quanto possa essere fervida, disturba l'armonia dell'intera comunità e potrebbe infine distruggere l'ambiente per la pratica che è il sangha stesso.

Dogen Zenji una volta ha insegnato che il modo per praticare la Via è separarsi dall'ego. Anche se utilizziamo la nostra intelligenza per studiare molti sutra e commentari, se non ci liberiamo dall'attaccamento all'ego, non riusciremo a compiere la pratica (vedere la versione *Choenji* del *Shobogenzo Zuimonki*, vol. 6). L'attaccamento all'ego spezza l'armonia della comunità. Separarsi dall'ego può essere inteso come una questione della differenza tra pubblico e privato.

Il pubblico e il privato

La pratica Zen NON è cercare di avere una pratica efficace basata sui propri criteri e chiarire il grande argomento di fronte agli altri. È meglio praticare e basta abbandonare totalmente il nostro corpo e spirito alle attività dei Buddha e degli Antenati, senza fare qualcosa di diverso dagli altri praticanti. Come ho già detto prima, Dogen Zenji fece del distacco dall'ego un modo per studiare la Via. Così, nel dare adito a una mentalità di attaccamento basata sull'ego si potrebbe parlare di “privato” o di “inclinazioni private”. Le espressioni opposte a questo sono “pubblico” oppure “per il bene pubblico”. Dogen Zenji prende in esame questo tema del “pubblico” e del “privato” molte volte nell'*Eiheiji Chijishingi* (scritto il 15 giugno 1246). Per esempio, scrive che il lavoro di un *kannin* (direttore) “è condotto per il bene pubblico”, spiegando che

Dire “per il bene pubblico” significa non agire in base a inclinazioni private. Agire senza inclinazioni private significa esaminare gli antichi e aspirare alla Via. Prima leggi lo Shingi e comprendilo come un tutt'uno, poi agisci con la tua determinazione in accordo alla Via.

Con “inclinazioni private” si intendono atteggiamenti moralisteggianti tipo la sicurezza di essere sempre nel giusto. Dogen Zenji ci dice di lasciar perdere il moralismo essere sicuri di essere nel giusto e di studiare la Via di Buddha come “bene pubblico”. Ciò significa rispettare l'antico *shingi* e aspirare alla Via dei Buddha e degli Antenati. Aspirare alla Via di Buddha significa seguire la Via

di Buddha. Parlando concretamente, è leggere lo *shingi* e chiarire l'interesse della pratica. E significa vivere la quotidianità della vita con una profonda contemplazione della Via di Buddha. A volte l'immagine convenzionale di "pubblico" rimanda a una bontà moralistica come l'incorruttibilità. Ma, nella Via del Buddha, per "seguire la Via" è molto importante renderla "pubblica".

Pratica sulla lunga piattaforma e ripudio della dimora solitaria

I monaci o le monache praticano insieme, vivendo in armonia, in accordo con la Via. Questo è detto "pratica del *tan*." Il *tan* è una lunga piattaforma sopraelevata di circa un metro e ottanta centimetri di lunghezza e novanta centimetri di larghezza dove i monaci siedono in *zazen*, mangiano e dormono. Nel *sodo*, la sala dei monaci, i *tan* sono sistemati uno affianco all'altro lungo le pareti, cosicché i monaci si siedono, mangiano e dormono uno a fianco dell'altro. Nell'*Eihei Koroku*, vol. 6, *jodo* no.438, Dogen dice

Sin dall'antichità, le persone che studiano il Buddha Dharma o risiedono solitari in capanne fatte di rami e foglie o praticano con altri nei monasteri. Le persone che praticano da sole sono spesso infastidite da diversi demoni e spiriti, mentre coloro che praticano insieme raramente vengono attaccati da demoni come Papiyas. Prima di aver chiarito i passaggi e le ostruzioni all'interno della Via di Buddha, è vano ed estremamente folle mantenere una dimora solitaria. Come potrebbe non essere un errore? Ora, praticando sempre praticando la Via stando giorno e notte sulla lunga piattaforma nel monastero, i demoni non ci possono disturbare e gli spiriti maligni non ci possono tormentare. Siamo veramente buoni amici spirituali ed eccellenti compagni.

Dogen Zenji dice che sin dall'antichità tra le persone che studiavano il Buddha Dharma vi erano coloro che vivevano soli in eremitaggio e coloro che praticavano insieme, dimorando nei monasteri. Mentre le persone che vivevano da sole venivano spesso tormentate dai demoni, le persone che vivevano insieme non lo erano. Per questo, quando praticiamo in modo diligente giorno e notte sul *tan* nel monastero, incoraggiati dai praticanti vicini, possiamo ridurre il pericolo di una regressione nella pratica. Nel Buddismo, i compagni praticanti vengono chiamati "buoni amici spirituali" o "eccellenti compagni". Il meraviglioso potere della comunità armoniosa viene chiamato "potere miracoloso della grande assemblea". Prima di questo *jodo*, vi è un altro insegnamento (*Eihei Koroku*, vol. 6, *jodo* no. 432) che inizia così

L'antico maestro diceva "Un giovane eremita praticava *zazen* da solo nella foresta, e diventò disattento e pigro".

Questo è l'inizio di una storia dal *Daichidoron (Mahā Prajñā Pāramitā Śāstra)*, vol. 15, di Nāgārjuna. In questa storia, una divinità della foresta che era discepolo di Buddha incoraggiò questo eremita solitario che era diventato pigro. Quindi l'eremita risvegliò la mente con la pratica

diligente, continuò a praticare senza pigrizia e raggiunse un grande risultato. Ma se non ci fosse stato nessun dio della foresta a incoraggiarlo, la sua pratica sarebbe stata certamente vanificata dalla sua pigrizia. L'abbandono della pratica lungo il percorso viene chiamato "avere un demone". Praticiamo diligentemente insieme con gli eccellenti compagni in modo da non essere invasi da questo demone. Così, praticare in una comunità armoniosa è la strada regale per compiere la pratica. Tentare di allontanarsi dal gruppo potrebbe diventare spesso distruttivo per la pratica.

Anche Keizan Zenji ha negato la virtù della dimora solitaria. Nel Capitolo 14 del *Denkoroku*, dice, "Nella nostra stirpe Soto, il nostro fondatore Eihei Dogen ha ammonito contro il vivere da soli. Ciò affinché le persone non vadano fuori strada sul sentiero sbagliato. "È ovvio che abbia tratto l'insegnamento da Dogen Zenji. È stato influenzato dalle scritture di Dogen Zenji come il *Bendoho*, ha scritto il *Keizan Shingi* (Osservanze quotidiane) per la formazione monastica nei templi che ha fondato, come *Yokoji*. Anch'esso non è altro che la pratica di "in movimento e in quiete tutt'uno con la comunità" e "senza separarsi dal monastero attraverso le morti e le rinascite [nascita e morte]".

Nel periodo in cui Dogen Zenji risiedeva a *Koshoji* a Kyoto, stava già insegnando l'importanza dell'armonia nella comunità in scritti come *Jūundoshiki* (Regole per la Sala ausiliaria delle Nuvole) presso il Monastero di *Kannon-dori Kosho Gokoku*). Ha anche sviluppato l'idea di non dimorare in solitudine ed ha fortemente raccomandato di passare giorno e notte vivendo insieme a molti compagni praticanti. Svegliarsi insieme e andare a dormire insieme con lo spirito di "In movimento e in quiete tutt'uno con la comunità" deve essere inteso come l'apice della comunità armoniosa. È la via più semplice per ostacolare i trucchi dell'ego e dell'attaccamento a sé e per incarnare lo spirito del seguire la Via nel proprio corpo e spirito. Qui vediamo una caratteristica unica della pratica nella tradizione Sotoshu che si è conservata fino ad oggi.

Scritto originariamente in giapponese dal Rev. Kenshu Sugawara

Tradotto dal Rev. Issho Fujita

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