

Sermoni

Alla ricerca del "Dharma correttamente trasmesso": Un discorso sul dharma a proposito dell'origine del Buddismo Zen Giapponese (Cronaca dei Maestri ancestrali nello Zen) del Rev. Shunya Sano

L'approccio di base all'insegnamento di Buddha può essere sintetizzato come *Sangaku*, Triplice Studio – di *kai* (precetti), *jo* (meditazione), ed *e* (saggezza). Ciò significa seguire i precetti, praticare la concentrazione e coltivare la saggezza.

I precetti sono le istruzioni da seguire e mantenere in modo che le persone possano stare insieme in pacifica convivenza.

Concentrazione significa regolare il proprio corpo e mente in concentrazione senza essere distolti da ciò che ci è attorno. Precetti significa governare le nostre azioni, e facendolo, mantenere la padronanza di sé e l'integrazione dei nostri corpi e delle nostre menti è la concentrazione. Abbiamo bisogno di saggezza per prendere le decisioni adatte a raggiungere tale scopo. Questo è il tipo di pratica che Buddha ha sempre impartito ai suoi discepoli. Concentrazione significa *samadhi* – uno stato d'intensa attenzione raggiunta tramite la meditazione. Lo Zen non è altro che la pratica di questo. Buddha ha raggiunto il risveglio tramite questa concentrazione.

Durante la mia formazione nel Tempio Principale, mi chiedevo cosa stesse cercando il Buddha quando lasciò la sua casa. Mentre continuavo a praticare il Triplice Studio, non ero certo del significato della pratica e spesso ne perdevo di vista la ragion d'essere. Come risultato, non riuscivo a concentrarmi come si deve mentre sedevo in zazen. Continuavo a cercare una risposta al perché ci sediamo in zazen. In seguito, leggendo il *Mahaparinirvana Sutra* ho trovato che conteneva suggerimenti per le risposte che cercavo. "Mio discepolo, Subhadda, ho lasciato la mia casa a ventinove anni per cercare il bene." (Capitolo 5, Sezione 27). Il Buddha disse queste parole al suo ultimo discepolo, Subhadda, poco prima di morire, e si pensa che esprimano la verità che aveva nel cuore. La parola originale per "il bene" in lingua Pali deriva da termini come *kusala*, *punna*, e *bhadra*, tra gli altri. Ognuna di esse porta con sé significati come, rispettivamente, "essere di beneficio", "essere giusto e ragionevole" e "ciò che rappresenta la suprema beatitudine". Il Buddha "lasciò la sua casa per cercare cosa è benefico e dà felicità agli altri attraverso una vita autentica che sia insieme giusta e ragionevole."

Nell'*Etica Nicomachea* il filosofo greco Aristotele afferma che "il bene supremo è la felicità". Mentre afferma che è importante coltivare la virtù tramite la pratica e i comportamenti, predica la moderazione dato che "l'eccellenza di ogni specifico carattere si trova tra un'eccedenza e una mancanza" e che "lo stato di felicità si trova tra due estremi". Le parole di Aristotele parlano dal punto di vista di una società divisa in classi, e non devono essere considerate alla stessa luce di quelle pronunciate da Buddha, che voleva la felicità per tutti gli esseri senzienti. Tuttavia, penso che sia Buddha sia Aristotele condividano un'idea, cioè che è importante avere un'aspirazione e vivere con il senso di una finalità, e questo costituisce ciò che è bene.

Buddha si consacrò alla pratica in cerca di ciò che è bene. Ricercando questo cammino, all'inizio studiò con due eremiti, maestri di meditazione yoga, Alara Kalama e Udaka Ramaputta. Si dice che l'origine del Buddismo Zen risieda nello yoga, ma lo stato insegnato da questi maestri è qualcosa di simile a una trance, uno stato in cui la persona controlla la propria mente nella meditazione, controllo che è solo temporaneo e non può dissolvere la radice delle contaminazioni. Seguendo questo insegnamento, Buddha praticò diverse forme di austerità, esperite da altri praticanti di quel tempo che avevano rinunciato al mondo. Buddha si rese conto che le pratiche estreme di asceti non erano la via per raggiungere l'illuminazione e abbandonò lo yoga. Dopodiché infine trovò la vera forma di *dhyana*, o concentrazione meditativa. Questo è un metodo di praticare che può essere seguito costantemente da chiunque, ovunque in ogni momento. In Giapponese è chiamato *shikan*, o "fermarsi e vedere". "Fermarsi" significa "rimanere calmo e mantenere la padronanza di sé", mentre "vedere" significa "osservare chiaramente lo stato reale del mondo che ci circonda". Raggiungerete infine il risveglio tramite la pratica di questa vera forma di concentrazione meditativa.

Tuttavia il contenuto dello Zen ha subito cambiamenti con il passare del tempo, diventando più complicato, frammentario, e discostandosi molto dal suo significato originale.

Lo Zen portato da Bodhidharma in Cina venne viepiù raffinato nel clima di quella terra. Lo Zen giapponese imparò dallo Zen cinese e si sviluppò alla maniera unica del Giappone, in una transazione inevitabile.

Ora riassumo in breve questi cambiamenti come descritti nel " *Zenshu no Rekishi (Storia del Buddismo Zen)*" di Aishin Imaeda. Al tempo della dinastia Tang (618-907), la conoscenza del Buddismo Zen aveva già raggiunto il Giappone dalla Cina. Dosho, che accompagnava i messi giapponesi nei loro viaggi alla volta della Cina Tang, trasmise ciò che aveva imparato circa il Buddismo Zen della dinastia Tang, il che lo condusse a servire come capo del primo tempio Zen in Giappone. In seguito, monaci dalla Cina Tang sarebbero arrivati in Giappone. Si tramanda che Saicho praticasse metodi Zen. I Sutra connessi al Buddismo Zen venivano letti dai due monaci capi della scuola Tendai, Ennin ed Enchin, i quali portarono i metodi Zen nei monasteri sul Monte Hiei. Gaoku Noko viaggiò alla volta della Cina Tang per praticare lo Zen con Dongshan Liangjie. Egli è conosciuto come il primo ad accedere alla linea del Buddismo Soto Zen. Tuttavia, i loro insegnamenti erano frammentari e mancavano di coerenza, e per tale ragione non si radicarono in Giappone come scuola Buddista Zen.

In seguito vediamo diversi praticanti Zen viaggiare alla volta della Cina Song (960-1279), ma questo non condusse ancora a una introduzione completa del Buddismo Zen in Giappone.

Nel periodo Kamakura (1185-1333), il Buddismo Zen in Giappone prosperò e vennero educati molti preti. Fra essi sono inclusi coloro che erano collegati a Eisai presso Kenninji seguendo la scuola Oryu della linea Rinzaï, e il suo discepolo, Myozen (il primo maestro di Dogen Zenji). Anche la scuola Enni, nota come scuola Shoichi, fiorì in questo periodo. Anche la scuola Hoto prese rilievo con gli insegnamenti di Muhon. La cosa comune a queste scuole non era un desiderio iniziale di formare delle sette buddiste particolari, ma quella di cercare d'inserire insegnamenti del Buddismo Zen dentro a quelli degli ordini religiosi esistenti per rafforzarli. Abbiamo la percezione che Eisai sia stato il primo a diffondere il Buddismo Zen in Giappone, ma in realtà egli diede grandissima importanza all'aderenza ai precetti buddisti e allo sviluppo di un nuovo ordine inclusivo basato sulla dottrina Tendai, che integrasse gli insegnamenti En (Tendai), Esoterico (Mikkyo), Zen (Zen-shu) e Kai (Kairitsu - precetti). Questa forma di buddismo Zen all'inizio del periodo Kamakura si sviluppò in forma sincretica con il buddismo già esistente.

Durante questo periodo, Dainichibo Nonin, che si dice abbia ricevuto gli insegnamenti del maestro buddista Zen cinese Dahui Zonggao, visse in reclusione nella speranza di trasmettere gli insegnamenti del buddismo Zen della dinastia Song, lavorando diligentemente a espandere l'influenza del buddismo Zen detto scuola Daruma. Tuttavia, tale movimento scatenò proteste da parte delle scuole buddiste esistenti, e il suo insegnamento fu soppresso.

Nel pieno di questi eventi, Dogen Zenji tornò in Giappone, avendo ereditato l'insegnamento del Maestro Zen Rujing. Subito dopo il ritorno in Giappone, Dogen Zenji scrisse "*Fukanzazengi* (La norma dello zazen universalmente consigliata)," concentrandosi a mettere in evidenza l'importanza dello zazen. Questa devozione allo zazen viene ripetutamente predicata in tutto il suo lavoro, senza sosta, affermando che "una persona deve praticare *shikantaza* (la pratica di zazen in cui non si cerca attivamente l'illuminazione), seguendo i comportamenti degli antichi maestri".

Tuttavia, ciò entrò in conflitto con gli insegnamenti Tendai, mettendo Dogen Zenji sotto pressione. Il buddismo è continuamente cambiato secondo il rapporto con il potere politico del tempo. Da questo punto di vista, è triste e folle vedere persone della stessa fede buddista entrare in conflitto e criticarsi riguardo a dottrine differenti. Dogen Zenji non era limitato da una visione settaria del "buddismo Zen", ma anzi operava per un buddismo Zen che andasse oltre il settarismo. Predicava *shikantaza* come l'insegnamento del "Buddha Dharma correttamente trasmesso", cioè la via di Buddha, la via dei Buddha e dei maestri ancestrali prima che l'insegnamento si dividesse nelle varie scuole.

Il Grande Maestro Shakyamuni trasmise esattamente, come tradizione autentica, questo metodo sottile di raggiungere la Via, e i tathagata dei tre tempi raggiungono tutti la Via tramite lo zazen. Di conseguenza, il fatto che lo zazen è l'ingresso conforme è stato trasmesso e ricevuto. Inoltre, tutti i maestri ancestrali dei Cieli Occidentali [India] e delle Terre Orientali [Cina] raggiunsero la Via attraverso lo zazen. Quindi io ora predico agli esseri umani e agli dei lo zazen come ingresso conforme. (Bendowa)

L'insegnamento che Dogen Zenji ricevette dal Maestro Rujing è che "praticare lo Zen è spogliarsi di corpo e mente" e "praticare lo Zen è praticare lo zazen".

Nella trasmissione autentica della nostra tradizione, si dice che questo Buddha-dharma, che è stato autenticamente e direttamente trasmesso da persona a persona, è supremo tra i supremi. (Bendowa)

E qui si trova la sua realizzazione che "il risveglio si manifesta quando si pratica *shikantaza*". (pratica basata sulla realizzazione)

Il pensiero che la pratica e l'esperienza non siano una sola cosa è un'idea dei non-buddisti. Nel Buddha dharma, pratica e esperienza sono completamente la stessa cosa. La pratica ora è pratica basata sulla realizzazione; perciò, lo sforzo nella Via

di un principiante è esattamente l'intero corpo della realizzazione originale. (Bendowa)

Lo Zen nel buddismo Mahayana dà importanza fondamentale a una completa integrazione degli insegnamenti buddisti nel corpo e mente, che va oltre la semplice lettura e la comprensione dei testi buddisti. Vi sono limiti al buddismo come "linea di pensiero" ed è d'importanza vitale abbandonare nozioni preconcepite e affrontare direttamente la realtà in cui uno vive. Anche se qualcuno diventa versato in una profonda linea di pensiero, il suo vero valore non emergerà finché non viene utilizzata per aiutare la persona nella sua vita di ogni giorno. La pratica Zen richiede che uno metta completamente il proprio corpo e mente in qualsiasi compito, che sia lavarsi il viso, lavare il corpo, mangiare o lavorare, non solo quando si pratica lo zazen. Su questa base, Dogen Zenji predica la pratica di *shikantaza*, non con l'esplicito obiettivo di ottenere qualcosa attraverso lo zazen, ma che "lo zazen stesso è la pratica di Buddha".

Alla fine di settembre 2013, mi è stata data la possibilità di viaggiare in Nord America per tenere dei discorsi sul dharma come insegnante inviato speciale del Sotoshu. Ho iniziato con Zenshuji a Los Angeles, ho girato per centri Zen a Città del Messico, Houston in Texas, e Bloomington in Indiana, tra gli altri, prima di concludere questa impagabile esperienza con una visita a Sokoji a San Francisco.

Le cerimonie commemorative buddiste durante la settimana dell'equinozio erano celebrate principalmente da nippo-americani a Zenshuji e Sokoji. Vedere che lo spirito delle cerimonie commemorative buddiste è passato da coloro che avevano fatto il viaggio negli USA come prima generazione ai loro discendenti in modo così nobile, mi ha mosso profondamente a pura gratitudine mentre tenevo i miei sermoni.

Altri centri Zen funzionano in forme diverse a seconda delle circostanze locali. Ho potuto trascorrere qualche breve tempo in zazen con persone che venivano in visita giornalmente in fervida ricerca degli insegnamenti del buddismo Zen e trasmettere le parole dell'Abate Capo del Sotoshu. Ciò che mi ha lasciato un'impressione particolarmente grande è stato constatare che il capo responsabile di ogni centro Zen continua a praticare il Triplice Studio quotidianamente. È stato immediatamente chiaro quanto ogni insegnante sedesse in zazen per lunghi periodi di tempo. Anche tutti quelli che erano con loro, dai principianti a coloro con decenni di esperienza, sedevano completamente assorbiti in zazen. Benché questi centri Zen differiscano dai monasteri formativi in Giappone in termini di regole, gli insegnamenti dei due fondatori vi erano risolutamente trasmessi. "Il Buddha dharma di Shakyamuni vive anche qui". In quel momento ho sentito che la forma autentica di *shikantaza* è presente in terra straniera.