

Sermoni

Parlare cordiale - Aigo 愛語 del Rev. Daigaku Rummé parte 1

L'espressione "aigo" (*priyavacana*) è un antico termine buddista che trae origine in India, ma nel Sotoshu, contesto a noi più familiare, è il riferimento al testo del Dogen Zenji *Bodaisatta Shishobo*. *Bodaisatta Shishobo*, che significa "I Quattro Metodi Onnicomprensivi di un Bodhisattva", è un capitolo del suo capolavoro, lo *Shobogenzo*. "Aigo" significa letteralmente "parole gentili, affettuose" che alcuni traducono anche con "parole amorevoli". Penso sia giusto dire che la maggior parte dei giapponesi non ha letto lo *Shobogenzo*, ma tutti i giapponesi associati con il Sotoshu hanno familiarità con *Shushogi* ("Il Significato di Pratica e Verifica"). *Shushogi* è un compendio di citazioni prese dallo *Shobogenzo* per formare un sutra principalmente destinato a laici, e venne composto da Ouchi Seiran all'inizio del ventesimo secolo. *Shushogi* comprende cinque sezioni. La quarta sezione è intitolata "Fare il voto di beneficiare gli esseri". La maggior parte di questa sezione è una citazione diretta de "I Quattro Metodi Onnicomprensivi di un Bodhisattva." È in questo contesto dell'insegnamento di beneficiare gli altri che la maggior parte delle persone ha incontrato l'insegnamento di Dogen Zenji a proposito di "Aigo". Sia che traduciamo questo termine in inglese con "parole gentili" o con "parole amorevoli", questa è una nozione che la maggior parte delle persone probabilmente non pensa sia peculiare della religione buddista, ma piuttosto la vedono come un concetto etico che possiamo riscontrare in qualsiasi cultura o religione. Quale è il significato di questa espressione nel buddismo? Cosa intendeva con essa Dogen Zenji? Queste sono domande alle quali non posso promettere di dare risposte, ma vorrei scrivere qualcosa riguardo le connessioni che vedo tra questo insegnamento ed il più ampio contesto dell'insegnamento Soto in generale. Vorrei iniziare scrivendo prima di tutto riguardo al significato del termine "Shobogenzo."

"Sho" in *Shobogenzo* significa qualcosa che è eterno, qualcosa che non cambierà mai. Il carattere cinese "sho" (正) significa "vero" o "giusto" ed in questo caso significa immutabile. "Ho" (法), che viene letto "bo" quando compare in *Shobogenzo*, è il Dharma. Il Dharma è tutto ciò che vediamo con gli occhi, ascoltiamo con le orecchie, assaggiamo con la lingua, annusiamo con il naso, sentiamo con la pelle e pensiamo con la mente. Anche gli essere umani sono il Dharma. "Gen" (眼) significa "occhio." In questo caso, l'occhio rappresenta ognuna delle sei funzioni sensoriali: vedere, udire, annusare, gustare, toccare e pensare. L'occhio non giudica se qualcosa è pulita o sporca, grande o piccola; riflette solamente ciò che vede. La lingua non fa la distinzione tra dolce e salato. Tutte le cose nella nostra vita appaiono tramite la condizione dei cinque sensi di vedere, udire, annusare, gustare e toccare. È nella mente che nascono le discriminazioni tra dolce e salato, tra ciò che piace e dispiace. Lo strumento che opera tali discriminazioni lo chiamiamo "coscienza". Nessuna discriminazione viene fatta nelle sensazioni ricevute da occhi, orecchie o lingua. La discriminazione viene fatta solo nella funzione della coscienza. Ciò significa che non è sbagliato pensare a svariate cose e che questi pensieri non sono illusione. La funzione della mente non è altro che uno strumento per pensare. Ciò è espresso nel "gen" (occhio) di *Shobogenzo*. "Zo" (藏) è un deposito o tesoro. Qui il significato è che lasciando che la sofferenza sia sofferenza così come è, lasciando che l'ansia sia ansia così com'è e lasciando che tutte le discriminazioni siano come sono, funzioniamo liberamente. Insieme, i quattro componenti di "Shobogenzo" significano che noi siamo un occhio che vede le cose in modo corretto. Significa vedere tutte le cose come essenzialmente una.

Molte persone pensano che "Shobogenzo" si riferisca solo a un libro di Dogen Zenji, ma se tracciamo l'etimologia di questa espressione troviamo che compare nella ben nota storia detta "Shakyamuni Buddha alza un fiore" (una storia che Dogen Zenji riporta tre volte nello *Shobogenzo*.) Shakyamuni Buddha voleva risolvere in qualsiasi modo possibile le sofferenze di base della vita dell'uomo: nascita e morte, vecchiaia e malattia. Per questa ragione, entrò in un luogo di pratica ascetica. Più tardi, parlando in merito alla natura di quella pratica disse, "Nessuno né nel passato, né nel presente né nel futuro ha praticato, sta praticando o praticherà pratiche ascetiche così severe come ho fatto io". Tuttavia, per quanto egli mortificasse il proprio corpo, non riusciva a raggiungere una vera soddisfazione. Realizzando che non sarebbe stato in grado di porre termine alle sofferenze di base degli essere umani tramite la pratica ascetica, Shakyamuni Buddha riprese le forze accettando il cibo di una ragazza del villaggio e poi si sedette. Alcuni anni dopo, al momento di vedere la stella del mattino, realizzò che certamente vi è un momento in cui il sé si risveglia al sé. Lo verificò in sé stesso. Per i 49 anni successivi al suo risveglio, Buddha viaggiò per tutta l'India diffondendo l'insegnamento che tutte le cose incluse le montagne, i fiumi e l'erba sono stati, sono e saranno Buddha. Tuttavia, il vero e proprio significato dell'insegnamento di Shakyamuni Buddha non può essere spiegato a parole. Verso la fine della propria vita,

quando venne il momento di decidere chi sarebbe stato il suo successore, mentre si trovava sulla cima del monte Grdhrakuta, improvvisamente sollevò un fiore e lo lasciò cadere. Il suo discepolo Mahakashapa si aprì in un largo sorriso. Vedendolo, Shakyamuni Buddha disse "Ho il tesoro del vero occhio del Dharma ("Shobogenzo"), la mente meravigliosa del Nirvana, la vera forma dell'Informe, e l'impercettibile ingresso del Dharma slegato dalle parole e trasmesso oltre gli insegnamenti. Adesso lo affido a Mahakashapa." L'espressione "Shobogenzo" venne usata in quel momento. Quindi per favore sappiate che lo *Shobogenzo* di Dogen Zenji ha lo stesso contenuto dello Shobogenzo di Shakyamuni Buddha. Allo stesso tempo, tenete a mente per favore che anche voi non siete altro che questo Shobogenzo. Il punto focale che Dogen Zenji enfatizza di continuo nello *Shobogenzo* è "Come è possibile conoscere realmente sé stessi?" In generale, possiamo dire che la pratica Zen è il modo per raggiungere a conoscere il Sé; è l'intenzione di conoscere il Sé che è uno con tutte le cose.

Probabilmente l'insegnamento più conosciuto di Dogen Zenji è "Studiare la Via di Buddha è studiare il Sé. Studiare il sé è dimenticare il sé. Dimenticare il sé è essere illuminato da tutte le cose. Essere illuminato da tutte le cose è gettar via corpo e mente di sé come degli altri. Tutte le tracce di illuminazione scompaiono e questa illuminazione senza traccia continua per sempre." In questo insegnamento, che compare anche nello *Shobogenzo*, Dogen Zenji dice chiaramente che la pratica (studiare la Via di Buddha) significa realizzare la natura essenziale delle cose (Sé). Ciò serve a realizzare fundamentalmente che non vi è separazione tra sé stesso e gli altri dimenticando l'ego e che tutte le cose sono parte del proprio corpo (illuminato da tutte le cose). Quando si realizza che non vi è la necessità di far confronti al di fuori del proprio funzionamento in questo preciso istante (vedere, udire, odorare, gustare, toccare, pensare) la mente che cerca cessa e la grande mente amorevole inizia a fluire. Allora si manifesta la vera natura del Sé. Il senso di un ego-sé separato, che è la fonte del dividere la natura essenziale dell'unicità delle cose in sé e altro, in dolore e piacere, in crescita e decrescita, è la fonte di tutte le illusioni e le ansie. Quando la sorgente di tale illusione scompare completamente, questa condizione viene chiamata liberazione. Viene anche chiamata "nirvana" o "illuminazione". Quando il sé viene dimenticato, allora viene alla luce l'attività gioiosa viene alla luce che è libera dall'ego (tutte le tracce di illuminazione scompaiono) e verifica te stesso in ogni momento, in qualsiasi luogo ed in qualsiasi situazione (continua ancora e ancora senza fine).

Ancora, quando consideriamo l'insegnamento di Dogen Zenji sul "parlare cordiale", penso sia importante vedere il più ampio contesto del suo insegnamento.

Continua.

Sermoni

Parlare cordiale - Aigo 愛語 del Rev. Daigaku Rummé parte 2

La Sezione Quarta del *Shushogi*, "Pronunciare il Voto per Beneficiare gli Esseri", inizia con una citazione presa dal capitolo dello *Shobogenzo* "*Hotsu Bodaishin* - Far sorgere la mente del risveglio".

Far nascere il pensiero dell'illuminazione significa votarsi a salvare tutti gli essere prima di salvare se stessi. Che sia laico o monaco, dio o uomo, sofferente o in salute, dovremmo rapidamente dar luogo all'intenzione di salvare gli altri prima di salvare noi stessi. Sebbene di umile aspetto, una persona che ha dato origine a questa intenzione è già l'insegnante di tutti gli esseri viventi. Anche una bambina di sette anni è maestra della quadruplici assemblea, e padre compassionevole per gli essere viventi.

Questo fatto di far sorgere il pensiero dell'illuminazione può sembrare schiacciante a molte persone; anche far voto di beneficiare altri può non sembrare così facile. Eppure, il nostro compito come buddisti è proprio compiere ciò. Regolarmente pronunciamo i Voti del Bodhisattva di salvare tutti gli esseri, di eliminare tutte le illusioni, di padroneggiare tutti gli insegnamenti del Dharma, e di raggiungere la Via di Buddha. Ma come possiamo farlo? Ne "I Quattro Metodi Onnicomprensivi del Bodhisattva", Dogen Zenji ci parla molto gentilmente di quattro tipi di saggezza che possiamo praticare nella vita di ogni giorno come modo per manifestare i nostri voti di bodhisattva. Sono: la generosità (che è anche una delle Sei Paramita), le parole gentili, le azioni benefiche e la collaborazione. Questi quattro modi di fare sono, a loro volta, non necessariamente facili da portare avanti a causa del nostro attaccamento all'idea di un sé separato (ego) e tuttavia, questi quattro metodi indicano la maniera per abbandonare l'ego.

Quella che segue è la traduzione quasi letterale del commento di Dogen Zenji a proposito dei "discorsi gentili" in "I Quattro Metodi Onnicomprensivi del Bodhisattva."

"Discorso gentile" significa, quando si incontrano gli esseri viventi, prima di tutto provare compassione per loro ed offrire parole di conforto ed affetto. In senso più ampio, significa non usare parole rudi o cattive. Nelle società secolari vi sono abitudini educate di chiedere agli altri se stanno bene. Nel buddismo, ci sono le parole "Prenditi cura di te!" e c'è il saluto del discepolo "Come stai?". Parlare con sentimento di compassione per gli esseri viventi come se fossero bambini è il discorso gentile. Dovremmo elogiare coloro che hanno virtù e provare pietà per coloro a cui la virtù manca. Attraverso l'amore delle parole gentili, il discorso gentile è poco a poco nutrito. Quindi, le parole gentili che di solito non vengono né riconosciute né sperimentate, si manifestano di fronte a noi. Finché il corpo presente e questa vita esistono, dovremmo godere delle parole gentili, e non regredire o deviare lungo il corso di molte età e molte vite. Sia che stiamo sconfiggendo il nemico o promuovendo l'armonia tra persone gentili, il discorso gentile è fondamentale. Ascoltare parole gentili rivolte a noi direttamente rende felice il volto e gioiosa la mente. Ascoltare parole gentili indirettamente lascia una traccia nel cuore e nella mente. Ricordate, le parole gentili nascono da una mente amorevole, ed il seme di una mente amorevole è la compassione. Dovremmo imparare che le parole gentili hanno il potere di far muovere i cieli; non è solamente la lode di una capacità.

(Tradotto dall'originale in inglese da Gudo Nishijima)

Ognuno di noi dovrebbe parafrasare per proprio conto queste parole, ma un modo di parafrasarle in linguaggio contemporaneo potrebbe essere:

Come possiamo esprimerci a parole in qualità di bodhisattva? Un bodhisattva parla in modo gentile a tutte le persone che incontra, come se incontrasse se stesso, perché essenzialmente tutte le cose sono una. Prima di tutto dovremmo avere sentimenti di affetto genuino per loro e offrire parole che esprimono il nostro piacere di conoscerli. Per dirlo in modo più ampio, non dovremmo utilizzare un linguaggio violento o rude. Anche nella società secolare vi sono abitudini rispettose per chiedere agli altri come stanno. Nel buddismo vi è l'espressione del maestro "Prenditi cura di te" e c'è il saluto del discepolo "Come stai?". Parlare con sentimento di compassione per gli esseri senzienti come fossero bambini è il discorso gentile. Dovremmo lodare coloro che hanno virtù e provare pietà per coloro che non ce l'hanno. Dal momento in cui proviamo piacere a parlare in modo gentile con gli altri, questo ci incoraggerà a farlo sempre di più. Anche quando gli altri non sembrano apprezzare la

nostra intenzione di essere gentili, vi saranno dei risultati invisibili. Le parole gentili sono il fondamento per superare coloro che sono arrabbiati e ostili, così come per promuovere l'armonia con gli altri. Quando ascoltiamo le parole gentili che ci vengono dette direttamente, ci sentiamo felici e la mente è gioiosa. Quando sentiamo che qualcuno ha detto qualcosa di gentile su di noi in nostra assenza, ciò impressiona molto il nostro cuore ed il nostro spirito. Ricordate che le parole gentili nascono da un cuore affettuoso, e che il seme di un cuore affettuoso è la compassione. Dovremmo imparare che le parole gentili hanno l'incredibile potere di fare cose che sembrano impossibili, e non si tratta solamente di lodare le capacità di qualcuno.

Continua.

Sermoni

Parlare cordiale - Aigo 愛語 del Rev. Daigaku Rummé parte 3

Nella prima parte, ho scritto a proposito del più ampio contesto dell'insegnamento dello *Shobogenzo* di Dogen Zenji e della necessità di realizzare che noi stessi siamo "il tesoro dell'occhio del vero Dharma". Nella seconda parte, abbiamo guardato al testo da "I Quattro Metodi Onnicomprensivi di un Bodhisattva" riguardo la questione del discorso gentile. Nella terza parte, guarderemo e vedremo come questo può essere applicato nella nostra quotidianità.

Una delle cose che amo dell'insegnamento buddista è che spesso una cosa viene divisa in diverse parti per mostrare quell'unica cosa da diverse angolazioni. Questo per dire che queste parti diverse, che siano tre o quattro o sei, sono in effetti diversi aspetti della stessa cosa. Anche in questo caso, penso che se siamo davvero in grado di praticare uno di questi quattro metodi onnicomprensivi di un bodhisattva: generosità, parole gentili, azioni benefiche o collaborazione, allora siamo anche capaci di praticare le altre tre. Mentre se non siamo in grado di utilizzare parole gentili, per esempio, siamo altrettanto incapaci di essere generosi. Se non siamo in grado di essere generosi, non siamo neppure capaci di collaborare con gli altri. Queste quattro cose vanno di pari passo. Ognuno di questi quattro metodi ci chiede di mettere da parte l'ego.

Credo che tutti vogliano realizzare la loro vera natura, che è libera ed illimitata. La sola cosa che ci limita in questo è il nostro attaccamento all'ego, il senso di un sé separato. Mentre la maggior parte delle persone parla in modo gentile ai propri amici e famigliari, abbiamo spesso difficoltà a parlare in modo gentile con coloro che non conosciamo o a coloro che riteniamo ci parlino in modo non gentile. Nella misura in cui siamo incapaci di parlare in modo gentile con gli altri, ciò è causato da questo senso di egoismo, dal nostro attaccamento al senso di sé. Un bodhisattva è una persona che è capace di parlare in modo gentile con chiunque. Ciò potrebbe anche significare dire cose che un'altra persona non vuole sentirsi dire, se è necessario. L'ideale del bodhisattva è quello di aspirare a parlare in modo gentile in qualsiasi momento. Come dice Dogen Zenji, "Ricordate che le parole gentili vengono da un cuore affettuoso, e che il seme di un cuore affettuoso è la compassione." La compassione nasce dalla saggezza di sapere che pur se le cose appaiono sotto diverse forme, in pratica sono una sola.

Shikantaza è la maniera più veloce per dimenticare l'ego. Come buddisti Zen, la nostra pratica è quella di sederci con l'intenzione di sbriciolare l'ego e di risvegliarci alla nostra vera, compassionevole natura. In tal modo, penso che gli insegnamenti di Dogen Zenji su "I Quattro Metodi Onnicomprensivi di un Bodhisattva" siano sia il modo in cui una persona che ha realizzato la Via del Buddha vive ed agisce nel mondo senza intenzionalità, sia gli ideali del bodhisattva per coloro tra noi che aspirano a realizzare la Via del Buddha.

Vi è il seguente poema giapponese:

*Un ayu vive tra le rapide di un fiume,
un uccellino fa il nido su un albero,
un essere umano risiede nel mondo della gentilezza e simpatia.*

L'inizio dell'estate è la stagione che i giapponesi associano all'*ayu* (specie di trota - N.d.t.) un pesce che vive tra le rapide di piccoli fiumi. Gli uccellini fanno il nido sugli alberi e le persone vivono in gentilezza e simpatia. Tutto è interconnesso. Tuttavia, grazie alla causalità, un pesce, un uccello e un essere umano vivono ognuno in luoghi diversi. Penso che questa poesia abbia un modo interessante di esprimere tutto questo. Essenzialmente, tutto è uno, ma tramite le cause e le condizioni i luoghi in cui le persone vivono così come le forme che prendono sono differenti. Spesso, il nostro mondo sembra difficile e crudele. Ma ricordiamoci e siamo grati all'insegnamento di Dogen Zenji riguardo le parole gentili, che ci dona uno strumento potente per cambiare le durezza in un mondo di gentilezza e simpatia, il luogo in cui tutti vorremmo vivere.