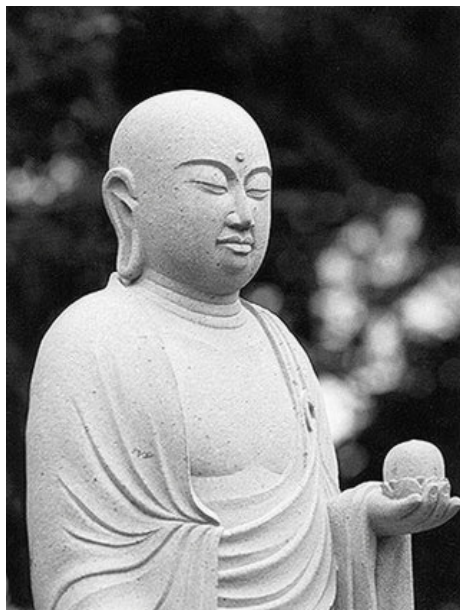


*I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH*

# **I DIECI PRECETTI E LE QUATTRO VIE DEL BODHISATTVA**

*Maredsus, luglio 1997 - Solingen, giugno 1996*



山林  
opuscoli  
sanrin  
14

# 道場禪山林

## DOJO ZEN SANRIN

affiliato all'AZI, ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE  
fondata dal Maestro Taisen Deshimaru  
e all'ABZE, ASSOCIATION BOUDDHISTE ZEN D'EUROPE  
dei discepoli del Maestro Roland Yuno Rech

## ASSOCIAZIONE SANRIN

membro dell'UBI, UNIONE BUDDHISTA ITALIANA,  
Ente Religioso riconosciuto con D.P.R. 03-01-1991,  
Intesa con lo Stato Italiano Legge 245 del 31-12-2012

Via Don Minzoni, 12 - FOSSANO (CN)  
338-6965851 - [dojo@sanrin.it](mailto:dojo@sanrin.it) - [www.sanrin.it](http://www.sanrin.it)

### **opuscoli sanrin n.14**

Fossano, dicembre 2007

*I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH*

### **I DIECI PRECETTI E LE QUATTRO VIE DEL BODHISATTVA**

*Maredsus, luglio 1997 - Solingen, giugno 1996*

*da YUNO KUSEN, numero speciale, settembre 1998*

Traduzione:	Maresa Di Noto
Revisione:	Lucio Yushin Morra
Realizzazione:	Marco Shyngyo Giordana
Riedizione 2023:	Lucio Yushin Morra

Gli **opuscoli sanrin** sono pubblicati in proprio dalla Associazione Sanrin  
senza fini commerciali e distribuiti esclusivamente in ambito associativo.

## **I DIECI PRECETTI**

*Insegnamento tratto dal Kyojukaimon del Maestro Keizan*

Molti si chiedono cosa significhi essere bodhisattva, monaco o monaca. Altri si chiedono come praticare nella vita quotidiana. La risposta a questa due domande risiede nella trasmissione dei precetti.

I precetti sono trasmessi in tre grandi occasioni della vita dei monaci e delle monache. Durante l'ordinazione a bodhisattva, che in Giappone viene detta la cerimonia di *Jukai*, ricevere i precetti. La seconda occasione è la cerimonia dell'ordinazione a monaco che chiamiamo *Tokudo*, ricevere la Via, che consiste nell'esprimere in tutti gli aspetti della vita l'essenza stessa dell'esperienza di zazen; come vivere la vita quotidiana in quanto Buddha proteggendo e praticando i precetti trasmessi sin dal Buddha.

I precetti non sono interdizioni, non costituiscono una morale ristretta basata sulle proibizioni, ma sono l'espressione della compassione e della saggezza di zazen: come condurre una vita felice, come non essere sofferenza per sé e per gli altri, come vivere in armonia con la propria autentica natura di Buddha: l'insegnamento dei precetti consiste in tutto ciò.

Per questo l'insegnamento è trasmesso nuovamente grazie allo *Shiho*. Nel *Kyojukai* il Maestro Keizan dice: "I grandi precetti del Buddha sono preservati e seguiti da tutti i Buddha." Quando si parla di Buddha nello zen non si parla solo del Buddha Shakyamuni ma di tutti gli esseri che realizzano il risveglio di zazen, che praticano in quanto pratica del risveglio. Non uno zazen asettico, uno zazen inteso come mezzo per ottenere l'illuminazione, ma uno zazen nel quale non si ricerca nulla, non si aspetta nulla. La pratica alla quale non manca nulla, nella quale diventiamo inconsciamente e naturalmente intimi con la natura autentica della nostra vita, uno zazen nel quale non c'è alcuna separazione: tra il corpo e lo spirito, tra il passato, il presente, l'avvenire. Tutta la nostra vita è riunita qui ed ora, vissuta pienamente qui ed ora, soprattutto senza creare separazioni tra sé e gli altri. In questo zazen tutte le barriere delle nostre costruzioni mentali cadono. L'unità non è qualcosa che ricerchiamo o produciamo, ma solo il frutto naturale della concentrazione sulla postura di zazen.

I precetti sono l'espressione di questo zazen trasmesso di Buddha in Buddha, di patriarca in patriarca. Questa trasmissione è al di là del passato, del presente e del futuro e al tempo stesso i precetti sono la creazione di ogni istante. Il Maestro Keizan diceva: "La trasmissione del risveglio si perpetua sin dai tempi più lontani e si realizza sempre ora".

Significa entrare in contatto, qui ed ora con una verità eterna, quella della nostra unità con l'universo, che si esprime in vari modi, che assume ogni sorta di forma. La radice della nostra esistenza o quella dell'esistenza del Buddha, quella di tutti i patriarchi, di tutti gli esseri viventi è identica. Fare una sesshin, fare zazen in un dojo significa tornare insieme a questa radice comune. Quando pratichiamo ciò i precetti sono protetti e trasmessi.

A proposito dei precetti il Maestro Yoka ha detto: "Il tesoro dei precetti della natura del Buddha è impresso nella profondità del nostro spirito". Così la fonte dei precetti è, come diceva Bodhidharma, diventare intimi con la nostra natura di Buddha, e questa natura non può essere afferrata, ma è proprio lo spirito inafferrabile, illimitato, che si realizza in zazen, quando non si dimora su nulla, quando non si ristagna su nulla, quando si abbandonano tutte le coagulazioni mentali, i condizionamenti, l'egoismo, le paure.

Il Maestro Kodo Sawaki diceva: "Il precetto della nostra pratica è fondato sull'infinito della nostra natura". Non si ottiene il satori sopprimendo le illusioni, né il bene evitando il male, né volendo afferrare l'infinitezza della nostra natura che riempie il cielo, la terra e tutto l'universo. Non è attraverso il ragionamento che potremo comprendere ciò, ma attraverso la pratica con tutto il nostro corpo, volgendo verso di noi. Allora, a volte, alcuni si chiedono se praticare zazen, volgere il proprio sguardo verso l'interno non sia contemplare l'ombelico. E' al contrario comprendere che tutti gli esseri, tutte le cose, tutto l'universo è la nostra natura infinita. Allora possiamo sentire la compassione per tutti gli esseri che non sono né differenti né separati da noi. Così i precetti sono realizzati e protetti naturalmente.

Kodo Sawaki diceva ancora: "Non è il caso di impiegare la ragione per comprendere che la nostra natura è infinita, che non ha mai smesso di brillare". Si comprende profondamente l'identità tra sé e Buddha e ci si rende conto della vanità della nostra agitazione, della prostrazione e della sofferenza degli uomini.

Il Maestro Keizan diceva: "Il nostro grande Maestro Shakyamuni ha trasmesso i precetti a Mahakashyapa che li ha trasmessi ad Ananda, così la trasmissione di questi precetti si è succeduta per cinquantacinque generazioni." Per noi sono ottantaquattro generazioni. Ottantaquattro generazioni di monaci e monache che hanno ricevuto la trasmissione dei precetti del Buddha. Il Maestro Keizan aggiunge: "Mi accingo ora a trasmettervi esprimendo la mia gratitudine per la compassione del Buddha facendone il voto di tutti gli esseri viventi. Sono l'essenza della trasmissione della saggezza vivente del Buddha. I precetti sono trasmessi per illuminare la nostra vita, non per creare impedimenti o difficoltà, riflettono il risveglio dello spirito in zazen." Per questo motivo quando il Maestro Deshimaru trasmetteva i precetti diceva sempre: "Zazen è al di là dei precetti, li include tutti." Fare zazen significa divenire Buddha.

Il Maestro Keizan aggiungeva: "Ora, rimettendovi questi precetti mi auguro che grazie alla bontà del Buddha e dei patriarchi voi siate guidati da essi e diventiate la guida degli esseri umani e degli esseri celesti." Non riceviamo i precetti semplicemente per proteggere noi stessi. Spesso coloro che sono legati alla morale hanno paura di ingannarsi, vogliono solo proteggere se stessi. Al contrario il bodhisattva si immerge nella vita per aiutare gli altri, condividendo le loro illusioni, le loro sofferenze e d apportando al tempo stesso la luce dei precetti della natura del Buddha, soprattutto trasmettendo la pratica di zazen. Così, inconsciamente e naturalmente lo spirito diventa puro e rende inutili i precetti che si realizzano naturalmente.

### **Non uccidere**

Il primo dei grandi precetti è: "Non uccidere." Il Maestro Keizan diceva: "Non uccidete Buddha, non distruggete gli esseri viventi e permettete alla vita del Buddha di continuare a svilupparsi." Tuttavia il Maestro Nangaku aveva detto: "Se incontri Buddha, uccidilo" Non si tratta ovviamente di uccidere il corpo del Buddha, ma di cessare di farsi idee, delle immagini a proposito del Buddha e di attaccarsi a queste immagini. Uccidere il Buddha significa sopprimere ogni separazione tra sé e Buddha, semplicemente diventare Buddha.

Quando nella propria pratica di zazen scompare ogni separazione tra sé e Buddha possiamo sentire che tutti gli esseri sono Buddha, che non sono diversi da noi, né separati: allora si sviluppa il nostro spirito di compassione e sentiamo un grande rispetto, una profonda simpatia per tutti gli esseri. Non è più possibile togliere la vita.

In Occidente si ha l'abitudine di ritenere che tutti gli esseri siano sulla terra al servizio dell'uomo, che sia possibile uccidere a proprio piacimento per il nostro uso personale. La pratica di zazen ci fa invece realizzare che facciamo totalmente parte della natura, che siamo al suo servizio nella stessa misura in cui essa è al nostro servizio; allora diventa naturale voler proteggere ogni forma di vita. Questo significa certamente non uccidere esseri umani e per quanto possibile non uccidere animali. Lo scandalo circa il nutrimento degli animali che è scoppiato recentemente (si nutrivano gli animali con cadaveri, avvelenando così anche gli uomini) ha consentito di vedere con chiarezza sino a che punto può arrivare il desiderio di profitto e come possa condurre ad azioni contro natura.

Non uccidere significa non creare sofferenza, non far soffrire gli esseri sensibili. Quando mangiamo una bistecca non colleghiamo l'atto di mangiare con la sofferenza di un essere vivente, compriamo la bistecca o un pollo al supermercato ; ma se visitiamo i luoghi nei quali questi animali sono allevati ed uccisi, sicuramente non continuiamo a mangiarli se possediamo un poco di sensibilità Certo, gli esseri viventi per nutrirsi devono mangiare ciò che vive e d alcuni potrebbero obiettare che anche i pomodori o il grano sono esseri viventi. Ma il gesto di tirare il collo a un

pollo o di raccogliere un frutto è molto diverso e l'influenza di queste azioni si ripercuote nel nostro stato d'animo. Se vogliamo ridurre la violenza in questo mondo è importante iniziare a ridurre la violenza in noi. Significa imparare a rispettare tutti gli esseri viventi, è lo spirito di *gassho*: anche raccogliendo un fiore sarebbe meglio fare prima *gassho* e comunque non raccoglierlo se non è necessario, è meglio lasciare il fiore nel campo.

Non uccidere significa non far soffrire gli altri. Possiamo uccidere anche con le parole, i gesti e spesso non ce ne accorgiamo perché siamo guidati dal nostro karma. Questo karma esiste perché siamo troppo attaccati al nostro piccolo ego e vediamo sempre gli altri come degli avversari, come potenzialmente pericolosi, vivendo così nella paura, nell'aggressività, nella gelosia e nella vendetta. Ma se lo spirito di zazen guida la nostra vita possiamo accorgerci che l'altro non è diverso da noi e non è più possibile aggredire, perché sarebbe come aggredire noi stessi. Il Maestro Kodo Sawaki diceva: "Il precetto di non uccidere non può essere realizzato perfettamente senza la realizzazione del non-ego." Così come è stato insegnato dal Buddha. Così come possiamo realizzarlo in zazen.

### **Non rubare**

A proposito del secondo precetto: "Non rubare", il Maestro Keizan diceva: "Smettete di discriminare tra soggetto ed oggetto, Il soggetto e l'oggetto sono uno, allora si spalanca la porta del risveglio."

Sin dalla nostra infanzia abbiamo imparato a pensare: "ci sono io e poi c'è il mondo, gli oggetti e le persone che mi circondano ; i due aspetti sono completamente separati e differenti, ciò che è mio è mio, ciò che è tuo è tuo, io sono io e tu sei tu." Appare così lo spirito possessivo, la paura di perdere, il desiderio di ottenere, pronti a rubare ciò che non ci appartiene.

All'epoca del Buddha viveva un uomo molto ricco di nome Hogen. Un Giorno Buddha gli disse: "Non devi prendere ciò che non ti appartiene." Questa frase era diventata il suo *koan* e pensava spesso: "Non voglio prendere ciò che non mi appartiene. Ma cosa mi appartiene e cosa non mi appartiene?" Rifletté a lungo sulla domanda: Il denaro che possiedo è veramente mio? Se fosse veramente mio sarebbe costante, senza cambiamenti ; invece ieri il mio portafoglio era pieno e oggi è vuoto ; un tempo ero ricco, possedevo una bella casa, molte ricchezze, oggi sono un monaco e non possiedo nulla. Tutti i possedimenti di un tempo non erano dunque miei."

Ognuno di noi può porsi la stessa domanda: rischiamo sempre di perdere quello che crediamo sia nostro, non solo i beni materiali, talvolta gli amici stessi, coloro che amiamo, nulla rimane immutato, tutto si trasforma costantemente. Anche il nostro corpo, ciò che di più intimo crediamo esserci non ci appartiene realmente, ci è stato dato dai nostri genitori, si è sviluppato con l'aiuto dell'energia cosmica e un giorno diventerà polvere. Allora, se non c'è nulla che si possa possedere non è nemmeno

possibile rubare ; solo l'illusione dell'ego può fare di me un ladro ; l'ego stesso è il ladro, ruba una posizione che non gli appartiene pretendendo di essere ciò che non è. Accade ciò perché non possiamo esistere soli, facciamo parte della natura, della catena delle produzioni condizionate. Il nostro corpo, il nostro spirito appartengono a tutto l'universo, ciò significa che l'universo ci appartiene, non è separato da noi. Quando percepiamo questa non-separazione l'ego possessivo scompare. Anche se in ultima analisi non possiamo possedere nulla in realtà non ci manca nulla.

Kodo Sawaki diceva: "Buddha significa non possedere nulla, proprio come l'acqua pura senza impurità." Quello che nella nostra pratica definiamo lordura crea separazioni, opposizioni ; quando pratichiamo zazen di fronte al muro non cerchiamo nulla, non respingiamo nulla, abbandoniamo il funzionamento del nostro spirito che crea separazioni. Così, come diceva il Maestro Keizan: "I soggetti e gli oggetti sono uno, senza separazioni, allora la porta del risveglio è spalancata." Così, non solo è impossibile rubare, ma la nostra pratica diventa *fuse* per tutto l'universo: un dono, il contrario del furto.

Quando non pratichiamo né per noi stessi né per gli altri, senza creare separazioni, qualunque esse siano, allora lo zazen che pratichiamo esercita un'influenza illimitata, diventa offerta per tutto l'universo, inconsciamente e naturalmente.

### **Non praticare cattiva sessualità**

Il terzo precetto riguarda l'amore. Lo si riduce spesso al precetto che dice: "Non praticare cattiva sessualità." A questo proposito il Maestro Keizan diceva: "Non concupite." Colui che agisce e colui che riceve questa azione sono puri da ogni brama, così l'azione diventa quella di tutti i Buddha. Anche il Buddha Shakyamuni aveva una moglie e un figlio ; un giorno li ha lasciati, non perché aveva smesso di amarli, ma per realizzare la Via, la Via dell'autentica liberazione, non solo per sé ma per amore di tutti gli esseri che soffrono, per aiutarli a liberarsi.

Spesso si paragona la sessualità, l'amore umano all'attaccamento. E' vero che il sesso può diventare un attaccamento molto forte, specie quando si è giovani, ma non solo. Diventa un attaccamento quando si guarda l'altro sesso come un oggetto. Il Maestro Keizan diceva: "Non bramate." Certo, nel desiderio c'è una parte di brama, il desiderio di essere soddisfatti. Se consideriamo l'altro come un semplice oggetto della nostra soddisfazione non potremo mai essere soddisfatti, perché permane nel profondo un desiderio più profondo, quello di realizzare l'unità con un altro essere. Non possiamo realizzare l'unità con un oggetto. Occorre poter diventare l'altro, essere al tempo stesso se stessi e l'altro. Se i due partner agiscono così anche fare l'amore può diventare l'occasione per abbandonare completamente l'ego. E' quanto avviene quando, come dice il Maestro Keizan l'azione e colui o colei che la riceve

sono liberi da ogni brama ; in quel momento l'amore diventa la stessa azione di tutti i Buddha, cioè la pratica di un amore non egoista.

Nella lingua francese si usa lo stesso termine per definire l'amore per il cioccolato, per un uomo, una donna o Dio. L'amore autentico non è cupidigia, non vuole appropriarsi dell'altro, ma piuttosto è desiderare la sua autentica felicità. E' il contrario dell'avidità, diviene un *fuse*. Significa usare la propria energia, la propria azione per rendere felice l'altro.

Un tempo la differenza tra il bodhisattva e i monaci consisteva nel fatto che il bodhisattva rimaneva all'interno della propria famiglia mentre i monaci e le monache la lasciavano ; E' la ragione per cui, durante l'ordinazione si fa *sanpai* nella direzione della famiglia. *Sanpai* significa abbandonare l'attaccamento alla propria famiglia. Ma è possibile abbandonare questo attaccamento pur restando all'interno della famiglia. Questo significa che si rimane in famiglia non per paura della solitudine o per paura della mancanza o per abitudine, ma per dare e condividere ciò che la pratica della Via ci fa comprendere nella nostra vita. In quanto monaci, monache e bodhisattva non pratichiamo la Via solo per noi stessi, ma anche per tutti gli esseri viventi. Perché non cominciare proprio con la nostra famiglia? Quando il Buddha ha realizzato il risveglio ed è diventato monaco mendicante gradualmente tutti i membri della sua famiglia sono diventati monaci e monache, è proprio così che è iniziato l'ordine delle monache.

Il Maestro Deshimaru ha spesso parlato della sessualità. Non la rifiutava, diceva: "Se guardiamo una corda e la scambiamo per un serpente non è colpa della corda, ma della nostra visione errata." La sessualità in sé non è negativa solo perché vengono commessi degli errori. Il Maestro Deshimaru criticava molto coloro che cambiavano spesso partner, poiché si creava molta sofferenza e un karma negativo. Nella nostra tradizione la cattiva sessualità è l'adulterio. Fare l'amore con una persona sposata crea zizzania nella coppia. Ed è cattiva sessualità tutto quanto riguarda l'amore unito alla violenza, l'amore con persone troppo giovani, lo stupro, la prostituzione.

La sessualità è l'occasione grazie alla quale possiamo osservare profondamente il nostro karma, che si mostra rapidamente. Così, quando pratichiamo zazen, la sessualità può diventare l'occasione del satori.

Zazen significa riunire il cielo e la terra, spingere il cielo con la sommità del capo e il suolo con le ginocchia. Anche l'amore riunisce il cielo e la terra ; nella tradizione cinese l'uomo rappresenta lo *yang*, l'energia "cielo" mentre la donna rappresenta lo *yin*, l'energia "terra". Queste due energie si incontrano e si armonizzano nell'amore.

### **Non mentire**

Il quarto precetto del *Kyojukaimon* è "non mentire". A questo proposito il Maestro Keizan diceva: "La ruota del Dharma gira sin dall'origine, nulla manca, nulla è eccessivo, la dolce rugiada copre il mondo intero e in essa si trova la verità". Non mentire significa non dire ciò che non è vero.



Certo esiste la menzogna comune, si mente per nascondere un errore o per vantarsi, per insicurezza, per paura di essere criticati se ci si presenta come si è; talvolta, si mente anche perché ci si sente obbligati a corrispondere alle attese degli altri, per conformismo, tradendo se stessi. Quando si pratica, zazen diventa un puro specchio che ci fa prendere coscienza delle nostre piccole menzogne. Quando questo specchio agisce anche nella vita quotidiana non è più possibile mentire a se stessi. Proprio come in zazen abbandoniamo lo spirito che giudica, smettiamo di reprimerci e possiamo imparare ad accettarci così come siamo, senza aver più paura della nostra verità: "sono così, ora". Riconoscere ciò, accettarlo è la base di ogni futura evoluzione. Se, al contrario, viviamo nella menzogna non è possibile trasformarci, restiamo sempre bloccati, con la stessa maschera.

E osserviamo anche come le nostre menzogne creano relazioni complicate: promesse non mantenute, sentimenti dichiarati ma non corrispondenti alla realtà; ne derivano ogni tipo di complicazioni e di sofferenze. La menzogna trascina con sé una catena di altre menzogne e la vita diventa complicata. È molto più semplice dire la verità, senza paura che non sia accettabile. Di solito avviene il contrario: quando si riconosce umilmente la propria verità con qualcun altro anch'egli sente il bisogno di essere sincero, si crea un contagio nella sincerità così come nella menzogna. Diventare un essere umano autentico, vero, non significa solo riconoscere le proprie ombre e confessarle, ma anche realizzare la verità profonda che esiste in ognuno: in genere non è possibile vederla, perché è mascherata dalle nostre piccole menzogne.

Il Maestro Keizan diceva: "Non mentire significa che la ruota del Dharma gira sin dall'origine." È detto che il Buddha Shakyamuni ha messo in moto la ruota del Dharma quando ha insegnato le quattro nobili verità ai suoi primi discepoli. Questa verità alla quale si è risvegliato ognuno di noi l'ha in sé sin dall'origine. Lo zazen che pratichiamo ci consente di riunirci con questa verità. Dal lato della nostra vita condizionata dall'ego esiste la verità della sofferenza, della quale ognuno può fare l'esperienza. Essa ha mille forme. Buddha ha mostrato che la sua causa risiede nella nostra avidità, nell'odio, nell'ignoranza.

Ma zazen ci mostra anche l'altro lato, l'altro versante della vita, al di là di questo piccolo ego, dove possiamo dimenticare noi stessi nella pratica di zazen. Là, possiamo incontrare la dimensione della nostra vita, dove, come dice il Maestro Keizan "nulla manca, nulla è eccessivo". Restare semplicemente seduti in zazen, in silenzio, è l'espressione migliore di questa realtà. Come nel poema del Maestro Nyojo:

*In zazen il nostro corpo intero  
Come una campana sospesa nell'aria.  
Che soffi da nord, da sud  
Da est o da ovest, il vento  
Il tintinnio della campana esprime la Via.*

## Non intossicarsi

Nel *Kyōjukaimon* Keizan diceva: "Non vendete il vino dell'illusione" Non vi è nulla sul quale illudersi: se comprendiamo ciò realizziamo il risveglio. Il quinto precetto è molto vasto nel buddhismo: non bere alcool, non assumere droghe, evitare ogni tipo di intossicazioni del corpo e dello spirito. Nello zen trasmesso dal Maestro Deshimaru è molto importante non assumere droghe. Le persone che si drogano ricercano la felicità, il Nirvana immediato, senza compiere il lavoro di trasformazione interiore necessario, senza osservare le proprie illusioni, i propri *bonno*, senza trasformarli in satori ; è un metodo artificiale. Dipendono tutti da un *bonno* che racchiude tutti gli altri. Praticare zazen significa al contrario non evitare nulla, sedersi e guardare, vedere ciò che è, osservare i desideri, le passioni, gli attaccamenti, vederne la radice, osservare che tutto questo ammasso di intossicazioni deriva da una intossicazione più grande, quella del linguaggio.

L'uomo è un animale che parla, ma che parla dicendo: "io". Quando gli uccelli cantano, cantano completamente, inconsciamente e naturalmente, ma l'essere umano dice: "io penso come questo o come quello, questo è mio, lo voglio." Ben presto questo "io" diventa una super illusione, una super intossicazione ; e dandogli troppa importanza, troppa consistenza ci allontaniamo, ci separiamo da una realtà molto più importante e ci sentiamo soli ed insoddisfatti per questo motivo.

Buddha ha insegnato la pratica di zazen per ricondurre l'essere umano al contatto con l'autentica realtà della sua vita. Ciò che chiamiamo Dharma, l'ordine cosmico, non è una esperienza nuova, una nuova intossicazione, ma l'esperienza intima della nostra esistenza in unità con tutti gli esseri dell'universo. E' quello che si dice realizzare la natura del Buddha.

Ma nemmeno questa deve diventare una nuova concezione, un nuovo attaccamento a una nozione, un concetto. Tutta la nostra vita è "vivere insieme", al di là della solitudine, dell'eccesso o della mancanza. Se diventiamo intimi con ciò, non c'è più bisogno di intossicarsi, non c'è nulla da dimenticare, nulla da ottenere, tutto è lì, ad ogni istante. Tutta la civiltà contemporanea si fonda sull'oblio di questo precetto, è diventata essa stessa una grande intossicazione fondata sul profitto dell'ego umano che dimentica di rispettare le leggi della natura. Tutto diventa troppo superficiale, si creano ogni sorta di inquinamenti: dell'acqua, del cibo, degli animali, degli esseri umani, del pensiero.

Un tempo erano le ideologie ad intossicare l'essere umano, ogni sorta di credenze. Ora è la mancanza di speranze, di prospettive. Rimane solo la buona gestione materialista della macchina, che del resto non funziona tanto bene. Per questo è importante praticare la sesshin, per disintossicarsi, per tornare al punto essenziale della nostra vita, per armonizzarci con questa esperienza, per creare nuovi valori di vita a partire da questa esperienza. Anche se durante le sesshin si vendono vino e birra, questi non devono diventare il vino dell'illusione.

Il Maestro Deshimaru consentiva di bere un poco d'alcool ma diceva sempre: "Non dovete ubriacarvi, non dovete disturbare gli altri col vostro comportamento." Chi non sopporta gli effetti dell'alcool farebbe meglio ad evitare di bere, non perché è proibito, ma perché l'hanno capito da soli.

### **Non calunniare**

Il sesto precetto del *Kyojukaimon* viene insegnato dal Maestro Keizan in questo modo: "Non dire male degli altri." Nell'insegnamento del Buddha la verità esiste in ogni cosa, ciascuno segue lo stesso insegnamento, lo stesso risveglio, lo stesso comportamento. Non criticate il comportamento degli altri, non parlate dei loro errori e non sporcate la Via.

### **Non vantarsi**

Il settimo precetto è vicino al sesto, riguarda sempre il karma della parola. E' molto importante all'interno del Sangha, in una comunità non essere fieri di se stessi e non sminuire gli altri. "Ogni Buddha e ogni patriarca comprende di essere simile al cielo illimitato e vasto come l'universo. Quando realizzano il loro corpo autentico non c'è nulla all'interno, nulla all'esterno e non abitano luogo alcuno sulla terra.", diceva il Maestro Keizan.

Per la maggior parte del tempo osserviamo gli altri attraverso i nostri pregiudizi, le nostre opinioni. L'atteggiamento comune consiste nell'elogiare ciò che amiamo e nel criticare ciò che non amiamo. Così, quando vogliamo criticare è importante chiederci da quale spirito viene questa critica, se la facciamo per far progredire la pratica, per aiutare l'altro. Bisogna farlo direttamente, onestamente, con la persona interessata, non alle spalle.

Soprattutto è importante imparare a vedere ogni persona così com'è, vedere la sua totalità, non solo un aspetto, non solo quanto ci disturba, ciò che irrita il nostro ego poiché spesso si tratta proprio di ciò che non accettiamo in noi, quello che non vogliamo vedere. Per questo è importante sapere ciò che si vuole criticare: vedere la totalità dell'altro e vedere la natura del Buddha in ogni essere, non solo i *bonno*, non solo il lato demoniaco. Questo significa anche riconoscerla in noi.

Non si tratta di andar fieri di sé dicendo: "Sono diventato un monaco, una monaca, ora gli altri devono rispettarci." Questo sarebbe sminuire gli altri, non vedere che tra sé e gli altri non c'è tanta differenza. Condividiamo le stesse illusioni e la stessa natura del Buddha, dunque è meglio provare compassione per le illusioni, le proprie e quelle degli altri, e rispetto per la natura del Buddha in sé e negli altri. Non è nemmeno il caso di avere complessi di inferiorità considerandosi meno di nulla.

Attraverso zazen ogni Buddha e così ogni essere umano, ogni essere vivente può realizzare il suo autentico corpo, un corpo totalmente

impermanente, senza sostanza, col quale possiamo praticare zazen, praticare la Via e diventare simili al Buddha. Comprendere che questo corpo e questo spirito non sono nulla di limitato, nulla di afferrabile, ma totalmente partecipe con tutti gli esseri dell'universo. Quando avvertiamo questa solidarietà non c'è bisogno di porci al di sopra degli altri, cioè di diminuirli. E' meglio inclinarsi in *gassho* e prosternarsi in *sanpai*, sia fisicamente durante la cerimonia ma anche con lo spirito nella vita quotidiana.

Il Maestro Keizan diceva: "I Buddha non dimorano su nulla, in nessun luogo su questa terra, è la qualità del monaco che è come nuvola e acqua." Questo significa soprattutto non permanere nei propri pregiudizi, nelle proprie opinioni, nei giudizi a proposito degli altri, ma trovare costantemente uno spirito nuovo, voltando la pagina del passato per poter scrivere in ogni istante una nuova pagina della vita.

### **Non essere avari**

L'ottavo precetto dice: "Non essere avari di doni sia materiali che spirituali." Il Maestro Keizan aggiunge: "Non c'è nulla di cui si possa essere avari": una frase, un verso, tutti i fenomeni, un'esistenza, un risveglio sono tutti i Buddha e i patriarchi, la manifestazione del *fuse*, del dono. Seguire la Via di zazen significa offrirsi senza riserve a questa Via ; ad esempio, ad ogni istante, durante zazen offrire tutta la propria energia alla postura ; in sesshin offrire tutta l'attenzione alla pratica quotidiana, agli altri.

Talvolta questo significa semplicemente rinunciare a un atteggiamento egoista ; ad esempio, se in sesshin ci si sveglia al mattino un'ora prima degli altri e si ha voglia di fare la doccia, se si comprende che questo può svegliare e disturbare tutti, si può rimanere semplicemente distesi e silenziosi ; anche questo è un *fuse*: disturbare il proprio piccolo ego per gli altri. Anche aver voglia di muoverci nel dojo e rimanere immobili significa offrire la nostra attenzione alla postura di zazen, ma anche agli altri.

Esistono molti doni materiali, non esiste solo il dono in denaro ; ad esempio, offrire il proprio tempo, la propria attività per il *samu*, oppure cucire una *kesa* o un *rakusu* per qualcun' altro. ; talvolta è sufficiente semplicemente un sorriso o una parola di conforto.

Nella tradizione indiana i monaci vivevano grazie al *fuse* ; Ancora oggi i monaci buddhisti, in Oriente, chiedono l'elemosina tutte le mattine. Questa pratica offre agli altri l'occasione di dare. Chiedere agli altri è anche una forma di dono, di *fuse* ; ad esempio se si chiede l'elemosina a un povero questi può immediatamente sentirsi utile, accorgersi che può ancora donare qualcosa ; è come fargli un regalo. Tutta la vita è intessuta di questo tipo di doni, di questo genere di scambio ; abbiamo ricevuto il corpo dai nostri genitori, riceviamo ogni giorno il cibo, l'energia del cosmo ; il sole si alza tutte le mattine, anche se ci sono le nuvole, offre la sua energia senza scegliere, allo stesso modo per tutti ; non aspetta ringraziamenti, la sua attività è il *fuse* perfetto.

Non dobbiamo nemmeno essere avari di doni spirituali. In cambio del cibo, degli abiti i monaci donavano il Dharma, l'insegnamento, l'aiuto spirituale. In realtà non è veramente uno scambio, poiché non si può fare altro che trasmetterlo, offrirlo, senza aspettare ringraziamenti, senza attendere nulla. Il dono del Dharma, dell'insegnamento non avviene solo attraverso una frase, un poema, ma, come dice il Maestro Keizan, attraverso tutta l'esistenza, consacrata alla pratica, anche se non si ha il compito di insegnare. Il semplice fatto di praticare regolarmente con gli altri, di concentrarsi sulla pratica, anche se non diciamo una sola parola, anche se non insegniamo è completamente un dono e un autentico insegnamento.

Non essere avari significa anche offrire senza scegliere a chi vogliamo donare, senza scegliere coloro che amiamo, senza porre rifiuti a chi non amiamo, a coloro ai quali non avremmo voglia di donare.

Il modo di offrire è importante. Sensei diceva sempre: "Per dare occorre saggezza, non bisogna viziare la persona alla quale si dona, né sviluppare l'avidità e la dipendenza dell'altro ; ad esempio è evidente che è meglio aiutare qualcuno a coltivare il suo campo e diventare così autonomo piuttosto che dargli del cibo." Per questo è meglio insegnare zazen piuttosto che dare dei consigli, poiché praticando zazen ognuno potrà ritornare all'origine della propria saggezza senza dipendere dalla saggezza degli altri.

Keizan diceva: "Non c'è nulla per cui si possa essere avari." Questo significa che non c'è nulla che ci appartiene, nulla che possiamo conservare, per cui è meglio donare. Kodo Sawaki diceva: "Studiare il buddhismo significa studiare la perdita." Qualcuno diceva: "Dammi l'ordinazione perché ho tutto da guadagnare" Certo, è vero, ci sono grandi meriti nel ricevere l'ordinazione, è un grande aiuto. L'aiuto più grande è realizzare lo spirito *mushotoku*, lo spirito che non persegue alcuno scopo, che non aspetta alcun merito, alcuna ricompensa. Questo spirito è completamente libero, totalmente liberato, è quanto il Buddha ha voluto insegnare agli uomini: ha lasciato tutto, il suo palazzo, la famiglia, i suoi abiti lussuosi per diventare semplicemente un mendicante col suo *kesa* e la sua ciotola. E' donando il suo corpo e il suo spirito alla Via che ha ricevuto la Via, realizzato la Via, nel momento in cui non cercava più nulla, nel momento in cui aveva rinunciato alle austerità dell'ascetismo, nel momento in cui aveva rinunciato a fare il vuoto nel suo spirito.

Kodo Sawaki diceva anche: "Se fate uno sforzo per diventare Buddha non potrete diventare Buddha." Fare zazen per ottenere qualcosa significa rimanere nel mondo dei desideri,, ma lo zazen dei desideri non è l'autentico zazen. E aggiunge: "Fare zazen per il satori non è fare zazen, invece, nel momento in cui lo spirito è dimenticato, abbandonato, appare immediatamente il Dharma del Buddha." Una pratica totalmente libera.

**Non andare in collera**

Il nono precetto è quello del non andare in collera.

Durante zazen l'atmosfera del dojo è molto calma, non c'è nulla per cui andare in collera, nessun motivo. E' quanto esprimeva il Maestro Keizan quando nel Kyojukaimon dice: "Non c'è né da avanzare, né da indietreggiare, c'è solo un risplendente mare di nuvole." In zazen possiamo osservare le cose, i fenomeni così come sono, capire ed accettare la nostra realtà e al tempo stesso imparare ad accettare gli altri così come sono, con lo spirito vasto, lo spirito del Buddha.

Ma talvolta è necessario per l'insegnamento andare in collera. Se non si va in collera spesso i discepoli non comprendono, cominciano a discutere invece di vedere chiaramente i punti importanti. I maestri zen sono sempre andati in collera nell'educazione dei loro discepoli ; ma è una collera piena di compassione. Ho visto spesso il Maestro Deshimaru andare in collera ma non era mai trascinato da essa, la utilizzava come energia per stimolare la comprensione dei suoi discepoli, per scuoterli ; se si cercava una giustificazione la sua collera aumentava sino a far tremare i muri. Nel momento in cui si faceva gassho sorrideva e cambiava istantaneamente espressione.

Un bodhisattva, che fa il voto di aiutare gli esseri che soffrono, se è animato dallo spirito di compassione può utilizzare liberamente la collera. Ad esempio quando la concentrazione calava nel dojo il Maestro Nyojo si alzava, prendeva i suoi *geta* (sandali di legno) e colpiva i discepoli che si addormentavano. Un giorno il Maestro Dogen lo sentì rimproverare un discepolo addormentato dicendo con voce tonante: "Zazen significa rigettare corpo e spirito, non dormite!" In quel momento il Maestro Dogen realizzò completamente il risveglio. Attraverso questo choc e l'energia di quella collera tutti i suoi dubbi a proposito di zazen scomparvero e divenne istantaneamente unità con la pratica di zazen.

Anche nel mondo, in rapporto alle ingiustizie, in rapporto alle sofferenze inflitte a tutti gli esseri sensibili è talvolta necessario andare in collera, reagire con forza, mobilitare una grande energia per cambiare una situazione. La pratica della meditazione non deve portare alla passività, all'indulgenza nei confronti di ciò che è ingiusto. Dobbiamo al contrario imparare a conoscere le nostre emozioni, non solo la collera, ma anche la tristezza, il dolore, la gioia, per aiutare gli esseri che soffrono.

### **Non oltraggiare i tre Tesori**

Il decimo precetto è: "Non oltraggiare i tre tesori." Il Maestro Deshimaru traduceva con: Non avere opinioni personali, sbagliate o dogmatiche." Esiste un modo di preservare questo precetto che consiste nel tornare costantemente allo spirito di zazen. I tre Tesori: il Buddha, il Dharma e il Sangha sono originati da zazen, ne sono l'espressione ; se si separano da zazen diventano nozioni astratte, materia di discussione, di dogmatismi. Il Maestro Keizan diceva a proposito di questo precetto: "Insegnare il Dharma praticando senza imitare gli altri è dare un esempio al mondo. Il merito di fare attraversare questo mondo illusorio diventa la

fonte di ogni saggezza ; dunque non criticate l'insegnamento, ma accettatelo completamente."

Accettarlo completamente significa accettarlo dalla profondità del nostro corpo e del nostro spirito. Questa accettazione implica il diventare totalmente intimi con zazen, dimenticare completamente se stessi nella postura di zazen, non lasciare che le nostre costruzioni mentali ci separino da zazen. Significa tornare di istante in istante all'esperienza della pratica con il corpo. Il Maestro Dogen cita Nyojo, il suo maestro, che aveva detto al monaco che dormiva: "Zazen significa rigettare completamente il corpo e lo spirito" facendolo in totale concentrazione sulla postura ; allora la pratica diventa completamente viva, non è l'imitazione di qualcosa, non significa aderire a una credenza, a un dogma, a una concezione a proposito del Buddha.

L'autentico Buddha è quanto sfida tutte le concezioni, è al di là di tutti i nomi. Quando si pratica zazen con questa fede, con questa energia allora è zazen a dirigere la nostra vita.; zazen diventa più forte del nostro piccolo ego, non dobbiamo fare altro che seguirlo ; a quel punto non è più necessario usare la volontà, possiamo diventare simili al Buddha ed attualizzarlo nella vita quotidiana.

Seguire Buddha, seguire i precetti come idee, come pensieri è difficile: troviamo sempre contraddizioni perché c'è sempre l'io da un lato e l'insegnamento, il Dharma dall'altro. Se invece zazen diventa la fonte della nostra vita allora questa vita può diventare armoniosa senza essere l'imitazione di qualcosa d'altro. Il Maestro Kodo Sawaki diceva: "Se c'è un ego al di fuori del Buddha si potrà studiare, praticare, ma anche facendo zazen si trasgredirà il precetto di non oltraggiare i tre Tesori." Dunque proteggere i tre Tesori significa risvegliarsi alla realtà della nostra vita, la vita senza ego, senza separazione.

Risvegliarsi a questa vita è il senso dell'ordinazione. Il quinto patriarca Daitaka aveva detto:

"Colui che diventa monaco lasciando la sua casa diviene l'autentico sé senza ego, non possiede nulla, come lo spirito non appare né scompare. E' la Via eterna."

## **LE QUATTRO VIE DEL BODHISATTVA**

*Insegnamento tratto dal capitolo Daisatta Shishobo  
dello Shobogenzo del Maestro Dogen*

### **Essere bodhisattva significa attualizzare zazen nella vita quotidiana**

Quando si è concentrati sulla postura del proprio corpo in zazen si pensa col cervello destro, si interrompono i discorsi interiori, si smette di essere attaccarci alle nozioni, quali che siano e soprattutto alla nozione di un "io". In zazen non è più l'io che pratica. Quando si dimentica completamente se stessi nella postura e nella respirazione rimane solo zazen. In questo zazen il corpo e lo spirito sono in unità con tutto l'universo, ogni spirito di separazione scompare. Sull'inspirazione riceviamo l'energia dal cosmo. Sull'espiazione questa energia si diffonde nel nostro corpo. Il nostro spirito diventa una porta aperta sia sull'interno che sull'esterno: Si sviluppa così la nostra ricettività all'autentica natura della nostra esistenza, che si attualizza nella pratica di zazen. Una natura completamente libera, senza stagnazioni, senza coagulazioni mentali, nella quale si attualizza l'interdipendenza col sistema cosmico.

Essere bodhisattva significa continuare tutto ciò nella vita quotidiana, vivere a partire da questo spirito, vivere a partire dalla nostra realtà più profonda. Vivere in modo autentico. In modo trasparente. I diversi voti, le diverse pratiche non sono altro che l'espressione di ciò, di questa esperienza di zazen. Non pensate che manchi qualcosa alla pratica di zazen, che questa debba essere completata attraverso l'ordinazione, i precetti, i voti. Se lo spirito di zazen guida la nostra esistenza il desiderio di ricevere l'ordinazione appare naturalmente, così come quello di seguire i precetti, di realizzare i voti del bodhisattva diventa il senso della nostra vita. Della nostra vita in unità con tutti gli esseri.

### **Amare zazen**

Cosa c'è da aggiungere? Cosa manca a questo zazen? Quando pratichiamo zazen insieme possiamo fare l'esperienza di un modo d'essere nel quale non manca nulla. In cui tutti i "bisogna", i "devi" scompaiono. Quando ci sediamo con questo atteggiamento, in questo stato d'animo possiamo realizzare la vera libertà. Possiamo smettere di essere tesi verso altre cose. Ogni istante diventa assoluto. Completo. Al di là del prima e del dopo.

Un aspetto importante della nostra vita di bodhisattva è proprio amare zazen, condividendo questo amore con gli altri. A quel punto non c'è più bisogno di sforzo. Se si ama lo sforzo non è necessario. L'amore è molto



più potente della forza. Più diamo a zazen la nostra attenzione, la nostra energia e più riceviamo da zazen, più diventa naturale condividere con gli altri questa pratica. Sono qui con voi oggi perché ho amato zazen sin dal primo istante. E potremmo dire che anche zazen mi ha amato. E anche tutto quello che cerco di esprimere viene dopo. La pratica di zazen non ha coscienza di fare zazen, di amare zazen, di essere amata da zazen. Nell'istante di zazen c'è solo zazen. Tutto il resto scompare. Tutto il resto è liberato.

### **Le quattro Vie del bodhisattva**

Il Maestro Dogen ha scritto un capitolo dello *Shobogenzo* che si chiama *Daisatta Shishobo*: le quattro vie del bodhisattva per aiutare gli esseri umani. Si tratta del *fuse*, il dono, di *aigo*, le parole d'amore, di *ri gyō*, le azioni benefiche e di *do ji*, non differenziarsi dagli altri.

#### **Fuse: il dono**

Il nostro corpo non ci appartiene. Tutto quanto crediamo sia in nostro possesso ci è soltanto prestato dall'ordine cosmico per un periodo di tempo limitato. Quindi possiamo sentire, sperimentare, che ricevere e donare significa far circolare l'energia, armonizzarsi con l'ordine cosmico. Non aumentiamo quando riceviamo, non perdiamo quando doniamo. E noi stessi non siamo limitati a questo piccolo corpo. Se sentiamo la non-separazione tra noi e l'altro, quando viene donato o ricevuto un *fuse* lo sentiamo come uno scambio. Complessivamente, tra noi due, nulla è aumentato e nulla è diminuito. Se ad esempio qualcuno ama completamente un'altra persona, diventa questa persona. Se quest'altra persona riceve una grande gioia, egli non è geloso. Al contrario se ne rallegra come se l'avesse ricevuta lui stesso, poiché è divenuto identico all'altro. E' ciò che si chiama *do ji*. Così le quattro azioni del bodhisattva sono completamente interdipendenti.

Il Maestro Dogen diceva: "Solo attraverso la virtù del *fuse*, che lui chiama *futon*, ovvero senza brama, senza calcolo, solo attraverso questa azione possiamo costruire un mondo tranquillo." E' ancora più vero ai giorni nostri. Se non si sviluppa questo spirito di solidarietà e di dono il mondo correrà sicuramente grandi pericoli ed appariranno molti conflitti. Dunque è importante che chi pratica zazen come noi sviluppi lo spirito del *fuse*, la prima espressione della nostra pratica in qualità di bodhisattva. Dogen dice: "Ognuno possiede nella sua natura la capacità di donare, di fare dei *fuse*, sia spiritualmente che materialmente, in ogni istante." Ci consideriamo poveri, abbiamo continuamente paura di perdere qualcosa, di essere diminuiti se offriamo qualcosa. Praticare zazen ci permette di ritrovare la nostra autentica ricchezza, di realizzare lo spirito che non misura, che non paragona, che non crea divisioni, separazioni. Allora l'universo intero ci appartiene. Dogen fa notare: "Anche se nulla ci appartiene possiamo comunque donare. E' proprio

perché nulla ci appartiene veramente che possiamo separarci da quanto possediamo senza esserne diminuiti." Poco importa se il *fuse* è importante, grande o piccolo. Non è una questione di quantità. "Ciò che conta è che sia benefico per gli altri."

Una forma di *fuse* molto importante consiste nell'offrire la propria vita per la pratica della Via: fare zazen al dojo, praticare con gli altri, offrire il proprio tempo, la propria energia, il proprio corpo per far esistere questo zazen e permettere così agli altri di praticarlo. Senza aspettare ricompense. Senza secondi fini, senza calcoli. Allora questo zazen diventa illimitato. Diventa una azione illimitata. Se ci offriamo così alla Via la nostra vita può divenire completa.

### **Ai go: le parole d'amore**

*Ai* significa amore, *go* parola. *Ai go* sono le parole d'amore. Non sono parole seduttrici. Sono parole che si preoccupano del benessere di coloro che incontriamo, non sono parole brutali, dure. Si tratta di essere attenti alla persona con la quale si parla. Come un genitore con i suoi bambini. Non sono parole diplomatiche, ma parole che esprimono il nostro spirito autentico. *Ai go* ha il potere di riconciliare i nemici, di modificare totalmente lo stato d'animo dell'altro. Molte paure vivono dentro di noi. *Ai go*, le parole d'amore, calmano le paure, danno un senso di sicurezza, di essere accettati così come si è, con simpatia, senza giudizi, senza rifiuti. *Ai go*, come il *fuse* ha il potere di cambiare lo stato d'animo delle persone che lo ricevono. Poiché cambiare stato d'animo è molto difficile, *ai go*, come il *fuse* è un mezzo molto importante a disposizione del bodhisattva per aiutare gli esseri a modificare il loro spirito ordinario e fare apparire lo spirito della Via.

### **Ri gyo: le azioni benefiche**

*Ri gyo* significa aver cura di ogni persona, quale che sia la sua posizione. Non in rapporto a se stessi, non in rapporto al proprio interesse, ma per permettere a questa persona di progredire. Di progredire sulla Via. *Ri gyo* non si pratica soltanto con gli esseri umani, ma con tutti gli esseri. Per esempio, Dogen cita la storia di quell'uomo che avendo visto dei pescatori catturare una tartaruga, la comperò e la liberò. E' completamente *ri gyo*, prendersi cura di tutti gli esseri viventi. Provare compassione per essi. Senza attendersi meriti speciali o una ricompensa. Semplicemente non poter agire diversamente. Senza dirsi: "Bisogna che pratici *ri gyo*." Semplicemente permettendo che si manifesti il proprio spirito di compassione. Non reprimendolo, non bloccandolo, per la paura di danneggiare se stessi, di perdere qualche cosa. Il Maestro Dogen diceva: "Le persone stupide credono che se il benessere altrui passa in primo piano, il nostro decresce. In realtà, non c'è opposizione, separazione tra gli altri e se stessi."

## Do ji: non differenziarsi dagli altri

Dogen dice: "Come Shakyamuni Buddha che è nato e ha vissuto la sua vita in quanto essere umano." Tutta la sua vita è stata la pratica, la Via di *do ji*. Cioè non separarsi dagli altri, ma al contrario praticare completamente con gli altri senza diventare qualcosa di speciale. Alcuni diventano monaci o monache e da quel momento sviluppano una sorta di orgoglio spirituale. Pensano di essere divenuti persone speciali, al di sopra degli altri. Se si pensa così, questo diventa una illusione. Divenire bodhisattva, monaco o monaca significa approfondire ogni giorno ciò che ci unisce agli altri, ciò che di noi non è differente dagli altri.

Ciò che crea le differenze tra gli esseri è il karma, le azioni inseguite dal nostro ego. Diventare bodhisattva, monaco o monaca, è radicare la propria vita nella pratica di *zazen*, che ci mette in contatto con ciò che non è differente in ogni altra esistenza, non solo umana, ma anche animale, vegetale, gli alberi, le montagne, i fiumi, le stelle... realizzare la dimensione cosmica della nostra vita. Allora, il nostro spirito può divenire vasto. Essere monaci è diventare completamente soli, immergersi nella propria solitudine, nel fatto che noi non possiamo possedere nulla ; se accettiamo ciò, dal profondo del nostro corpo e del nostro spirito la nostra vita si apre sull'universale, sulla dimensione che è al di là del nostro piccolo ego.

Il dojo è il luogo in cui la pratica di *do ji* si realizza meglio. Nel dojo, che si sia monaci, monache, bodhisattva o semplici laici senza ordinazione esistono le stesse regole, la stessa postura, la stessa pratica. Praticiamo tutti *gassho*, *zazen*, *sanpai* allo stesso modo, con la stessa respirazione, lo stesso spirito che non dimora su nulla, che è *shukke* - senza dimora - . Il nostro autentico spirito è lo spirito del monaco, lo spirito della monaca. Lo spirito vasto come il cielo, che accetta tutto, che include ogni cosa senza rigettare nulla: il sole, la pioggia, le nuvole, talvolta la tempesta, il giorno e la notte.

Il Maestro Kanshi aveva detto: "Il mare accetta l'acqua senza limiti, crea così i vasti oceani. Le montagne accettano la terra senza limiti, formano così alte catene di montagne. Allo stesso modo un saggio sovrano comprende lo spirito di ognuno, non crea discriminazioni né rifiuti tra i suoi sudditi. Così un vasto popolo si raccoglie intorno e forma un grande paese, perché non rifiuta alcuno." E' lo spirito del bodhisattva, lo spirito di *do ji*, lo spirito di *zazen*. Allora, quando praticiamo insieme *zazen* nel dojo se abbandoniamo lo spirito che crea separazioni il nostro *zazen* influenza tutto l'universo. E' quello che chiamiamo *do jo jo do*, la realizzazione simultanea della Via da parte di tutti gli esseri.

Certo questo avviene in modo invisibile, non possiamo afferrarlo. Il nostro *zazen* non è limitato a noi stessi: come quando si getta una pietra nell'acqua e le onde circolari che si creano in quell'istante si propagano all'infinito. Se anche una sola persona cambia nel suo corpo e nel suo spirito influenza automaticamente il mondo intero, anche se non visibilmente ; poiché nessun essere, nessun fenomeno è separato dagli altri.

Allora *do ji*, non differenziarsi, non separarsi dagli altri, ma semplicemente armonizzarsi con questa realtà, questa legge cosmica fondamentale, potrà esercitare una buona influenza sul nostro ambiente, facendoci sentire responsabili della nostra vita, degli effetti che la nostra vita ha sugli altri. Se viviamo così, possiamo trovare un senso profondo nella nostra esistenza. La nostra vita può trovare il suo autentico valore.